



市中心医院同济咸宁医院 举办孕妇嘉年华活动

本报讯 记者周蕾报道:6月17日,市中心医院同济咸宁医院三楼学术报告厅内,一场特殊的嘉年华正在举行。260余名准妈妈准妈妈,参加该院2018“生命守护之约”孕妇嘉年华活动。

“生孩子,采用剖宫产好还是顺产好?”“准妈妈如何正确抱好自己的小宝贝?”“孕妈们产前、产后、产中应注意些什么”……当天的活动中,产科工作人员精心组织了情景剧《快乐分娩》、独唱《她》、诗朗诵《致敬产科人》以及孕妇瑜伽等精彩节目,分享了孕期知识,活动中穿插的抽奖环节,更是把现场气氛推向高潮。

准妈妈王女士表示,活动不仅有趣,而且很实用,对自己如何顺利度过孕期有很大的帮助。

此次活动旨在让准妈妈了解妊娠、分娩的科学知识,让更多家庭有机会体验三甲医院先进的孕产医疗服务项目,及更精细化、人性化的人文服务,全面促进我市母婴医疗服务的品质提升。同时,大力传播“科学胎教”、“幸福孕育、快乐分娩”、“产后盆底康复”、“产后身心调养”等理念。

高危产妇产子破裂 医护团队力挽狂澜

本报讯 通讯员陈影报道:“现在想起都心有余悸,当时无论哪个环节慢了一步,都有可能危及孕妇和胎儿的生命。”6月20日,看到度过危险期的涂妈妈和初生的婴儿,赤壁市人民医院的皮望星医生舒心的笑了,22天前,她和她的“战友”们用智慧、责任和担当,护卫了两条生命,保住了母子平安!

5月29日上午8时许,40岁的涂女士突然腹痛难忍,在丈夫的陪同下紧急来到赤壁市人民医院妇产科。当时,涂女士极其痛苦,面色苍白,休克血压,医生监测胎心只有60-70次/分钟,腹部压痛及反跳痛明显。涂女士已怀孕35周4天,是第三胎,前两胎均顺产,就产症状与临产症状不符,可能合并外科急腹症,腹腔内出血,会危及孕妇生命,更会让胎儿致命。

情况危险万分,行动必须迅速,在涂女士及丈夫身无分文的情况下,院方立即将涂女士转往手术室,心血管内科、普外科、消化内科、超声科、心电图科及新生儿科专家齐聚手术室,紧急大会诊。麻醉科快速做好手术准备,血库立即备血,急诊手术当即展开。

医生打开腹腔,术野全部是血,大量活动性出血涌出,约2000多毫升。术野非常模糊,医生细心寻找问题所在,终于,在涂女士子宫右侧角部至右前壁,找到了一个破口,胎盘不巧位于破口周围,孕妇及胎儿危在旦夕。医护人员的心都被揪紧了,大家以跑步代替了走路,呼叫代替了讲话,仅用了十多分钟,胎儿被迅速取出。

娩出胎儿只有微弱心跳,新生儿科、产科及麻醉师立即对新生儿进行胸外按压,气管插管,正压给氧等系列复苏抢救,在医护人员的全力救治下,婴儿的啼哭宣告了抢救的成功。产妇的血止住了,子宫保住了,母婴平安了……一场危重病例“保卫战”的胜利了!

子宫破裂是产科严重并发症,多发生于难产、高龄多产和子宫曾经手术或有过损伤的产妇,一旦发生,病情极其凶险,迅速大量出血,处理困难,危及孕产妇及胎儿生命。因此,医生提醒广大孕妇,不要以为有过一次分娩经验就忽略产检,对于有高危因素的产妇,尤其是有剖宫产史或合并前置胎盘的孕妇,定期产前筛查非常必要!

通城县人民医院

党员志愿者义诊惠民

本报讯 通讯员吴林艳报道:5月24日,通城县人民医院的党员、医护人员20余人组成党员服务队,到通城县银山广场开展义诊咨询活动,为群众提供义诊及健康咨询服务。

活动现场人头攒动,很多市民闻讯而来。党员服务队为前来咨询的群众认真测量血压、询问病情,提供康复指导建议,并耐心细致地讲解常见疾病的预防保健常识,发放健康教育宣教材料,嘱咐他们在平时的生活中一定要坚持健康的生活方式,做好慢性病防范。本次义诊活动是该院党的群众路线教育实践活动之一,活动现场接受咨询问诊有200余人,发放健康教育宣传资料800余份,得到了群众的认可与好评。

