



白血病俗称“血癌”，是一种恶性程度极高的血液病。资料显示，我国每年新增白血病患者约4万人。

注意生活细节 远离白血病

记者 吴晓莹

白血病可发生在不同年龄段

41岁的蔡女士前段时间因舌头长泡去医院就诊，起初医生认为只是普通疾病，并没有查血常规，后来再一检查，没想到她得的竟然是急性白血病。“要是早前身体不舒服时就来检查就好了。”蔡女士非常后悔。

连续感冒、浑身没劲，在市区一家公司上班的赵先生最近大半年总是感冒“不断”，不是喉咙疼，就是头晕，还经常有乏力感，但他一直没在意，认为是工作太累，经常熬夜导致。

他的爱人看在眼里疼在心里，硬是逼他到医院做检查，一查发现，赵先生的血常规中白细胞竟然比正常高了近十倍，其中淋巴细胞竟然占了80%，医生建议他做骨髓穿刺检查，结果一出来，赵先生惊呆了，他患上的竟是慢性淋巴细胞性白血病。

“请问是婷婷的家长吗？婷婷上体育课时昏倒了，请您赶快来学校一趟。”家住希望桥的胡女士接到女儿班主任的电话后，赶紧去学校把女儿接回家，休息一阵后，胡女士看女儿体力恢复了，就没太在意。

没想到，过了几天，婷婷一走路就腿软，

而且老觉得没胃口，脸色很不好。胡女士带女儿到医院做检查，医生建议做血常规，结果婷婷竟然得了白血病，腿软和厌食都和生病有关。

长期贫血、出血需谨慎

资料显示，我国每年新增白血病患者约4万人。那么，白血病的早期症状有哪些？该如何预防该病的发生？15日，记者采访了咸宁市中心医院同济咸宁医院血液科主治医师葛仁英。

“最明显的症状就是贫血，贫血可见于各类型的白血病，老年病人更多见。”葛仁英表示，贫血是白血病最常见的症状之一，早期即可出现，贫血的人往往会伴有乏力、面色苍白、心悸、气短、下肢水肿等症状。

持续性的发热也是白血病常见的症状。“不同体质的患者表现为不同程度的发热。”葛仁英解释，发热最主要的原因是感染，其中以口腔炎、肛周感染最常见，肺炎、扁桃体炎、牙龈炎等也较常见。耳部发炎、肠炎等也可见到。

值得提醒的是，发热也可以是急性白血

病本身的症状，并不伴有任何感染迹象。

“还有一个明显的症状就是莫名的出血和出血不止。”出血的部位不定，它可遍及全身，以皮肤、牙龈、鼻腔出血最常见。

“其中，女性月经过多也比较常见，可以是首发症状。如果月经量异常多且周期过长一定要引起注意。”葛仁英表示，所谓出血不止就是人体的血小板、白细胞和红细胞都失去了再生能力，身体已经无法自行造血。“如果在家不小心割到手，出血后很长时间无法止血，则需及时来医院检查。”

白血病的早期症状不止以上这些，骨和关节疼痛，肝脾和淋巴结肿大等都是白血病可能引发的症状。

远离电离辐射和化学药剂侵害

一旦患上白血病，治疗起来是一件很痛苦的过程，所以，我们在生活中要有效预防白血病。

“最重要的一点就是要远离电离辐射。”葛仁英解释，该病的发生与电离辐射，一些化学制剂、药物，以及家庭装修材料的有害物质有关。想要预防白血病，就要尽可能的

少接触放射线，少做放射治疗。包括避免接触苯、甲醛等。“所以，刚装修好的房子一定要通风半年以上再居住。”

“很多女孩子臭美，爱频繁染头发，这其实是非常不好的习惯。”葛仁英表示，这些染发剂含有很多化学药物，人们在日常生活中要远离化学药物。

另外还要注意增强体质，合理膳食，防止病毒感染，减少白血病发生。

俗话说“病从口入”，我们每天都要进食以维持人体的正常活动。值得注意的是，为防止食入污染的蔬菜、水果。食用之前应先洗干净，并要用足够的时间进行浸泡。能去皮的蔬菜和水果要尽量去皮，最大限度地去除残留农药化肥的污染。

