

## 经常被漏诊误诊,发病呈年轻化趋势



市卫生计生委

### 部署基层卫生和妇幼健康工作

本报讯 通讯员金镇源、余伟报道:4月3日,市卫生计生委召开全市基层卫生和妇幼健康工作会议。

会议传达了全省基层卫生、妇幼健康工作会议精神,通报表扬了基层卫生和妇幼健康工作先进单位和先进个人,咸安区、赤壁市卫生计生局做了经验交流。会议提出了今年的工作任务指标:出台基层医疗卫生机构综合改革政策文件,创建1-2个“湖北省基层卫生综合改革示范县(市、区)”,建设4个中心卫生院特色科室,建设12个薄弱乡镇卫生院,招录培养300名大学生村医;家庭医生签约服务率常住人口达到40%,重点人群达到80%,建档立卡贫困人口达到100%;孕产妇死亡率≤15/10万,婴儿死亡率≤6‰,5岁以下儿童死亡率≤8‰,免费婚检、免费孕前优生健康检查目标人群覆盖率≥80%,完成25500名贫困妇女“两癌”检查任务,完成9500名贫困地区新生儿免费耳聋基因筛查任务,市妇幼保健院通过三级妇幼保健院评审,争创1-2个省级重点专科。

会议强调,新时期的卫生健康工作要有新思想、新要求。一是要增动力。以改革强基层、强基础,以改革引进人才、留住人才,以改革为医疗机构发展松绑,建立现代的、中国特色的基本医疗制度,为医疗卫生事业发展增加动力。二是要添活力。要以“基层卫生综合改革示范县(市、区)”、妇幼保健机构评审和重点专科建设等各项创建工作作为机构发展增添活力。三是要提能力。通过加强硬件、软件建设,强化人才队伍培养,实施“大健康”,做好医养融合,搞好特色科室建设,落实优质服务、“全程服务”,来提升机构的服务能力。四是要去阻力。要做好做实各项国家公共卫生项目工作,确保不弄虚作假,为机构健康发展去除可能存在的阻力。五是要求效力。要把工作做出效果、做出成效,让老百姓有获得感,做到内有发展,外有口碑。

陆溪镇卫生院

### 宣传结核病防治知识

本报讯 通讯员格红超、李凯报道:今年3月24日是第23个世界结核病防治日,嘉鱼县陆溪镇卫生院开展了“开展终结结核行动,共建共享健康中国”主题宣传活动。

当天,在陆溪镇官洲村卫生室门前开展了公众咨询活动,活动采取现场咨询、粘贴宣传画、投影机播放结核病防治知识、发放资料等方式进行。医务人员向过往人群现场讲解结核病防治知识,发放结核病防治手册等宣传材料,动员全社会共同参与结核病防治工作,对群众提出的结核病防治知识进行耐心解答,前来咨询的市民络绎不绝,共发放宣传资料200余份,接受群众咨询100余人次。



爱国卫生月引导公众

### 关注小环境 共享大健康

“关注小环境,共享大健康。”今年4月是我国第30个爱国卫生月,全国各地将通过倡导垃圾分类、社区环境整治、科学健身等活动,引导公众关注身边的健康环境,践行健康生活方式理念。

“关注你身边的健康环境”是此次活动的重点内容之一。国家卫生健康委员会疾病预防控制局局长毛群安9日在例行发布会上介绍,活动将倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念,动员广大群众广泛参与,对居住环境、工作环境进行清理整治。

生活垃圾“一锅烩”,既浪费资源,又污染社区环境,危害居民健康。此次活动宣传倡导垃圾分类,普及生活垃圾分类知识,推广生活垃圾分类好的做法和模式,引导群众践行绿色生活,共建和谐宜居的生态环境。

翻盆倒罐、容器加盖清除环境积水,花瓶勤换水、勤洗内壁,建景观水体养鱼灭蚊……随着天气渐热,北京一些社区拿出“十八般武艺”对付进入活跃期的蚊传疾病。

厕所也是“身边小环境”中的重点改善对象。爱国卫生月活动将以加强农村地区卫生厕所建设、使用、管理为重点宣传推进“厕所革命”,引导群众养成良好的卫生习惯,从源头控制疾病的传播流行,改善农村人居环境。

