



市卫计委 进行政治纪律、规矩集中教育培训

本报讯 通讯员刘慧珍报道:4月15日,市卫生计生委组织机关全体党员干部开展政治纪律和政治规矩集中教育培训会,要求要切实做到“三个到位”,即思想认识到位、具体措施到位、统筹推进到位。活动将抓好五件事情,即:组织党员干部开展全面自我清查;集中开展《党章》学习,组织机关全体党员干部进行一次闭卷考试;集中进行一次整改,做到立行立改;组织对所属单位开展一次督查,督促解决问题;完善机关各项管理制度。活动还将与党的群众路线教育实践活动整改工作、“三抓一促”教育活动、省委巡视组反馈问题整改工作、建设“七型”机关活动、卫生计生事业争先创优相结合,统筹推进。

嘉鱼卫计局 开展“两严”集中大讨论

本报讯 通讯员周文广、孙世平、章亚楠报道:近日,嘉鱼县卫计局组织系统内干部职工对照政治纪律、政治规矩33条开展“严明政治纪律、严守政治规矩”大讨论。讨论中通过个人发言、集体表态,认为卫计系统存在一些不足,主要表现为:面对同事、朋友的一些不正当言论虽然没有参与,但是也没出面制止;下基层、搞调研过程中,被动地接受了一些宴请;人情往来方面,碍于面子,不同程度的被动参与等等。针对存在的问题,大家经过交心谈心与集中讨论,决定全面进行整改。落实党组书记主体责任。进一步在系统内开展党员干部、重要岗位、重点环节工作人员守纪律、讲规矩集中教育培训。落实纪律监督责任。强化监督以促责任落实,强化问责以促自觉,力促把守规矩变成一种自觉行为。

官埠桥镇 实施计生清查活动

本报讯 通讯员夏家林、陈莹报道:近日,咸安区官埠桥镇按照包村蹲点责任制要求,组织全体干部开展计划生育清查清理、查漏补欠活动,切实掌握计划生育基本情况。该镇利用双休日,错位、错位对全镇14个村和一个社区育龄对象进行全面清查。由计生专干、信息员等带领,主要对育龄对象新婚、孕情、生育、节育、流动等基本信息进行拉网式核查,确保村不漏组、组不漏户、户不漏人。本次清查活动中,共清理漏报信息26条,更正错误信息35条,落实政策外怀孕补救3例,动员15位手术欠账对象落实了长效节育措施。

赵李桥镇 为育龄妇女免费体检

本报讯 通讯员余新华报道:4月6日,赤壁市赵李桥镇组织该镇育龄妇女免费进行生殖健康检查。此次活动旨在满足广大育龄妇女生殖健康检查的需求,切实提高群众对计划生育工作的满意度。当天,全镇共8个村2个居委会800多人参加生殖健康普查。共查出患重度宫颈糜烂、宫颈囊肿等妇科疾病人数117人,35人在赤壁市计划生育中心服务站接受治疗,目前已有25人治愈。期间,计生服务站医生为每名患病妇女提出保健建议和治疗指导,并耐心解答群众咨询。

防癌秘方 信还是不信

目前,我国每年新发肿瘤病人约达60万人,以平均寿命74岁计算,每个人一生中患恶性肿瘤的几率达22%。病情日益严峻,与防癌有关的信息也越来越多、越来越杂,让人真假难辨。在去年发布的“2014网络十大生活谣言”中,有多条都涉及癌症,比如“自来水中氯可致癌”、“吃梨能抗癌”等。

对此,专家认为,现在防癌秘方、防癌食品确实越来越多,许多医生常常会被问到有关吃某种食品能否防癌的问题。需要强调的是,癌症的发生不是单一原因导致的,而是遗传基因、

环境、心理等多种因素长期、共同作用的结果。所以防癌并没有立竿见影、一劳永逸的方法。

目前医学界的最新趋势是倡导“精准医疗”,其中包括精准预防、精准诊断与治疗。精准预防就是根据每个人自己的健康谱来制定有针对性的防治策略。建议大家不要人云亦云,盲目轻信所谓的特效防癌方法,况且网上流传的所谓秘方大多数没有经过循证医学的证明,只是美好的愿望而已。

