



## 市中心医院同济咸宁医院 召开廉洁自律教育大会

本报讯 通讯员肖晓报道:8月23日,市中心医院同济咸宁医院召开《廉洁自律教育大会》,院领导、全院正副主任、护士长及支部书记参加了会议。

教育大会邀请到市检察院调研员张琪林进行了题为《切实做好预防犯罪预防工作 铸造咸宁医疗卫生事业新辉煌》的专题讲座。讲座分别介绍了预防犯罪的特征、医疗卫生机构卫生系统预防犯罪的主要原因进行了简要分析。从纪检监察角度,就预防医疗卫生系统职务犯罪的对策给出了合理建议,提醒广大党员领导干部有效预防职务犯罪发生,要算好人生的“七笔账”。

会议要求每位党员和干部必须树立权利就是责任的思想,把党和人民赋予的权利用正、用好。做到不义之财不取,不法之物不拿,不白之冤不赴,不净之地不到。

## 官埠桥镇 推进基本生育免费服务

本报讯 通讯员陈莹报道:“现在国家政策好,先是全面放开二孩,现在基本生育服务免费,计生专干冒着酷暑亲自送来好政策,非常感谢!”8月15日,咸安区官埠桥镇石子岭村,怀孕5个月的村民王静接过村计生专干递过来的《咸安区基本生育免费服务手册》高兴地说。

据了解,咸安区作为全省基本生育服务免费工作试点县(区)之一,将率先推进基本生育免费服务工作。近期,官埠桥镇计生专干正在广泛宣传“基本生育免费服务”政策,旨在让这一惠民举措落到实处,为孕产妇和儿童提供安全、公平、实惠的基本医疗、保健保障,使育龄群众真正“生得起,生得好”。

## 向阳湖镇 为妇女撑起健康保护伞

本报讯 通讯员徐少强、吴琼洁报道:今年以来,咸安区向阳湖镇把孕情掌握、及时上报、全程监测作为提高孕情上报及时率的重要举措来落实,并严格奖惩兑现,效果明显,全镇孕情上报及时率由去年的30%提高至65%。

该镇将符合条件的服务管理对象全部纳入重点跟踪服务范围,摸清各村符合政策内二孩及以上生育对象底数,逐人逐项进行登记,任务到人、责任到人。压实镇驻村干部、村干部及组长的责任,做到三级联动。对孕情摸排情况实行一月一汇总,一月一通报。充分发挥组长、网格员作用,与组长签订目标责任书。并采取激励措施,对二孩及以上政策内孕情及时上报的每例奖励100元,镇计生专干将填写好的咸安区基本生育免费服务手册送上门。

## 簰洲湾镇卫生院 注重医务人员再教育

本报讯 通讯员吴文俊报道:8月22日,嘉鱼县簰洲湾镇卫生院邀请县人民医院内科副主任陈再述前来讲解最新心血管疾病预防知识。据悉,参加此次业务培训的医务人员有45名,其中有该院门诊医生、住院医生、乡村医生和预防保健医生。参训人员纷纷表示受益良多,对以后临床诊疗、公共卫生慢性病干预服务有了更新、更科学的方法。

近年来簰洲湾镇卫生院业务培训已实现常态化,不断将业务人员送至上级医院进修,邀请上级单位专家教授来院“传经送宝”、答疑解惑,使该院的业务水平得到了极大的提升,为该镇居民健康筑牢了更强的保护屏障。

但大多预后良好

## 误诊率高

“心碎综合征”患者多数在几周内会恢复正常并且没有长期影响。“心脏很快就恢复到正常形状,就好像它被惊呆了,但是没有死。”里昂博士说。

现在,大多数医院在将疑似心脏病发作的病人接收到急诊后,会做血管、淋巴造影检查患者的动脉。如果患者的血管没有堵塞,而伴有“心碎综合征”症状,医生就会用磁共振扫描或心脏的超声波扫描来查看心脏形状。

