



市中心医院

泌外手术腔镜化达90%

本报讯 通讯员汪姣慧报道:近日,市中心医院泌尿外科为一例曾有开放手术史的患者,成功实施了腹腔镜左肾手术,填补了我市该项高难度腹腔镜手术技术空白。

当今,包括腹腔镜在内的腔镜技术已广泛应用于各种外科手术中,泌尿外科腔镜手术更是走在医疗行业前沿。一些在原来腔镜无法触达的禁区,如今亦取得成功的突破。

该患者10年前曾因“左肾结石”,在外院做了“开放性左肾盂切开取石术”。以前,像这种有过开放手术病史的部位,再次手术只能选择开放手术。经过多年技术攻关及医疗设备升级,精湛的腔镜技术已成为市中心医院业务亮点。经过与病人充分沟通,取得病人充分信任配合后,6月13日,泌尿外科孔东波教授带领团队在手术室麻醉科鼎力支持配合下,成功为病人实施了微创手术,手术非常顺利,术后第二天病人即可自行坐起来。该手术在我市属首例。

市中心医院依托同济医院,狠抓专业建设与技术提升,泌尿外科在学科建设方面有了飞速发展,目前手术治疗腔镜微创化率达90%以上。

赤壁市人民医院

新增市级重点专科3个

本报讯 通讯员陈影报道:5月28日,赤壁市人民医院消化内科、胸外科、感染性疾病科被授予咸宁市2017-2019年度市级临床重点专科。至此,该院已有湖北省县级医院临床重点专科2个,咸宁市级重点专科16个。

近年来,该院注重专科建设,学科建设成绩斐然,开展的新技术、新业务十余项获国家、省、地、市级科技成果奖,被评为“2015中国县级医院竞争力500强医院”。2016年,该院被中国卒中协会授予“中国卒中中心联盟医院”,神经内科被中国卒中中心联盟授予“卒中中心”称号,被北京阜外医院授予“心血管病诊疗质量监测基地”。今年2月,该院被湖北省临床检验中心授予“临床检验质量控制最佳实验室”。



连日来,咸安区温泉办事处扎实推进农贸市场改造升级和综合治理工作,确保农贸市场卫生管理、功能分区、健康宣传、农药残留检测等基本信息公开,及时更新。确保市场规范经营,商品摆放整齐,无乱堆乱放,无出摊经营、无卫生死角、无污水横流现象。

通讯员 李婷婷 摄

方便老年人就近体检

官桥镇卫生院送医下乡

本报讯 通讯员吕新林报道:“没想到,卫生院医务人员来到边远村组义务替我们这些人量血压、筛查糖尿病、做心电图……”日前,75岁的嘉鱼县官桥镇阴山村一组村民雷绍武在接受上门医疗服务时感激地说。

据了解,嘉鱼县官桥镇担负着全镇65岁以上1100多名老年人的体检、脉搏、血压等常规体检,建立统一规范的老年人口健康档案任务,为按时完成老年人健康普查建档任务,该镇卫生院印发和张贴《2017年官桥镇卫生院居民健康体检通知》和体检日期安排表,让在家人配合体检;一方面针对当前农事较多、天气较热,一些老年人因路途较远偏僻,不便外出就医的实际情况,采取“送医下乡”办法在全镇13个村和3个社区设立就医体检点,让老年人不出远门就近体检。

截止目前,该镇卫生院共为全镇65岁以上的1100多名老年人进行健康体检,并相继建立了健康档案,印发了《防病健康知识》内容字样的围裙、购物布袋2000多份。



二、什么情况下吸烟危害更严重

一、在心情抑郁、情绪低落、烦躁不安等情况下一支接一支地吸烟,其危害更严重。

二、饭后立刻吸烟对人体的危害也更大。因为人在饱餐后,体内的热量急剧增加,各种生理器官的机能都处于兴奋状态,如胃肠蠕动强、血液循环和新陈代谢快、毛细血管扩张等,此时吸烟,香烟中的有毒成分就会被人体更充分地吸收。据研究分析,饭后吸一支烟,比平时吸十支烟的中毒量还要大。