怎样才能做到个性化的防癌呢?专家认为,预防癌症应该从改善每个人自身的“小环境”开始,改掉生活中

不健康的习惯,尽可能减少一些明确的致癌因素。

比如,对吸烟者而言,最重要、最有效的防癌方法就是戒烟,吸烟已被确认为是三分之一以上癌症的高危因素,与其寻求一些不正规的防癌保健品,不如从现在开始戒烟。经常吃高蛋白食物、不爱吃蔬菜、久坐不动的人,则要警惕大肠癌及胰腺癌,尽早改变这种饮食习惯,增加运动量。喜欢吃高盐食物、腌制鱼肉、油炸食物、刺激性食物,以及三餐不定时的人,胃癌的发病风险会增加,要想防癌,就必须按时进餐,戒掉不健康的食物。

防癌检查 做还是不做

近来备受关注的好莱坞影星安吉丽娜·朱莉,因查出自己携带有与乳腺癌、卵巢癌密切相关的基因,就预防性地切除了这些器官,那么将来每个人是否都需要做基因检测以实现精准预防?

专家认为,基因检测目前在我国主要还停留在实验室阶段,尚没有广泛应用,但通过这种方法来精准预测患病风险,会成为今后的趋势。不过由于这种检查的费用较高,即使将来得以应用,也属于高端医疗,并不适合大范围推广。对于基因检测也需理性看待,即使查出携带有某种明确的致病基因,也不一定需要做预防性的切除,比如乳腺癌,只要定期进行检查,在最早的苗头阶段

发现它,仍然可以取得很好的疗效。

那么普通的体检能有效防癌吗?不少患者对此心存疑虑,认为现在的体检手段往往无法发现早期癌症,漏诊的现象很多。

专家指出:这主要有两方面原因,一是由于某些癌症的特性决定的,有些癌症生长、发展得非常快,这就导致一些去年体检时还没有发现异常,今年就查出癌症晚期的情况;而有些癌症的位置又躲藏得非常隐蔽,比如胰腺癌,一般在早期阶段很难被发现。二是因为目前大多数体检项目都属于初步筛查,不能做到有针对性的检查。所以,防癌体检也应该更加注重个性化,根据每个人自身的癌症高危

因素,着重进行相应的防癌体检。

以目前最常见的几种癌症为例:年龄在50岁以上者;长期吸烟,吸烟指数在400年支以上,或者吸二手烟超过20年;长期工作在密闭的环境中、长期工作在粉尘颗粒较多的环境中的人应该在常规体检的基础上,每年定期进行1次低剂量螺旋CT筛查扫描。

月经初潮早于12岁、绝经年龄大于56岁、高龄未婚未育、长期服用雌激素的女性,应该格外重视一年一次的乳腺B超检查或者钼靶。

一级亲属中有肠癌史、本人有肠息肉史、慢性腹泻、慢性便秘、粘液血便、慢性阑尾炎、慢性胆道疾病史的人则有必要定期进行肠镜检查。

抗癌方法 怎么选最适合的

随着医学技术的发展,各种抗癌方法层出不穷,肿瘤患者却往往不知该如何选择最适合自己的方法。

专家说,面对癌症时,最忌讳的就是病急乱投医。首先应当放下恐慌,理智地选择在某一个肿瘤领域实力最强的专科,请这一专科的专业医生做出诊断。其次,信任医生也很重要,癌症的治疗不是患者一个人的事,也不单是医生的事,双方必须齐心协力,互相信任。