### 每天走多少步最健康

动汗为贵!主动流汗简称“动汗”,中医理论对“动汗”评价很高,认为“动汗为贵”。汗的成分中,98%是水,2%中有尿素、尿酸、乳酸、盐分等。出汗不仅有给人体降温的功能,更为重要的是,人体内的许多垃圾,如乳酸、尿酸等,废物;如多余的氯化钠等,甚至毒素,如重金属、化学物质等;还有许多脂肪等有机物质,是不能完全通过大便、小便排出体外的,必须通过汗腺排出。

俗话说“饭后百步走,能活九十九”。希望大家每天能走一万步,上厕所走几步,上下楼走几步,办公室里走几步,加起来就有4000步。但是,除去这4000步后的6000步是真正能够改善大家健康的,而且这6000步最好一口气走完,只要你一口气把这6000步走完,你的健康状况就会有质的改善。最佳的锻炼时间是早上8点~10点。

我们的心脏一天通过跳动要往外打10万次血,血出去后还得回到心脏,谁在起作用?全身的640块肌肉。只要肌肉运动,就会把血挤回心脏,我们的眼睛打开、闭上、再打开,眼皮使劲就能够把眼球上的血挤回心脏;我们走路,每走一步就相当于把脚上的血挤回心脏。(本报综合)

# 警惕帕金森病上身

今年4月11日为第22个“世界帕金森病日”。由于临床表现与多种疾病相似,不容易辨认,导致疾病误诊率较高。调查显示,四成帕金森患者曾被误诊。值得注意的是,由于帕金森病患者早期会表现出颤抖、走路不稳、动作缓慢僵硬、少言寡语等症状,往往被误认为是老年人的正常现象。专家还指出,目前,帕金森病发病呈现年轻化趋势。



帕金森病多见于中老年人,年龄越大,患病的风险越高。患者若能早期发现并及时进行规范治疗,通过药物和脑起搏器手术进行干预、系统治疗,可基本使患者过上趋于正常人的生活。

#### 帕金森病患者经常被漏诊误诊

帕金森病的主要症状是运动症状,并不影响患者的智力水平和语言能力。

帕金森患者早期出现的颤抖、走路不稳、运动迟缓、步态异常、身体僵硬、弯腰驼背、少言寡语等症状,往往被误认为是人体衰老的正常现象,而造成帕金森病患者的就诊率非常低,经常出现漏诊现象,且帕金森病在临床表现上与很多疾病极为相似,不容易辨认,导致疾病误诊率非常高。调查显示,约四成的帕金森患者曾被误诊。

#### 帕金森病发病呈年轻化趋势

目前,帕金森疾病发病呈现年轻化趋势,有些年轻患者因为患上此种疾病,产生忧郁情绪。专家建议,除了用药物和手术治疗帕金森患者,还应积极引导帕金森病人,帮助其走出“情绪低谷”。

帕金森病是常见的中枢神经系统变性疾病之一,主要运动症状有静止性震颤、肌肉僵硬、运动迟缓和平衡障碍。

帕金森患者会出现一些非运动症状,患者常感到莫名的恐惧、紧张和不安,变得



经常哀伤、忧郁。因此,对帕金森病患者的关爱不仅要在日常生活上,也应该关爱他们的精神和心理健康,从心灵上给予他们呵护。帕金森病人在积极配合医生治疗的同时,也要保持乐观情绪,保证充足睡眠,科学进行运动,培养一些个人爱好。

#### 可适当加强运动以及脑力活动

帕金森病是一种老年慢性疾病,随着疾病的缓慢进展,患者会逐渐出现因身体平衡失调而失去劳动能力,因口齿不清而出现沟通能力变差等现象,从而影响生活质量。专家建议,老年人可适当加强体育

运动及脑力活动,例如跳舞、下棋、打太极拳等,这些不仅有益身心还能延缓脑神经组织衰老。如果发现老年人有上肢震颤、手抖、动作迟缓等帕金森病先期征兆时,应及时到医院就诊,争取早诊断、早治疗。

#### 脑起搏器手术可控制患者症状

当帕金森疾病进展到4年左右,伴随药物疗效的明显下降、药物副作用增大或有严重的异动症状出现时,是手术治疗帕金森的最佳时机。“脑起搏器(DBS)手术能使患者最大程度地控制症状。”胡永生表示。