三、上厕所顺便吸支烟,已成为某些吸烟者的嗜好。他们误认为烟味能祛除厕所的臭气,其实并非如此。因为厕所内氨浓度很高,空气恶劣,吸烟时特别是使劲吸烟者会把更多的氨或含有致病菌的臭气吸人体内。再由于烟草在低氧情况下燃烧不全,会产生更多的二氧化硫和一氧化碳,再加上厕所内混浊的空气里本来就含有多种有害气体,而一般的厕所通风都不好,特别是在早晚由于气象因素的影响和此时使用厕所人数多的原因,各种有害气体蓄积在厕所内不易扩散,所以此时吸烟空气更混浊而危害更大。

四、有的人熬夜工作、上电脑或娱乐全神贯注,再加上连续吸烟,这样对人体更会造成巨大的损害,而且在夜晚新陈代谢速度会变慢,更不利于有害物质的代谢排出。

五、经过了一个夜晚,房间里的空气没有流通,如果清晨醒来就吸烟,污浊的空气混杂着香烟烟雾又被重新吸入肺中,而且又是空腹吸烟,其危害就更大了。

六、烟酒一起享用比单独喝酒或吸烟的毒害更大。因为酒精会溶解于烟焦油中,促使致癌物质转移到细胞膜内,而且还会加重肝脏损害。



营养均衡最重要 饮食清淡不代表荤腥不沾

根据2015年发布的《中国老年人营养与健康报告》,我国老年人营养风险整体较高,48.4%的老年人营养状况不佳。其中既有营养过剩,也存在营养缺乏。

长期吃得过素,很容易导致蛋白质缺乏。蛋白质对人体非常重要,尤其是老年人。为什么呢?金小泳解释,蛋白质是构成生物包括人体的主要成分。不仅血液、肌肉和器官都含有蛋白质,体内各种酶、某些激素都主要由蛋白质构成。同时,蛋白质能增强机体抵抗力,供给身体能量。如果缺少了蛋白质,人体会出现消瘦、头晕、精神不振、肌肉无力、消化不良等问题。老年人应保证每日摄入足够的蛋白质,如果不吃肉,那么每天至少要吃100克豆制品来保证蛋白质的补给。当然,牛奶、鸡蛋也含有丰富的蛋白质,可根据个人的饮食偏好和身体状况进行选择搭配。从营养

学的角度来看,适量增加荤食对健康是有益的。比如每天定量的肉类,可以为身体提供优质蛋白、铁元素等。例如鱼类就含有非常丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸,对于降低血脂也有帮助。因此,最健康的饮食之道应该是摄入均衡。

中国农业大学营养与食品安全系副教授范志红也表示,高龄者蛋白质分解增加,合成减少,消化吸收能力下降,对营养不良更为敏感。因此老人的食物更需要多样化,每天吃点鱼肉蛋奶有益健康,不要怕少量胆固醇。

金小泳还特别提醒,素食者的钙摄入量比较低,长期缺钙的老人更容易出现关节疼痛、身高变矮、食欲减退、失眠多梦等问题。而牛奶、奶酪是补钙佳品,素食者应该注意多喝牛奶。如果因种种原因不喝牛奶,应尽量通过其他途径(如吃钙片等)摄入足够的钙。

【相关阅读】 日本医学权威: 吃得越清淡,老化越严重!

据日本厚生劳动省《平成27年(2015年)国民健康营养调查》,每五位80到84岁的老人就有一位被归为“低营养族群”,85岁以上老人有1/3没有摄取足够营养。专家警告,长期的营养不足,可能降低认知能力,甚至让死亡风险倍增。

日本老年医学权威新开省二写了一本《50岁之后,别再粗茶淡饭!》,告诉年长的朋友,吃得越清淡,老化就越严重。原因是老年人胃口变小后,三餐要是粗茶淡饭,热量和营养素就会不足,免疫力因此下降。新开省二说,营养不足使得内心肌堵塞、狭心症等心血管疾病死亡的风险变大。

对高龄人群来说,营养不足很难自觉,但对身体的影响却很大,有可能变得无法自理,甚至致命。现在日本许多医生都建议让高龄者吃肉。

日本人间综合科学大学的熊谷修教授在《不想请看护的话,就停止粗食》中写道,“吃太多蛋与肉会导致高血压、胆固醇没做错,但最重要的还是要抑制老化的速度。若要抑制老化,粗茶淡饭非但没有帮助,反而会加速老化。”