对医生来说,最不愿意看到的就

是患者盲目相信一些道听途说的治疗方法,并要求医生:“我听说有人吃这个药吃好了,我也要吃”或者“我也要用某一种方法来治疗”。

此外,治疗癌症绝不是手术加放化疗这么简单。每一个种类、每一分期的癌症在每个患者体内的情况都各不相同。针对每个人自身的情况进行量体裁衣,才是抗癌良策。

找到最适合自己的治疗方法,有赖于患者积极配合检查,更离不开医生进行多学科的综合诊治。多学科

的综合诊治模式是目前国际上最先进的肿瘤治疗模式,它是指由外科、放疗、化疗、影像诊断、病理等多学科的专家组成针对某一疾病的综合诊疗团队,根据病人的具体情况制定个体化的诊疗方案。这种模式能很好地避免过去找外科医生看病,外科医生主张开刀,而找到内科医生,内科医生则主张保守治疗,最终令患者手足无措,不知如何选择的情况。

(本报综合)

防癌抗癌 做对你的选择题

不久前,好莱坞影星安吉丽娜·朱莉为了预防癌症,主动切除了自己的卵巢,引发全球关注。就在两年前,她已经切除了乳腺,以远离乳腺癌。有人称她勇敢,也有人认为此举过于激进。无论如何,这都是她的选择。

其实,在癌症频发的当下,每个人都面临着防癌抗癌的各种选择。来听听专家谈谈如何做对防癌抗癌的选择题。



晚上不适合洗头?

专家建议:睡前吹干

本报讯 记者赵晓丽报道:温度渐升,即将入夏。许多女性洗头发了,然而,有关晚上洗头有害健康的传言让她们感到困扰:晚上洗头,洗发精成分很有可能堵塞毛孔,造成头发脱落,因为副交感神经作用,末梢血液循环最活跃的时间是在晚上10点到凌晨2点,也是让头发生长的毛母细胞新陈代谢最旺盛的时候,因此晚上不适合洗头。市中医医院治未病科主任王先锋

表示,晚上不适合洗头有一定道理,但是,最佳洗头时间没有特别要求,也没有相关的依据证明洗头时间对头发的影响。不过要注意洗头频率,洗头次数不宜太多。

晚上洗头,要注意不能头发没干就入睡,睡前要吹干。假如早晨洗头,尽量要用温度适宜的温水,因为早上头发毛孔还没舒展开,用过热过冷的水洗头,会产生刺激性作用,对头皮不好,且早晨洗完头发后,要避免外出吹风。

其实,有光泽的头发才最美。王先锋表示,女性要注意补充维生素,因为缺乏维生素容易造成头发没有光泽,维生素B具有促进头发生长,使头发呈现自然光泽的功效,而维生素C可以活化微血管壁,使头发能够顺利地吸收血液中的营养。所以,平常多食用富含维生素的蔬菜和水果,如菠菜、韭菜、芹菜、芒果、香蕉等,不但能美化皮肤,同时还对头发恢复健康亮泽有事半功倍的效果。



血管通路与人文关怀

——市中心医院同济咸宁医院肾内科举办第二届“肾友会”

记者 刘晖 通讯员 秦桂芳 陈伟琴



肾内科主任陈勇在授课

4月8日,市中心医院同济咸宁医院血透中心候诊大厅内人满为患,有的站着,有的坐着,其中有肾病患者,有患者家属,也有普通市民,大家都在认真聆听同济医院肾内科副主任医师刘蔚教授关于《血管通路与人文关怀》的医学讲座。

这是市中心医院同济咸宁医院肾内科举办的第二届“肾友会”。“没想到场面如此火爆,可见举办‘肾友会’是促进医患沟通,加强肾病患者自我管理的一个成功举措。”医院肾内科主任陈勇欣慰地说。

随着肾病患者数量的成倍增长,医患之间由于医学知识的不对等,导

致沟通不到位,影响治疗效果的现象屡屡发生,要么是患者不信任医生,固执地不配合治疗,要么是医患之间沟通不默契,达不到最佳的治疗效果。

如何有效解决这一治疗中出现的问题?针对肾病患者大多是慢性病,特别是血液透析患者,除了配合医院的治疗外,更多的是依靠自我管理,提高生活质量,延长寿命的实际情况,医院肾内科通过研究讨论认为,如果能够搭建一个平台,通过医患之间面对面、心贴心的交流,提高患者对肾病知识的认识,让患者不是被动的接受治疗而是主动接受治疗,会更加降低治疗风险和费用,达到最

