健康周刊

鹤壁爱民医院 HE BI AI MIN HOSPITAL 以微创手术为特色的医院
采用新技术检查胃肠不插管、无痛苦
凭此报纸做无痛胃肠检查只需50元
爱在鹤城 惠泽于民 健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yljkzkb@163.com
扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

全省100多名免疫规划工作者齐聚我市沟通交流

我市分享经验介绍新媒体宣传

本报讯 (记者 李雪婷 见习记者 孙雪莹)8月11日,全省免疫规划宣传沟通培训会在我市召开。来自全省18个省辖市及10个直管县的疾控中心负责人、免疫规划科(所)长、免疫规划工作业务骨干100多人参加了本次会议。

会议总结了全省上半年免疫规划工作进展情况、全省免疫规划宣传沟通工作的进展和亮点,并针对目前宣传工作中存在的问题提出了建议,安排部署了2015至2016年免疫规划宣传工作。

市疾控中心免疫规划所所长崔清华介绍了我市预防接种宣传工作的经验和做法,分享了如何利用新媒体宣传免疫规划工作。郑州二七区疾控中心免疫规划科科长王衡,就"互联网+"时代下微信在免疫接种宣传工作中的应用进行了经验交流。大河网记者与参会人员就如何加强与媒体的有效沟通进行了交流。参会人员踊跃提问,现场气氛热烈。

我市疾控中心负责人表示,免疫规划是一项功在当代、利在千秋的惠民工程,科学的宣传教育能促进免疫规划工作事半功倍。我市将结合自身实际,借鉴各地的好经验,推进免疫规划事业发展。

这些身体过劳信号要注意

在工作节奏极快的IT、医疗、互联网、媒体、销售等领域,不时发生员工因工作过度劳累而离开人世的事件。那么,如何知道自己是否已经到了过劳的边缘?过劳有哪些危险信号?

过度疲劳时,人体会发出警告信号,如早上起床总是感到疲惫,无明显原因的乏力或者持续的低热状态以及咽部的不适、有异物感等。将军肚早现;脱发,斑秃,早秃;频频去洗手间;性能力下降;女性过早闭经;记忆力减退;心算能力越来越差;做事常后悔;易怒,烦躁,悲观;注意力不集中;睡觉时间越来越短,醒来也感到不解乏;经常头痛、耳鸣、目眩,检查也没有结果。当人长时间出现这些症状时,要及时去医院就诊。

体检是发现过劳死危险因素的有效方法。每年最好到正规医院做一次全身体检,包括心肺功能、血液、尿液等,再结合检验结果看是否需要找专科医生。如果经常感到间歇性头痛以及头晕,就应做CT和核磁共振检查。根据病史、体征或实验室检查结果,可以排除引起慢性疲劳的各种器质性疾病。

要防止疲劳,保持充沛的精力,就应该经常保持愉快的心情。生活中应保持平和的心态,不要狂喜和暴怒,并通过各种途径缓解生活上的压力。克制欲望,不要过分追求权力、金钱等身外之物。要学会调节生活,如短期旅游等。

(据《健康报》)

女性夏天要消暑也要保暖

夏日炎炎,很多女性想着法子解暑,比如长期待在空调房、喝冷饮等,北京中医药大学教授杜金行表示,虽然夏天容易燥热,但保暖对于女性来说是非常重要的,一味贪凉可能会对身体产生负面影响。