该院党员、心内科副主任医师 胡龙才表示:以后还会将党员志愿者活动作为服务群众的载体和平台,进一步加强医患的沟通衔接,发挥医疗服务特色,积极开展义诊等服务活动,力所能及地为社区群众解决实际问题,为全县人民健康做出应有的贡献。

嘉鱼开展学生健康体检

本报讯 通讯员邓丹、格红超、张耀辉报道:近日,嘉鱼县疾病预防控制中心组织医务人员10余人前往南嘉中学为学生体检,正式启动了全县2018年学生健康体检工作。

体检现场,在学校老师们的积极配合下,医务人员对学生身高、体重、血压、视力、耳鼻喉科、内科、外科等常规指标进行了检查,同时进行结核病筛查工作,并在全县率先使用健康管理一体机等集成设备和智能健康管理信息系统开展相关工作,以确保健康体检工作高质量、高效率地开展。

为增强广大师生健康卫生意识,倡导学生养成科学、文明、健康的生活习惯,今年3月,该县卫计局、教育局联合发文制订了《嘉鱼县学生健康管理实施方案》。

目前,该县疾控中心已对南嘉中学900余名学生进行了体检。下一步,将陆续开展其他学校的健康管理体检工作。

调节肠道菌群不仅可以减肥 还能治疗2型糖尿病

既然肠道菌群在肥胖的发展中这么重要,我们有没有可能通过调控菌群,来控制肥胖或者减肥呢?

膳食结构是决定肠道菌群结构最重要的因素。

张晨虹介绍说,决定菌群的是它的营养,也就是我们的膳食。张晨虹及其研究团队为受试的肥胖人士制定了特殊的膳食方案,帮助改善肠道的菌群结构,让有益菌生长,让有害菌减少。试验中,一名成年肥胖患者初始体重为174.9公斤,经过膳食干预,5个半月后,他的体重下降了50公斤。

这并非孤例。张晨虹表示,他们组织了123名肥胖患者,经过同样方式的干预之后,他们的肠道菌群发生了非常大的变化,体重均明显下降,糖代谢、脂代谢等状况也都有显著的改善。

更让人欣喜的是,研究还发现,这个方法对遗传因素造成的肥胖问题也有明显效果。有一种

疾病叫“小胖威利综合征”,是一种来自父亲的15号染色体大片缺失造成的,患者会在很年幼的时候就发展成极重度肥胖。张晨虹所在团队对20多名患有这种疾病的小朋友进行临床研究,发现仅仅通过膳食的改变,无需刻意运动和其他药物,就可以让他们的体重明显下降,并在随后数年保持稳定。对他们肠道微生物进行监测发现,这些患者肠道菌群的结构和功能均有很大改变,有益代谢物增加,有害代谢物减少。

改变肠道菌群,不仅可以解决肥胖问题,还能治疗2型糖尿病。

今年3月9日,上海交通大学赵立平、张晨虹和彭永德教授等人合作完成的重量级研究成果在《科学》杂志在线发表。该研究发现,通过提供丰富多样的膳食纤维,可以使人体肠道内特定有益菌群升高,进而改善2型糖尿病的临床症状。

什么样的膳食可以维持健康菌群?

张晨虹介绍说,研究发现肠道菌群里的有益菌利用膳食纤维比较多,利用膳食纤维的产物也是有益的,因此增加大量多样化的膳食纤维,可改变菌群结构,进而显著改善2型糖尿病人的胰岛素分泌和胰岛素敏感性。针对每个病人的菌群特征,通过合理设计的高膳食纤维饮食,或可成为未来糖尿病个性化营养治疗的新途径。

除了改变膳食结构,张晨虹提醒说,“饭吃七分饱”也有助于改善肠道菌群。张晨虹在研究中

发现,全生命周期节食的动物,它的肠道菌群里一种有益菌叫乳酸杆菌的比例特别高,在体外细胞实验中发现,这种菌可以抗炎,动物实验发现它能够延长线虫的寿命并减轻老年小鼠的炎症水平。

据了解,张晨虹在研究中采用的膳食方案主要是以植物性食物为主,包括薏米、芡实、山药等,另外,还加入了一些植物提取物以及益生元,同时提供身体必要的蛋白质、脂肪、碳水化合物和其他微量营养成分。

维护健康的肠道菌群做好这几点

维护健康的肠道菌群,首先要平衡膳食。多吃蔬菜、杂粮等富含纤维的食物,长期大鱼大肉、高热高脂饮食,不利于维持健康的肠道菌群,也增加自身罹患三高的风险。

其次规律作息很重要。肠道菌群在与人体的长期磨合中,也形成了自己固定的生物钟和食谱。很多年轻人起居不规律,动辄熬夜通宵;饮食不规律,饥一顿饱一顿,喜爱新鲜食物;长期下来,肠道菌群势必失调,引发多种