想要延迟老化,专家提出几大饮食重点——

- 1、每一餐都很重要 老人容易缺乏营养,少吃一餐就会让骨头、肌肉虚弱无力。
- 2、三餐分量均衡 三餐分量平均分配,可以让肝脏稳定合成白蛋白,使合成代谢反应安定运作。



3、充分摄取动物性蛋白 动物性蛋白质食物含人体必需氨基酸,建议摄取量比国家饮食参考摄取量再多一些,肉和鱼的比例以1:1为原则。

4、每天喝200毫升的牛奶 不喝牛奶的人比每天喝牛奶的人老化速度快1.5倍。牛奶里的α-乳白蛋白、维生素B12等成分,可预防认知机能退化。

5、不要只挑软的食物吃 咀嚼能力反映身体的老化程度,为了维持咀嚼能力,建议选择适当食物,每口食物慢慢咀嚼。

6、维持口腔环境的清洁 每半年看一次牙医,检查牙齿,保持口腔环境清洁,以维持咀嚼能力。

7、独居者可每周外食几次 积极创造想吃的欲望,就算一个人,也可以到不同的餐厅用餐,挑战味蕾。(本报综合)



饮食过素 可能加速老化

尤其高龄老人,能吃肉、多咀嚼更有利身体抗衰老

最近一篇《日本医学权威:吃得越清淡,老化越严重》的文章,在中老年人的微信朋友圈中被大量转发。这里的清淡其实是指饮食过素。文章引用日本医学权威的话建议老人要吃点肉,并警告:长期的营养不足,可能降低认知能力,甚至让死亡风险倍增。其实,国内很多营养专家也一直强调,老人饮食要讲究荤素搭配,以避免营养不良给身体带来种种伤害。

粗茶淡饭最养生? 不少老人对荤菜“敬而远之”

在生活中,不少老人害怕“三高”,对荤菜“敬而远之”,认为粗茶淡饭对身体最好,时间久了却发现体力大不如前,身体开始变差……这其实是长期吃素惹的祸。

生活在杭州的宋奶奶今年72岁,面色苍白,行动迟缓,165厘米的身高,体重只有90多斤。去年有一段时间,宋奶奶一站起来就头晕。

家人带着她来到杭州市中医院,老年病科内科主任医师何迎春一看到老人,第一句话就是问是不是吃素的。果然,她完全不沾荤腥,连鸡蛋都不吃,豆制品也吃得不多,饮食里基本没有什么蛋白质摄入。

宋奶奶和家人一起住,但有一自己的一套生活作息和饮食习惯:早上四点不到,她就晨起打坐,一坐就是几个小时。每天她只吃两顿饭,并且都在早上,过午不食,每顿饭的量也不多。

医生给老人做了全面的检查,排除了其他疾病的可能,确诊为营养不良。何医生嘱咐她,实在不愿意吃肉的话,那就多吃一些豆制品来补充蛋白质,早上喝豆浆,中午吃豆腐,下午再吃点豆干。每天从两顿饭增加到四顿,每顿让自己多吃点。

这样过了大半年,宋奶奶的气色才慢慢好转,精神也好多了。

长期吃素可致营养不良 还有老年痴呆风险

多位老年病专家及营养学专家表示,适当素食有益健康,但如果全盘否定荤食,则可能因为营养缺乏而引起疾病,如骨质疏松、缺血性贫血等。

广东省第二中医院高级营养师金小泳在接受《羊城晚报》记者采访时表示:如果长期吃素而没有注意通过其他方式进行针对性的营养补充,容易让身体缺乏铁、蛋白质、维生素,这无疑会导致营养失衡。除了会造成营养不良,还会导致肌肉力量的下降,容易发生跌倒、骨折的情况。同时,长期素食会增加贫血、骨质疏松的问题,并降低机体抵抗力,难以抵御疾病的侵袭。

杭州市老年病专家在接受《钱江晚报》采访时说,除了营养不良问题,老年人尤其是超过70岁的老人如果长期吃素,导致体内缺乏维生素B12,则可能带来老年痴呆的风险。

83岁高龄的李奶奶成为一个素食主义者已经30多年。原本她一直以为自己身体棒棒的是得益于健康的饮食。直到最近,她感觉恶心、食欲不振,时常情绪低落,记忆力大不如前,做事重复,而且还出现了皮肤瘙痒、泛黄等症状。