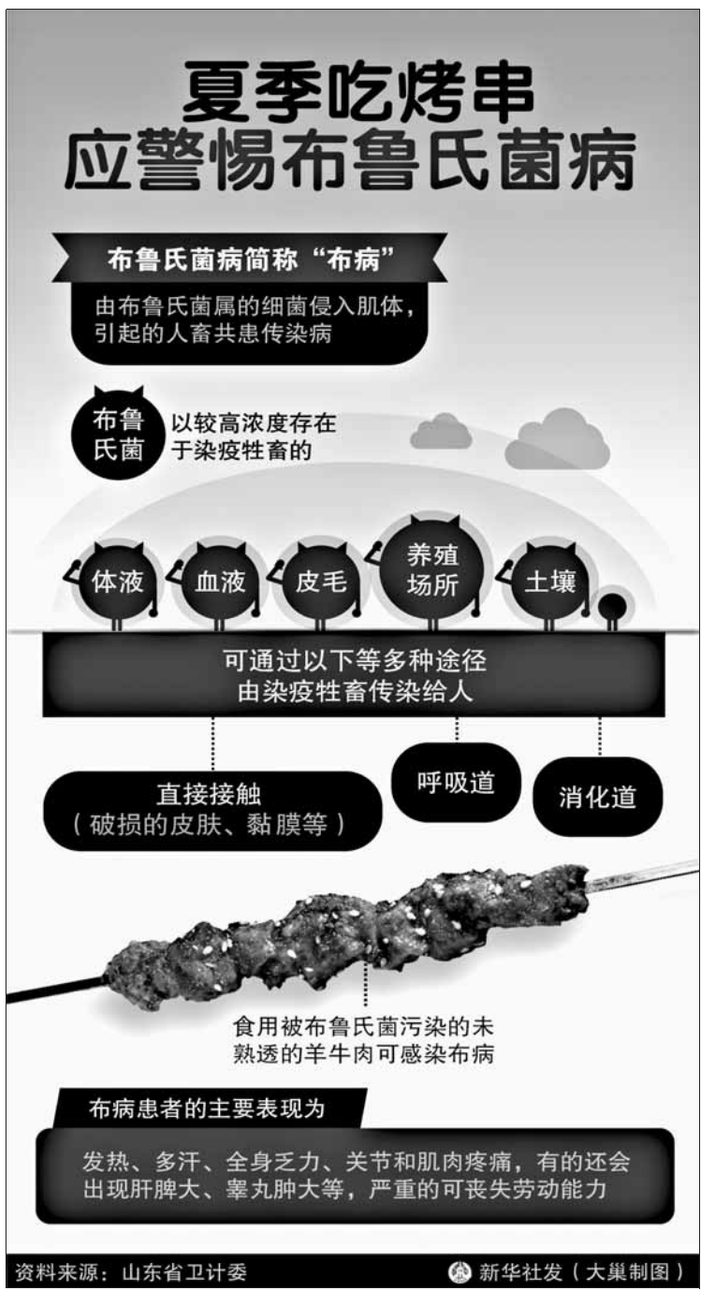
专家表示,女性在解暑的时候要避免子宫受寒,经期不要吃冷饮,夜间睡觉无论是吹空调还是电风扇都要盖好腹部。宫寒除了会导致不孕不育,身体的表现首先可能是痛经,然后是脸上的黄褐斑和经期延迟,接下来性欲也会降低。

如果坐在空调前面,最好是面对空调。冷风从背后吹,比迎面风对人体的伤害更大。长时间待在有空调的房间时,不妨准备一件外套或披肩;穿裙子时可用披肩护住腿部,尤其是膝盖。

外出时,尽量不要坐"寒",例如地面、石面或铁面椅子。如果偶有受寒现象,例如淋雨、湿发出门时,可以事后补救,煎一碗驱寒汤:红糖2汤匙、生姜7片,水煎10分钟,饮用1~2次即可。

此外,女性夏天还可以适当运动,让末梢的微循环打开,帮助体内排出寒与湿,快步走就是不错的选择。

(据《京华时报》)



钬激光碎石术无创除结石,用时短、效率高

一罕见巨型肾结石患者在爱民医院接受手术

□淇河晨报记者 范丽丽

"一名罕见巨型肾结石患者在我们医院接受了手术。他的结石非常大,充满了整个左肾肾盂,形状像鹿角一样,一周前他接受了第一次手术,取了整个结石的三分之一,还需要再次手术。"8月12日,鹤壁爱民医院外科主任柴文豪对记者说。