疾病。

再者还可适度“进补”。多进食一些富含益生菌的发酵食物,比如酸奶、豆制品,相当于把益生菌吃进去,在一定程度上也能壮大肠道共生菌群的队伍。

还需要提醒的是,切勿滥用抗生素!长期服用、滥用抗生素,特别是广谱抗生素,会将共生菌和致病菌同时杀掉,对肠道菌群造成严重影响,破坏肠道菌群平衡。

(本报综合)



你的健康,它们说了算——

照顾好你的肠道菌群

一名体重将近175公斤的成年肥胖患者,在5个半月后,体重下降了50公斤。这是怎么做到的?因为科研人员通过膳食干预改善了他肠道里的菌群结构。

人们大多认为,除了遗传因素,肥胖与饮食和生活方式不当有关。但你知道吗,在肥胖发生的背后,人体内的肠道菌群发挥着重要作用。如果肠道内有有害菌群占了上风,不但减肥无望,很多疾病甚至癌症都会接踵而至。



肠道菌群与健康息息相关 菌群失调会引起肥胖等疾病

近年来,国内外不断有研究表明,肠道菌群在肥胖、糖脂代谢异常和心血管损害的发生发展中起重要作用。上海交通大学生命科学技术学院的副研究员张晨虹所在的科研团队近年来一直致力于这方面的研究。

张晨虹介绍说,人体内有大量微生物,其中95%是在肠道内。从微生物的角度来看,人其实就是它们的发酵罐。我们吃进去的营养,其中不能消化和没来得及消化的部分,都进到肠道中,作为肠道微生物的营养,帮助它们生长。我们脱落的表皮细胞,也是这些微生物的营养物质。

这些微生物在生长的过程中会产生非常多的代谢物。比如说,它在利用碳水化合物类的物质进行发酵的时候,会产生短链脂肪酸这样的物质。这样的物质对人来说,具有抗炎、增加饱腹感等有益的作用。微生物还会产生一些人体很需要却自身不能合成的物质,比如维生素D、维生素K等。但是,有一些微生物的代谢产物却对人体是有害的,会导致炎症、肥胖、癌症等疾病的发生。

据张晨虹介绍,目前已有多项研究发现,胖人和瘦人的肠道菌群功能和结构是不一样的。

张晨虹所在的科研团队在一位肥胖人士体内发现一种菌占比特别高,然而减重之后,这种菌几乎就找不到了。研究人员把这种菌分离出来,移植到无菌小鼠的体内,结果小鼠就胖了。就像病原菌是传染病的致病因素一样,张晨虹他们发现,可以在肠道中找到类似传染病病原这样引起肥胖的菌。

夏天老是打盹怎么办

俗话说“春乏、秋困、夏打盹”,一些人发现,进入夏季后,打盹次数明显多了,白天时常感觉困乏。白天总是犯困是否因为湿气过重?夏日怎么科学打盹呢?总是燥热心神不安无法入眠应该怎么办?医生提醒,除了调整饮食起居,还应注意调息静心,良好的精神状态是增强身体抵抗力的“良药”。

老是打盹会不会对身体不好?

夏天到来后,王女士很明显发现自己的身体已经进入了“夏令时”模式,对比春天时有一段昏昏沉沉,她发现夏天的困乏并不一样,“精神还行,就是白天总想睡觉。”

王女士并非个案。最近,一些老人也反映总爱打盹,有时候坐着坐着睡着了也不知道,“老打盹会不会对身体不好?”

暨南大学中医科主任医师孙升云介绍,夏天阳气旺盛,人体出汗多,新陈代谢

加快,天气炎热时人体能量消耗大,容易出现困倦症状。如果时常在室外奔跑,出汗多,电解质如钾、钠随汗液流出,人就会感到劳累。而南方气候条件属“火”,心火容易旺盛,有时心情容易烦躁,尤其是夜晚,睡眠比较浅,难有深度睡眠,人体就难以得到有效的休息,因此觉得困倦就很正常了。

那么,打盹有帮助吗?怎么打盹才科学?孙升云表示,打盹是好事,可以促进身体休息。中医有“子午睡”的说法,夜晚子时、白天午时,阴阳交界时人体消耗比较大,这个时候适合休息,因此建议选择中午这个时间午休,半小时或是二十分钟也可以。不过,坐着坐着睡着不自知的情况要警惕,这是因为夏天雨水多,天气潮湿,人体积聚了湿气,痰湿引起湿气过重、头重,困乏倦怠导致睡着了也浑然不觉,这种情况就要注意健脾祛湿了。

如何避免“空调病”?

