



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、齿龈炎等也较常见。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。



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,柏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,让妇检更具吸引力和亲和力。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、咳嗽等种种疾病,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,有一定辅助治疗作用。

这其中主要是南瓜起着治疗哮喘病的决定性作用,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。

以上疗法属食疗配伍,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。

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,专家们耐心细致地检查、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。

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、体胖、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。

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、作品风格、形式不限,但必须原创,且

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

爱尔地板

地板/木门/墙板/玉石/木尊

地址:咸宁经济开发区 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(市新闻出版局楼下)

27-50m²精品公寓 8万/套起

80-130m²实景现房 2500元/m²起

地址:咸宁银泉大道109号(通通雪铁龙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:13972829966,13797791188吕先生