结石已经在体内待了20多年

柴文豪所说的这名肾结石患者叫李长昌(化名),今年40岁,淇县人。

据柴文豪介绍,李长昌的肾结石在体内待了20多年。刚开始发现结石时,结石较小,没有明显症状,李长昌没有接受治疗。

肾结石在体内久拖不治,不知不觉,像滚雪球一样越长越大。

今年7月底,李长昌在爱民医院做了一次体检,发现左肾肾盂竟然已经被巨型结石"占领"了,这个结石呈鹿角形。虽然李长昌仍然没有感到明显的不适,但柴文豪极力主张李长昌尽快接受手术。

对于肾盂内巨型结石的危害,柴文豪介绍,肾盂是所有肾单位的肾小管集合的部位,用来把所有形成的尿液集中起来,达到一定量后把尿液输送到与肾盂连接的输尿管里面。肾盂里面巨大的鹿角形结石长期刺激黏膜会引起慢性炎症或感染,严重者甚至会引发癌变。结石还可能引起尿路梗阻,尿路梗阻后可能导致输尿管和肾盂扩张、积水。因此,患了肾结石,一定要及时治疗。

钬激光碎石术用时短、效率高、无创无痛

李长昌的肾结石体积这么大,用什么方法除结石呢?

柴文豪说:"开腹手术能快速把结石取出,但开腹手术对人体伤害大;体外冲击波碎石对人体损伤小,但不适用于治疗这么大的肾结石;钬激光碎石术适用于治疗各种肾结石及输尿管结石,尤其适用于治疗肾下盏结石、积水少的肾盂结石或鹿角形结石、输尿管上段较大结石,体外碎石失败者及复杂肾内解剖者也适用钬激光碎石术。"

除掉巨型肾结石,钬激光碎石术有独特优势。钬激光碎石术是通过输尿管这一人体自然腔道进入肾脏,用双脉冲组合激光击碎结石,之后结石碎末会随尿液排出体外,用钬激光碎石用时短、效率高,且无创无痛。

此外,钬激光碎石术对诸如孤立肾、马蹄肾、脊柱畸形、肾功能不全、碘过敏及稀有血型等结石患者,都有着独特的治疗优势。

"因为结石体积非常大,为了将碎石效果达到最佳,并尽可能降低手术对患者身体的影响,我们经过评估,决定将手术分几次完成。"柴文豪说。

一周前,柴文豪为李长昌做了第一次手术。手术中,柴文豪发现情况和之前评估的情况一致,李长昌的结石又大又硬,手术进行了一个多小时,除掉了大约三分之一的结石。

一个月后,李长昌将接受第二次手术。

发现肾结石应尽早治疗

泌尿系统结石是泌尿外科常见病、多发病,患病率高达10%,很多人像李长昌一样,患有肾结石却不放在心上。

其实,发现肾结石应该尽早接受治疗,如果说结石没有对身体造成明显伤害,也应该遵照医生的嘱咐定期检查,密切关注结石的情况。

一旦医生建议对肾结石进行治疗,患者就要尽快接受治疗,治疗越早效果越好,结石越大治疗难度越大。

柴文豪说,导致泌尿系统结石的原因有很多,比如代谢因素、感染因素、环境因素、饮食因素等。

怎样预防肾结石、减慢体内结石的生长速度?柴文豪提出几点建议。

首先,建议多喝水,水能稀释尿液,并防止高浓度的盐类及矿物质聚积成结石。

其次,要注意控制钙的摄取量。

第三,如果患有钙结石,应该检查一下经常服用的胃药,一些常见的制酸剂中钙含量很高。

第四,大约60%的结石属于草酸钙结石,勿吃富含草酸盐的食物。

第五,要多活动,不爱活动的人容易使钙质淤积在血液中,运动能帮助钙质流向它所属的骨头。

"2014年我们医院开始开展钬激光碎石术,无创无痛除石,目前已经有几十名肾结石及输尿管结石患者在我们医院接受了手术,恢复了健康。这些患者康复出院3个月后,我们一一进行了回访,请他们回医院做彩超检查,每一名患者的治疗效果都很理想。"柴文豪说。Ⓒ