除了夏日困乏,对于不少上班族来说,夏天最为常见的就是“空调病”了。一些工作场所空调的温度十分低,甚至还需要穿着长袖工作,长期会导致体质虚弱呢?

孙升云表示,一方面,现在不少大楼采取的是中央空调,室内处于一个相对密封的状态,空气不够新鲜,在密封环境下人容易觉得困乏;另一方面,长期处于空调房的“低温”中,阳气会被遏制。夏天皮肤腠理处于疏松的状态,长期在低温空调房会导致皮肤受冷而紧闭。建议长期在空调房内上班的人群,晚上可以做微微出汗的有氧运动,让皮肤腠理恢复其夏日需要疏松的“天性”,打破阳气被遏的状态。

此外,晚上开空调睡觉时温度不宜过低,一股25℃~26℃比较合适,体虚以及老人可以调整到26℃~28℃,一般凌晨3时



后入夜气温逐步下降,这时可以关闭空调,避免半夜受凉。

在饮食方面,如果无法避免长期吹空调,体虚畏冷,建议隔10天或一个月左右吃温补类食物,如羊肉、含辣椒的川湘菜等,以温补滋阴。(本报综合)

如何降低血液浓稠度?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安阳光社区的年轻人小吴,发现自己有头晕症状,问诊得知,是血液浓稠度过高引起的高血压。

阳光社区卫生服务中心相关负责人提醒,其实,很多人的身上都存在着血液浓稠的问题,只是因为症状不明显,常常被大家所忽视。但血液浓稠度过高,容易诱发多种心脑血管问题。

居民平时要注意多喝水,体内水分增多,有利于冲淡血液,缓解血液浓稠的程度,保持血液循环的畅通。饮水要注意时机,如早晨起床前,每餐吃饭前1小时和就寝前。每天的饮水量最好不少于2000毫升。

要注意调节饮食,一日三餐的膳食营养要合理安排,控制热量和胆固醇的

摄入。少食动物内脏及动物脂肪,少吃油炸食物,晚餐不宜多食荤腥厚味食物,少食甜食。平时宜吃清淡的食物,以素为主,注意粗细粮搭配。

多食富含卵磷脂的食物,如大豆及豆制品、鸡蛋、鱼类等。多食富含维生素C的水果和蔬菜,如山楂、黑木耳、大蒜、洋葱、青葱、柿子椒、香菇、菠萝、柠檬等。蔬菜中的纤维在肠道能阻止胆固醇的吸收,有利于改善血液粘稠度。

坚持适度的体育锻炼,如散步、慢跑、打太极拳、打羽毛球、爬山、游泳等,可促进血液循环,同时要保持乐观情绪,避免精神过度紧张。



夏季如何防治虚汗多?

本报讯 记者朱亚平报道:“最近几天,总是出虚汗,导致一早起来,人都没有什么精神,明明睡得很好,但是整个人都觉得没什么劲。”18日,家住温泉茶花路社区的李女士来到医院咨询。

市中医院治未病中心相关负责人介绍,虚汗在中医中称为自汗、盗汗,是由于阴阳失调,腠理不固,而致汗液外泄的病症。

该负责人表示,出虚汗的原因有很多。中医认为,出汗多是体虚所致。现代人精神紧张,工作压力大,缺乏锻炼,极易容易气虚。而气虚、体虚患者都容易出汗,都属于亚健康状况,如果在饮食上加以控制可以得到有效的预防。

体虚者通常在入睡之后出现盗汗。中医认为,出现这些症状的主要原因是虚,虚则阳盛,虚热内生,阴气空虚,所以睡觉的时候容易出汗。

那么,如何防治虚汗呢?该负责人说,有睡觉流汗现象的人,应勤换衣被,并且经常洗澡,或者用小毛巾爽身粉保持皮肤干燥,减少汗液刺激。

在饮食方面,应按照自身睡觉出汗的原因对症下药,摸索出适合自己的饮食宜忌规律,制定对自己最好的食调养身体。像阴虚虚热、火旺的人,应该切忌食用辛辣的食物,不要喝酒,可以多吃一些可以清热的蔬菜,让汗腺可以有稳定的基础去恢复。同时,加强体育锻炼,养成有规律的生活习惯。