再者，良好的情绪也可提高人体对癌细胞的抵抗能力，这是任何药物都不能替代的。保持乐观的情绪，良好的精神状态，积极配合治疗对身体康复也至关重要。



举行义诊 为民服务

4月12日，赤壁市人民医院在医院广场举行义诊暨现场征求意见活动。除医院各科专家外，还特邀省武警总医院专家来院坐诊，活动免专家挂号费、诊疗费。

义诊现场，护理人员免费为前来就诊的群众量血压、测血糖、量体温，讲解卫生防病知识，专家们耐心地检查、分析病情，讲解注意事项，解答疑难问题。活动共接待就诊群众700多人次，开出处方200多张，征求意见10余条。

通讯员 罗婷婷 摄



怎样预防高脂血症

人的血液中，血浆内所含的脂类称为血脂。血脂主要是指血清中的胆固醇和甘油三酯，当其超过正常值时，即称为高脂血症。高脂血症对身体的损害是隐匿性、逐渐性、进行性和全身性的。高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死的独立而重要的危险因素。

一般患高脂血症的高危人群主要有以下几种：(1)家族性高胆固醇血症；(2)60岁以上男性；(3)绝经后女性体内雌激素减少；(4)饮食不节，长期荤食；(5)情志失常；(6)肥胖。

怎样预防高脂血症？专家建议：(1)合理膳食。原则是限制总热量，提倡低脂低胆

固醇和高纤维素膳食。(2)加强运动。高脂血症患者尤其是高龄、肥胖、有心血管病倾向，平时不活动者，运动锻炼要听从医生的意见和指导，运动宜从小量开始，循序渐进。(3)戒烟限酒。每日吸烟20支以上以及长期大量饮酒会导致严重的高脂血症。(4)避免精神紧张和过度劳累。保持心情舒畅、生活

规律和充足睡眠。(5)避免使用干扰脂代谢的药物，积极治疗影响血脂代谢的有关疾病。

咸宁健康教育

十六潭水上乐园万元有奖征名活动开始啦！

十六潭水上乐园是咸宁市唯一的大型水主题乐园。水上乐园占地38亩，水面面积12000平米，绿化面积5000平米，休闲广场占地面积8000平米，拟定于2014年6月1日对外营业。园区由国外顶级规划机构倾力设计，内设海浪池、四彩波浪滑梯、冲天回旋滑梯、儿童戏水池、漂流河、水舞广场等多个游乐项目。为更好展现水上乐园特征及美誉度，开业前夕，十六潭水上乐园面向社会公开征集名称及logo。

一、投稿要求：

1、字体需要设计，不可直接用字库字体。园区名称必须在六个字以内，要求主题突出。

2、logo风格是经典、现代、简约、欢乐，突出水上娱乐品牌元素；符合本园区安全、纯净，欢乐的主题文化。并体现出户外水上运动对市民身心发展的诸多益处。

3、作品风格、形式不限，但必须原创，且

未以任何形式发表或投稿，无版权、著作权争议。若中标作品一旦发现有侵犯他人著作权行为，我方将对已发放的设计制作费全额追回，由设计者承担所有法律责任。

4、设计规格均为正度8开或16开。（根据自身情况而定）。

5、必须是彩色原稿，能以不同的比例尺寸清晰显示，并附上创意说明。

6、标识应为平面形式，可用于各类广告、宣传品及办公用品的印刷。

二、征集时间：

2014年4月17日—2014年4月30日。

三、参与方式：

1、来稿请统一传至 xnssly@sina.com 邮箱，并在主题栏注明“水上乐园项目征名”。

2、投稿人应提供设计的JPG或PSD格式电子文档，应标明标准比例、标准色、字体和尺寸。

3、中标的设计作品，我方支付活动奖励后，即拥有该作品的知识产权，包括著作权、使用权和发布权等，有权对设计作品进行修改、组合和应用；设计者不得再向其他任何地方使用该设计作品；

四、奖励办法：

一等奖：奖金10000元和二年免费入园（1名）

入围奖：一年免费入园（10名）

五、本次活动最终解释权归水上乐园所有。因公司发展需要，现面向社会公开招聘：

- 1.行政部：办公室主任；
- 2.财务部：收银员；
- 3.餐饮部：服务主管、餐厅服务员、厨房主管、厨师、洗碗工；
- 4.市场营销部：营销经理、销售员；
- 5.水上娱乐部：前厅主管、男女服务员、救生员（持证）、保洁员；
- 6.工程部：水电工。