漫画

"拔苗助长"

如果孩子比同龄人偏矮,家长都希望孩子能快速长高。然而,第三军医大学新桥医院专家提醒,为了孩子迅速长高,不少家长盲目采取让孩子吃蜂胶、喝中药、进行过量运动等"拔苗助长"的方式,反而会损伤孩子的健康。

新华社发 蒋跃新 作

知识角

甜饮料的七大害处

三伏酷暑,挥汗如雨,每天补水是必需的。但是,看看市面上的饮料柜台,大部分被甜饮料所占据。甜饮料味道甘甜,口感清凉,对待这些甜饮料是敬而远之,还是欣然享受?甜饮料到底有多少坏处?

引起肾结石

在大部分人心目当中,肾结石既然大部分是草酸钙结石,那么应当和草酸、钙什么的关系比较大,很少会想到它和甜饮料相关。美国是肾结石高发大国,和其国民的甜饮料高消费关系不小。

在有关甜饮料和肾结石关系的流行病学研究当中,有5项都表明甜饮料消费和肾结石及尿道结石有显著性的关联。研究者分析认为,甜饮料降低了钙和钾的摄入量,增加了蔗糖的摄入量,可能是引起肾结石风险升高的重要因素。

导致肥胖

目前的研究证据已经可以肯定,多喝甜饮料会促进肥胖。绝大多数流行病学调查和干预实验都表明,摄入甜饮料会促进体重的增加,而减少甜饮料摄入有利于体重控制。而且,做汇总分析的专家发现了一个有趣的现象,那就是由饮料行业所资助的研究,往往会得出体重和饮料两者之间关系不大或无关的结论。

降低营养素摄入量

一些研究提示,喝甜饮料多的人,膳食纤维的摄入量通常会减少,淀粉类主食和蛋白质也吃得较少。这可能是因为甜饮料占了肚子,正餐时食欲下降的缘故。对于发育期的少年儿童来说,这实在不是一个好消息——造成虚胖。还有研究提示,喝甜饮料多的人,整体上维生素和矿物质摄入不足。

大大增加糖尿病风险

不过,让研究者们最感震撼的,是甜饮料大大增加糖尿病风险的研究结论。在一项研究当中,对91249名女性追踪8年,结果发现,每天喝一听以上含糖饮料的人,与几乎不喝甜饮料的人(每个月1听以下)相比,糖尿病的危险会翻番。更不可思议的是,即便喝甜饮料没有让人们增重,体重指数完全相同、每日摄入的能量也完全相同的情况下,仍然表现出促进糖尿病发生的效果。

导致骨质疏松和骨折

研究还发现,喝甜饮料越多的人,奶类产品就喝得越少,钙的摄入量也越低。同样,由食品行业所资助的研究中发现,甜饮料和钙的摄入量之间只有很小的负面关系甚至还有正面联系;而由政府资助的大型研究当中,甜饮料和钙的摄入量之间有明确的负面联系。有两项研究表明甜饮料和骨密度降低之间有显著联系,也有研究提示,甜饮料喝得多,会带来骨折危险增加的趋势。

引发龋齿

有多项研究表明,甜饮料摄入量和龋齿的危险有正相关。其实,在西方国家中,喝甜饮料常常是用吸管的,酸性十足的甜饮料并不一定会直接接触到牙齿。蛀牙危险的增加,很可能是因为甜饮料带来体内钙的丢失,从而让牙齿变得更为脆弱。