然而,“病人通常不愿意直接接受血管造影,往往要等到一个星期以后,而此时的心脏看上去已经正常,所以症状会被诊断为简单的突发心脏病。”亚历山大·里昂博士说。

在英国,有将近十分之一患者心脏病发作是不明原因的,里昂博士认为,“心碎综合征”在其中占了很大一部分比例。



心肺复苏示范图

## 相关链接

### 心脏骤停,目击者及时施救很重要

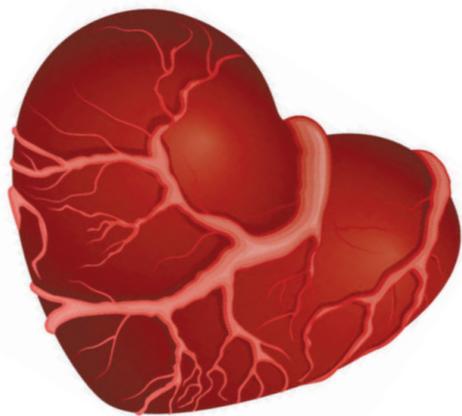
对于“心碎综合征”,通常情况下,经过心理的平复以及适当的心肌营养治疗,“心碎”症状会很快得到康复。但是,如果血管痉挛厉害,也会使心脏骤停、呼吸停止,出现猝死。

当遇到心脏骤停的患者时,现场目击者的及时施救对挽救患者生命极其重要。

广州市第一人民医院急诊科主治医师、美国心脏协会急救培训师王西富在其微博上提醒说,对于心脏骤停,急救的关键是:1.早期识别心脏骤停并呼叫120急救。2.早期高质量心肺复苏。3.尽快电击除颤。4.早期基础及高级生命支持。

具体来说,作为目击者,当发现患者无反应且无呼吸或仅仅是喘息,就可判断其心脏骤停。此时应当及时呼叫120并立即为患者做心肺复苏——让患者仰卧,在乳头连线中点给予胸外按压。左手掌的根部置于上述按压部位,右手掌压在左手背上;按压时两肘伸直,借助身体重力和用肩背部力量垂直向下。成人按压深度在5—6厘米,按压速度每分钟100—120次,让胸廓充分回弹,减少按压中断时间。可与人工呼吸结合,按压30次,人工呼吸2次,如此交替循环,一直到急救人员到达。对人工呼吸有顾虑者,也可持续单纯胸外按压,同样有效。

(本报综合)



导致肾上腺素过高

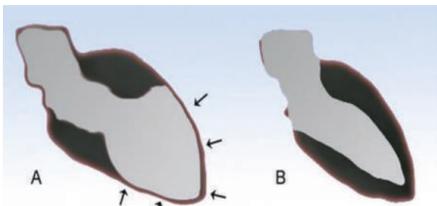
## 应激反应

伦敦皇家布朗普顿医院的心脏病专家、博士亚历山大·里昂认为,“心碎综合征”可能与肾上腺素有关,他的研究发表在《循环》杂志上。

身体有个自我保护机制,叫做“斗争还是逃避”反应。如果动物在野外遇到危及生命的情景,这个自动(无意识的)神经系统会做出响应,出现心跳加快、肌血增多、瞳孔放大、消化减慢等反应。所有的反应都增大了在危险面前斗争胜利或成功逃跑的可能性。

但对人来说,神经系统的这种反应有负面作用。这套自动神经系统利用肾上腺素把信号发送到身体的各个部分,以便激活“斗争还是逃避”反应。但大量的肾上腺素会损坏心脏、肺、肝和肾等器官。没有其他的器官会像心脏那样衰竭如此之快,以至于导致突然死亡。

“对于一些人来说,过高的肾上腺素对心脏是有毒性的。肾上腺素的释放可能来源于某些事件,丧亲之痛是一个典型的应激反应。但我也见过有些人被老板炒鱿鱼或与爱人分手后有这些症状。”亚历山大·里昂博士说。不过,引起症状的压力有时候并不一定是负面的。“有病人在惊喜派对上引发了这种反应,灯一灭,病人就倒在了现场。也有人甚至因为赢了彩票而引发反应。”里昂说。



A是该病发作时心脏的模样,B是心脏的正常状态。

# 伤心真的能让人丧命?

一种非典型心脏病

## 心碎综合征

科学家发现,人们确实会由于压力和悲伤而使心脏受到重大创伤,引发胸痛、憋气和呼吸短促等一些类似于心脏病的症状,这种现象被称为“心碎综合征”。这一命名最早由美国约翰斯·霍普金斯大学亨特·钱皮恩等人发表在《新英格兰医学杂志》上。