所谓DBS,即脑深部电刺激,俗称脑起搏器,是通过植入大脑中的细微电极发射电脉冲刺激脑内核团,从而达到控制患者症状的目的。研究证实,手术后大多数患者的服药量可明显减少,且活动能力显著提高。

#### 及时治疗患者可正常生活工作

“帕金森病无明确病因,不影响寿命,目前还没有办法治愈。”专家强调,帕金森病人若能早期发现并及时进行规范治疗,完全可以控制症状,延缓病情发展,大多数患者能够正常生活和工作,实现自我管理。“患者不能等到帕金森病影响到生活质量了才进行治疗,一旦确诊,应该首先在早期开展药物治疗,以帮助患者延缓帕金森病症状进展,使其获得较好的生活质量。”



# 过敏的孩子为啥越来越多

## 核心提示

春季是过敏性鼻炎和哮喘的高发季节,很多家庭都忙成了一团,带孩子去医院看病、买药……很多家里的老人会感慨,以前经济条件不好,粗茶淡饭,孩子们的身体都很结实,现在条件好了,家里几个大人围着一个孩子转,怎么有过敏问题的孩子越来越多?广州医科大学附属第一医院变态反应科主任李靖解答,这与剖宫产率高、母乳喂养率低、家人的过度保护,孩子的饮食过于精细都有关系。如何才能不把宝宝养成“过敏儿”,李靖主任给出了中肯的建议。

#### 建议1 尽量选择自然分娩

要预防孩子得过敏性疾病,其实从出生的那一刻就可以做起。李靖建议,有条件的妈妈尽量选择自然分娩。在自然分娩的过程中,孩子经过阴道的这种压迫,除了有助于脑发育,还能接触到阴道的细菌,这些细菌可能会到达婴儿的呼吸道、肠道,而那些细菌是有助于孩子肠道内正常菌群的发育,也就是抗过敏的能力至关重要。

#### 建议2 尽量选择母乳喂养

而现在的孩子一出生,妈妈们出于各种原因,为了体形或者为了方便,用配方奶而不用母乳喂养。其实母乳喂养对预防过敏性疾病也是至关重要的,母乳不仅是天然营养的一个来源,而且初乳有很好的抗体来帮助孩子抵御外界一些病毒的侵袭。

#### 建议3 别滥用抗生素

孩子出生后,难免会生病,比如拉肚子或者是感冒发烧、发烧、咳嗽,一些家长一看到孩子有这些症状,就心急如焚,马上到

药店买抗生素给孩子吃。李靖建议,不要急于给孩子用抗生素,抗生素的滥用直接导致体内菌群的失衡,也会引起过敏性疾病的过敏的增加。抗生素一定要到院、由医生评估孩子确实有感染的情况下才用。

#### 建议4 少点过度保护 多点接“地气”

李靖介绍,在欧美有一些研究发现,在城市养育的孩子相比,在农村养育的孩子过敏性疾病的发病率要低很多。这是因为农村的孩子常常能接触到牲畜,以及牲畜的排泄物。在城里人看来这些很“脏”,可恰恰就是在这样的环境中,接触到很多“脏东西”,让孩子的肠道细菌能得到均衡发展。

而在现在的城市里,很多家庭是几个大人围着一个孩子转,孩子想去玩沙子,大人马上制止说“脏”,有的因为怕孩子会晒着、捧着,甚至常常让孩子足不出户。李靖建议,家长们要转变观念,尽量让孩子到户外活动,玩玩泥巴,接触下大自然,让孩子去摸爬滚打全身脏脏地回来都没关系的。如果孩子身上或衣服上,稍微脏一点就清洗的话,其实也是对孩子过度保护的表现。

孩子每天在户外运动的时间最好不少于一小时。大点的孩子还可以选择在户外骑车、游泳、跳绳。运动除了可以预防过敏性疾病,还可以促使孩子血液循环加快,有助于增强心肺功能。

#### 建议5 积极治疗,远离过敏源

如果孩子已经患上了过敏性疾病,那么就要积极治疗,可以去医院排查到底是对什么过敏。如果一旦明确了过敏源,要尽量远离,以减少对免疫系统的刺激,降低发病的风险。

李靖介绍,常见的吸入性过敏原有尘螨、花粉、动物皮毛等;常见的食入性过敏原有海鲜、牛奶、鸡蛋等。如果查出引起过敏反应的主要是食入性过敏原大多数是可以避免的;如果是吸入性过敏原,如孩子对狗毛、猫毛过敏,那么家里就尽量不要养宠物,但如果是尘螨,是很难完全避免的,因而提高孩子身体素质,增强适应能力就显得非常重要。