引起痛风

有研究证实甜饮料会增加体内尿酸,提升患痛风的风险,还有少数研究提示甜饮料摄入量多则血压可能更高。

(据《科技日报》)

信息速递

国家卫计委、教育部:

建立学校艾滋病疫情通报制度

据新华社北京8月10日电 (记者 胡浩)记者10日从国家卫计委了解到,为加强学校艾滋病防控工作,国家卫计委、教育部联合下发通知,要求建立学校艾滋病疫情通报制度。

国家卫计委有关负责人介绍,近年来,我国青年学生艾滋病疫情上升明显,存在部分学校预防艾滋病教育工作不到位、学生自我保护意识不强等问题。

为此,通知要求各地卫生计生行政部门和教育行政部门在健全学校预防艾滋病教育工作机制基础上,建立艾滋病疫情通报制度和定期工作会商机制,共同分析疫情发生原因,制定防控对策与措施。疫情通报过程中将严格按照有关规定保护感染学生的个人隐私。

为提高学校预防艾滋病教育的针对性,通知重申了初中及以上各学段艾滋病专题教育课时以及高校和中等职业学校发放预防艾滋病教育处方的要求,强调将预防艾滋病教育与性健康教育有机结合,将性道德、性责任、拒绝和预防不安全性行为作为教育重点。同时强调发挥家长、学生、青年志愿者、教学研究机构及行业学会在艾滋病工作中的作用,将学生参与预防艾滋病宣传教育活动统筹纳入学生志愿者服务管理,在资金、场所等方面提供支持。

英国开发出可培训助产士的桌面游戏

据新华社伦敦8月12日电 (记者 张家伟)英国曼彻斯特大学的研究人员研发出一款桌面游戏。这种游戏能够让非洲地区的助产士更好地学习专业知识,并提高他们的助产技术,以降低这个地区产妇因难产而死亡的几率。

许多非洲助产士由于没有学会专业的医学数据分析方法,无法准确判断产妇在分娩阶段可能出现的问题,这些问题往往会导致产妇在生产过程中出现难产和感染等状况,严重时甚至死亡。

为此研究人员设计了一款名为"进程"的桌面游戏,玩家每走一步都要回答不同的关于生育的问题,他们需要利用数据表格来记录产妇在分娩期间的各项数据才能很好地回答这些问题,以便在游戏中不断升级。

研究人员指出,这种游戏可以教导助产士学会收集产妇的心率、血压以及体温等数据,以帮助他们更好地完成整个助产过程。这种教学方式不仅成本低廉,且容易让助产士接受。

据研究人员介绍,东非地区已率先利用这种游戏培训了165名助产士,反馈效果不错。未来非洲会有更多的地区利用这种游戏培训助产士。

日本专家:

帕金森病有望"看图"诊断

据新华社东京8月12日电 (记者 蓝建中)日本东北大学和德岛大学的研究小组日前宣布,他们用患有帕金森病的老鼠做实验时,发现借助磁共振成像(MRI)能揭示其脑部神经活动出现异常的区域。这说明对于帕金森病有望"看图"诊断,在出现症状前尽早发现。

帕金森病是一种中老年人常见的中枢神经系统变性疾病,主要表现为手脚震颤和身体僵硬,因病出现认知障碍的风险很高。

东北大学副教授小山内实领导的研究小组,通过磁共振成像观察了患帕金森病的实验鼠脑部,结果发现,与正常鼠相比,患病鼠向大脑传递视觉和听觉等信息的丘脑和控制运动的纹状体的内部神经活动变得非常活跃。研究小组认为,是多巴胺含量减少导致老鼠丘脑和纹状体的活动出现异常。

研究小组在实验中使用的是处于帕金森病发病初期、刚出现步行障碍的实验鼠。小山内实指出:"目前对于帕金森病主要是通过观察症状进行诊断。将来如能通过磁共振成像进行诊断,就有望在出现症状前尽早发现该病患者。"