大部分患者发病前曾遭受严重的精神或躯体刺激。症状发生时,因病人心脏的交感神经受体在左心室基部与心尖部位的比例不一样,就会造成心尖未收缩,但心室基部强力收缩,导致心脏的底部如气球般膨胀。这时心脏不再具有泵的作用,富含氧气的血液因此无法到达身体的其他部位以及心脏本身,引起呼吸困难、疼痛以及意识丧失,个别严重的会心脏骤停、室颤并因没有得到及时抢救而死亡。因发病时心脏膨胀的形状与日本传统的章鱼鱼篓很相似,日本学者也称之为“章鱼壶心脏病”。发病时胸痛、心电图ST段抬高和心肌酶水平升高,与急性心肌梗死的表现是一致的。但当患者行冠状动脉血管造影术时,可发现无显著冠状动脉狭窄,而左心室造影显示左心室心尖部存在球样扩张。

这种症状完全有可能在一颗看似健康的心脏上发生,专家相信,任何有压力的经历,包括离婚、军事行动、彩票都有可能引发该病。

## 立秋后下午锻炼更健康



本报讯 记者朱亚平报道:立秋后,市民周先生将每天的慢跑时间改到了下午。因为听朋友介绍,秋天里,下午运动更有利于健康。

8月15日,记者就周先生的说法,咨询了市疾控中心健康管理中心主任钟平。钟平介绍,立秋以后,早晚温差越来越大,不少人喜欢早上到公园锻炼,这样做对身体健康并不利。

钟平表示,入秋之后,市民可选择下午进行锻炼,此时气温较高,人的运动中中枢神经较活跃,此时适当锻炼对人体健康十分有益。市民可根据自己的身体状况,选择快

走、慢跑、游泳等运动方式,每天运动时间在1小时左右为佳。

慢跑是一项很理想的秋季运动项目,能增强血液循环,改善心肺功能,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗。

由夏入秋,人们在精神情绪上也会有变化,有的人会生闷气,导致阴阳失衡,吃不饱睡不好。钟平说,从临床经验看,生“季节病”的女性比男性多,因为女性易受感情因素影响。专家表示,市民要积极调整情绪,保持平常心,可外出旅游愉悦身心。

此外,睡眠时间也应做出适当的调整。人体内的阴阳本来是很平衡的,白天劳累对身体的损伤都需要在晚上的睡眠中进行自我修复,身体的免疫机制才不会被打乱。入秋后最好不要超过22时30分睡觉。年轻人每天晚上至少要保证7小时的睡眠,老年人最少要6小时。

## 秋天多喝水养肺护肺

本报讯 记者赵晓丽报道:入秋后,市民李女士经常感觉口干舌燥,心火难耐,去看过医生后被告知,这是秋天常有的肺热身体状态,被称为“秋燥”。

8月16日,市中医医院治未病中心主任王先锋告诉记者,秋老虎天气,是我国民间指立秋以后短期回热天气。气温高,雨量减少,空气干燥。干燥高温给人们的健康带来隐患,所以,此时养生重在护肺。

王先锋说,养肺护肺应记住,重食疗以润肺,多喝水以益肺,通腑气以清肺,常欢笑以宣肺。

重食疗以润肺。燥为秋邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此,秋季应注意食疗以润肺,雪梨是润肺最佳食物,莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等也有滋阴润肺作用,不妨常食。

勤喝水以益肺。秋季每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺与呼吸道的正常湿度。还可直接将水“撮”入呼吸



道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2至3次即可。

通腑气以清肺。肺与大肠相表里,大便秘结可诱发或加重慢支等肺部疾患。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴,预防衰老,又可防治慢支、咳嗽等。

常欢笑以宣肺。笑口常开不仅是治疗百病的“良药”,也是促进体内器官年轻的“灵丹”,对肺尤其有益。笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体的交换,从而消除疲劳,解除抑郁,去掉烦恼,有助于恢复体力与精力。



关注咸宁新闻网微信  
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来