地址：十六潭路特一号二楼行政办公室（十六潭水上乐园内）
 联系人：15872026548 尹经理 15827260305 肖经理



4月12日，赤壁市卫计系统举行管理干部教育实践活动理论考试，全市180多人参加。考试主要内容既有教育实践活动的相关要求，还涉及卫生、计生业务知识。

通讯员 熊道明 余碧野 摄

桂花镇开展快乐妇检

本报讯 通讯员毛睿智、吴剑报道：“这种形式的妇检还是头一回见，不仅查了病，还学到了卫生保健知识，我以后会经常参加这种检查的。”近日，在咸安区桂花镇开展的季度生殖健康检查活动现场，柳墩村九组育龄妇女陈燕开心地说。

为做好每季度的生殖健康检查工作，让妇检更具吸引力亲和力。今年，桂花镇创新服务方式，在每次开展健康检查活动的同时，现场安排专人播放健康科教片，前来参加活动的育龄妇女可以一边做检查，一边观看科教片。这种形式为群众所喜闻乐见，既普及了知识，又活跃了气氛，提高了广大育龄妇女参加生殖健康检查的积极性。



春食南瓜 防治哮喘

○宋伯航

春天风高气躁，气温忽热忽冷，大人孩子若不注意气候变化，极易引发感冒、咳嗽等各种疾病，更是哮喘病的高发期，特别是老年朋友容易患哮喘病。春季引发的哮喘病，多由体内“火气”较旺，多因肺热而引起，患者在药物治疗的同时，不妨采取一些非药物疗法，食用南瓜可治疗哮喘病，其具体方法：

南瓜取皮炖牛肉。取南瓜皮200克，牛肉100—200克。同炖烂熟，吃肉、喝汤，每日2次，其功效可补脾胃、益气血、止咳定喘。

大枣红糖南瓜。去核大枣20颗，南瓜500克，红糖少许。将南瓜去皮切块，与大枣加水煮烂，加入红糖调味后即可食用，有止咳益肺的功效。

麦芽姜汁南瓜膏。南瓜1个，麦芽300克，姜汁15毫升。南瓜去籽洗净切块，加水与麦芽同煮至烂熟，用纱布绞取其汁，再浓煎至一半，放入姜汁，以小火熬成膏状，每晚服50克，能温中、止咳、定喘，尤其对寒性哮喘患者，有一定的辅助治疗作用。

这其中主要是南瓜起着治疗哮喘病的的决定性作用，因为南瓜除含有丰富的维生素C、葡萄糖、钙、铁、锌、胡萝卜素等营养成分外，对防治哮喘病均较有利。中医学认为：南瓜味甘，入脾，性温，胃经，具有补中益气、消痰止咳的功能，可防治哮喘病，还能治疗气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾等病症。

以上疗方属食疗配伍，各种材料来源广，市场上随便买到，且制作方法简便，比较容易操作，只要对症服用，具有一定效果，患有哮喘病者不妨一试。

爱尔® 爱尔地板
 地板/木门/墙板/玉石/木尊
 地址:咸安经济开发区 0715-8317178

崇阳县中医院
 骨科更专业
 鄂中医广[2014]第04-11-4号
 联系电话:13971802002 0715-3380653、3383481
 地址:崇阳县天城镇程家巷62号

咸宁市结核病防治院
 (鄂)医广[2010]第06-05-067号
 诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐药多药肺结核
 地址:咸宁市马柏大道166号
 电话:8137369(门诊部)、8135332(住院部)
 13872169233 陈主任

金宁装饰让装修不花钱成为现实
 我家装修不花钱
 名额正在火热征集中... 梦想热线:400-8222-809
 设计楼地址:咸宁市长安大道143号(市新新闻出版局楼下)

27-50㎡精品公寓 8万/套起
 80-130㎡ 实景现房 2500元/㎡起
 8388 699
 地址:咸宁银泉大道109号(运通雪铁龙4S店旁边)

世巨装饰工程有限公司总经理吕世柱
 温馨提示:
 选择您和您家人的健康请选择世巨;
 选择世巨等于选择了放心;
 选择世巨等于选择了环保;
 先装修后付款
 保质保量,保工期,包您满意。
 公司地址:咸宁市温泉体育路43号
 咨询电话:13972829966、13979771188 吕先生