家属陪着老人到杭州市老年病医院就诊,检查发现李

奶奶血清中维生素B12只有101pmol/L(正常人是138—652pmol/L)。

接诊的刘茜主任医师说:“对大部分人而言,只要饮食正常,不太可能缺乏这种维生素,但如果是长期纯素食,就会导致维生素B12缺乏。李奶奶就是典型的代表。”

据资料显示,如果缺乏这种维生素,会让红细胞变得易碎,对神经细胞的损害是极大的,最终会导致痴呆。

刘茜医生还讲到了一个很有意思的现象,因为在老年病医院工作,她每天都要接触很多的老年人,奇怪的是为什么有些老人到了90多岁也不痴呆,她特意去找这些老人聊过,发现他们有一个共同的生活习惯,就是每周至少吃一顿红烧肉。



感冒了还能运动吗

本报讯 记者朱亚平报道:家住温泉城区花坛社区的刘先生是个健身达人,每周他将所有的业余时间都花在了健身房及他喜欢的户外攀岩上。上周三,他因偶感风寒咳嗽了一天,他的健身教练便停掉了他的课。他想咨询医生,感冒了到底能否参加运动?

花坛社区卫生服务中心全科医生苏红艳介绍,补充营养及运动是增强抵抗力不二法门,但在生病、身体虚弱时,仍苦撑运动对健康没有帮助。若只是出现了咳嗽、打喷嚏时,可适当休息一两天。

“如果你有发烧,千万不要运动!”苏红艳表示,当你处于发烧阶段,运动只会降低你的免疫力,使你病得更厉害,使你呼吸感到急促、恶心,甚至想吐,复原时间又得拉长了。另外,身体打击疾病的黄金时段是在最初的3至4天,因此建议还是考虑休息5天后再开始运动较好。

苏红艳说,虽说运动越激烈、免疫力越强,但是感冒了还是以减轻身体压力为主。例如,硬做运动会致肌肉酸痛,会使原本的肌肉酸痛症状延长,锻炼会变得更辛苦。倘若你真的是不动不行,也没有流鼻涕、发烧等症状,可以适当降低平时锻炼强度,避免重训,在跑步机上快走或是做些瑜伽都是很好的选择。值得提醒的是,生病时做运动,一定要注意水份补充与足够的休息。

“很多人都是在健身房里感染呼吸道疾病的,感冒时最好不要再去健身房了。”苏红艳说,感冒了最需要的就是给予身体足够的时间修复,倘若此时还到密闭空间,会带有病菌的人加重你的病情。



夏季饮食注意事项

本报讯 记者陈希子报道:在夏季,许多人的饮食都不规律,要么厌食,要么就暴饮暴食,而且很容易多吃冰冷的食物,这些都不利于身体健康。

夏季饮食该注意啥?市中医院治未病中心主任王先锋介绍,夏季可多“吃苦”,苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等作用。热天适当吃些苦瓜、苦菜,以及啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。

高温季节,最好每人每天补充维生素B1、B2各2毫克,维生素C50毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于健康。多吃西瓜、黄瓜、番茄及其制品、动物肝肾、虾皮等,亦可饮用一些果汁。

热天防止缺钾最有效的方法,是多吃含钾食

物。可酌情吃一些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等水果。此外,蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富。

长夏季节,空气湿度增高,湿热交蒸,人常感到头昏身重,四肢无力,食欲不振。豆类多具有健脾利湿功效,伏天食用,能够有效缓解上述湿遏热伏的表现,令人神清气爽。豆类含有丰富的低聚糖,可使有益菌(双歧杆菌、乳酸菌等)增加,有害菌(威尔斯菌、大肠杆菌等)减少,从而改善肠道内环境,预防食物中毒。

夏季,人体内热炽盛,汗出不断,冬瓜、西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类,不仅含有大量的水分,而且大多性味寒凉,能够有效补充人体水分的缺失,祛暑降温。不少瓜类还有利尿作用,可排湿体热,清解体内热毒。瓜中含有较为丰富的营养物质,可以弥补夏日人体养分的不足,且大部分有降脂、降糖功效。