另外,还可以对过敏原进行脱敏性治疗,逐渐增加体内对过敏原的耐受的能力,这样以后再接触这个过敏原就不会产生症状了。

## 相关链接

### 雾霾不会引起过敏性疾病

很多人都有这样的体验,空气质量不好时,人容易咳嗽,那么雾霾会增加过敏性疾病的发病率吗?李靖解答,目前的研究看起来,没有很直接的证据显示,空气污染会导致过敏性疾病的增加。众所周知,我们国家空气污染的情况远远比欧美国家要严重,但是欧美国家的一过敏性疾病的发病率要比我们高得多。比如说新西兰的PM2.5指数很低的,但是他们的过敏性鼻炎、过敏性哮喘的发病率是30%,远远高于中国。空气污染虽然不会引起过敏性疾病发病率增加,但确实可以导致呼吸道疾病发作的增加,以及严重程度的增加,这是在临床上可以看见的。(本报综合)

## 异物进入耳道怎么办?

本报讯 记者陈希子报道:11日,家住咸安青龙社区的小段一觉睡醒后,觉得耳朵隐隐作痛,去医院就诊发现,是一只小虫飞进了耳朵里。好在小段及时就医,恢复了耳道健康。

青龙社区卫生服务中心相关负责人提醒,当不明异物进入耳朵时,会产生耳鸣、异物感、搔痒感、疼痛感等,市民尽量不要自己掏挖耳朵,避免不慎挖破耳道、耳膜,引发外耳道炎、耳膜穿孔,不但造成耳道的二次伤害,也增加治疗的困难性。

如果是昆虫钻入耳朵,可以拿手电筒,对着有昆虫跑入的耳朵照光,因为昆虫有向光性,会循着光线爬出来。若手电筒照了超过10分钟仍未看

见昆虫,可使用食用油或婴儿油滴入耳道,将昆虫淹死,避免它啃咬耳道,伤害耳膜。但使用的油一定要是常温,以免因过冷或过热而引起晕眩。也可以向耳朵内滴入稀释过的酒精、白酒或生理盐水,使昆虫麻醉后取出。

如果是游泳或洗头,水流进耳朵,可以侧头单脚跳跃,利用重力让水流出来。医务人员提醒,异物掉入耳朵造成的耳膜损伤,多数都是因为患者不正确的处理方式导致的。如果有异物进入耳朵,最佳处理方式就是尽快到医院接受专业诊断与处理,以免自己不当的处理而造成遗憾。

## 春季如何预防哮喘?

本报讯 记者朱亚平报道:春风送爽时节里,大部分居民家里都是开开心心一起出游,而家住花坛社区的李女士一家却忧心忡忡。家里10岁的女儿去年因为哮喘入院。“怕她复发,所以一家人都不敢出门。”

花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,哮喘是由多种过敏因素和非过敏因素作用于机体,引起机体可逆性支气管平滑肌痉挛、黏膜充血水肿和黏液分泌增多等病理变化,临床表现以发作性呼气性呼吸困难、双肺布满哮鸣音为特征的一种呼吸道疾病。春季多见,大多数患者在12岁前发病或有家族史的人。春季如何预防哮喘?

苏艳红说,支气管哮喘春季多见,其主要原因为春季春暖花开,各种花粉通过空气传播,各种病原微生物大量繁殖,随呼吸道吸入体内,诱发支气管哮喘。故支气管哮喘患者在春季应避免到郊外、花园等处,以免接触花粉。

春季天气反复多变、骤暖骤寒,容易刺激呼吸道黏膜,出现气道收缩、痉挛,使支气管哮喘发作。故患者应注意防寒保暖,防止上呼吸道感染。

支气管哮喘患者尤其是神经精神性哮喘的患者,春季来临时,应保持精神愉快,如遇有阳光的时候应多晒太阳;遇上阴雨天气应多开日光灯以模拟日光照射,调节神经内分泌功能,避免支气管哮喘发作。