佳的治疗效果。一个促进医患沟通,增长患者肾病知识,加强病友之间经验交流的有意义的活动应运而生。

2014年4月,肾内科第一届“肾友会”如期举行,并收到了意想不到的效果。第一届“肾友会”的主题是“血液透析患者的干体重”。

陈勇介绍,血液透析的目的之一是消除体内多余的水分,临床上以干体重为标准,也称“目标体重”,其定义即是患者在透析后和在透析等待期间自我感觉舒适,表明患者既没有水潴留,也没有过多脱水时的体重,也就是血液透析结束时希望达到的体重。透析治疗不制定干体重,脱水是盲目的。因此,干体重是医护人员确定超滤量,选择透析方式和确定透析充分性的依据。

干体重不能直接测出,只能是个估计的数值,往往需要经过几次透析,并需要患者的积极配合才能测定出来。以往患者不懂或者不知道自己的干体重,既不能积极配合准确测定最佳治疗的干体重,而且不懂自我控制进水量,不加节制地喝水,如果大于体内可排出的水,造成反复心衰,甚至急性肺水肿死亡,轻者也会给治疗带来困难。

周爹爹以前由于不能很好的量为出喝水,一个月内出现2至3次心衰住院。自从参加了第一届“肾友会”,

近半年来,他没有一次出现心衰现象。

“通过这次‘肾友会’,患者懂得了干体重,在治疗中能积极主动配合,不仅避免了不必要的透析风险,提高了自身的透析质量,而且降低了透析成本。”陈勇介绍,第一届“肾友会”后,通过护理部品管圈活动得到的数据显示,患者血液透析干体重达标率从以前的20%提升到70%。

“肾友会”患者之间的经验交流,也能起到提高信心,相互学习的作用。第一届“肾友会”中赵先生的发言引起了病友们的共鸣。赵先生是一位经历了腹透、血透、肾移植再到血透的肾病患者,他在经历各种治疗磨难中体现出的乐观精神,增强了肾病患者治疗的信心,他在治疗过程中良好的自我管理经验让他度过了一次又一次生死劫,使肾病患者更加懂得了自我管理的重要性。

今年4月,通过征求患者意见,第二届“肾友会”的主题确定为“血管通路与人文关怀”。肾内科邀请了同济医院肾内科的副主任医师刘蔚和血液透析中心的主管护师廖建军为病友们进行专题讲座。

血管通路是血液透析患者的“生命线”,由于不懂自我管理,导致很多患者的血管通路使用年限过短,甚至被人为破坏。同济专家的授课让病友们受益匪浅。

一位参加了“肾友会”的患者对这次学到的知识津津乐道:“以前不知道静脉注射也会对血液透析患者的血管通路造成影响,以后知道告诉护士该怎么打针了。一般血液透析穿刺要用阶梯穿刺法,否则会造成狭窄影响内瘘使用寿命,而且需要造瘘的肢体前半个月不能随便进行静脉注射……”

“‘肾友会’增长了肾病患者疾病知识,促进了医患之间的沟通和信任,增强了患者的自我管理,有利于患者延长寿命,回归社会,我们将把‘肾友会’办成医院的特色,打造成品牌,让更多的患者受益,同时也希望普通的市民能参与其中,提早预防,增进健康。”陈勇告诉记者,在加大宣传教育的同时,医院还将继续提高治疗水平和治疗质量,造福更多的患者。目前,医院在建立血管通路方面已经开展隧道型血透导管植入、非隧道型血透导管植入、人工血管植入、自体血管移植等先进手术。肾内科还将与同济医院血管通路团队合作,建成血管通路中心,通过开展新的技术项目,让血透患者的血管通路更加畅通,让生命更璀璨走得更远。



市民热情互动