



嘉鱼县簪洲湾镇卫生院

开展暑期青少年健康安全培训

本报讯 通讯员熊庆报道:“我们簪洲湾沟渠很多啊,你们能不能在暑假自己下水?”“不能!”6月16日,嘉鱼县簪洲湾镇卫生院主治医师骆翔现场提问。这是该卫生院组织的又一次健康安全知识进校园活动。

针对中小暑期来临,簪洲湾镇卫生院组织健康教育宣传专班到辖区内各个学校进行暑期健康知识宣讲。这种维护青少年身心健康安全知识的培训与宣传,该院每年都要举办多场,三年来累计举办30多场。簪洲湾镇三面环水,属于血吸虫、出血热等夏季传染病高发地段,每年镇卫生院都组织血防科、公共卫生科相关工作人员深入围堤、浅滩地带进行查螺灭螺,深入机关、企业、学校进行健康知识宣讲,从而提高辖区内群众对全镇相关高发病的认识,从源头上阻断一些常见病、高发病的传播途径,以提高辖区百姓的生活质量。



高温焦虑症应静心养气

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住温泉城区的周女士时常会感觉焦躁不安,她咨询,是不是因为高温引起?如何防治?

市中医院治未病中心相关负责人介绍,高温下,人的睡眠和饮水量减少,加上出汗增多,使人体内的电解质代谢出现障碍,影响到人的大脑神经活动,从而产生情绪、心境、行为方面的异常,这种现象被定义为高温焦虑症。

高温焦虑症如何防治?要“静心”养生。俗话说“心静自然凉。”越是天热越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境。不要生闷气,遇到不顺心的事,学会情绪转移。

保证睡眠。经常作息颠倒或长期熬夜的人,通常情绪也不稳定。因为夜间11时至凌晨1时是脏腑气血回流的时间,此时,血回流到肝脏准备储存精气(能量),如果不睡,能量无法被贮藏,就会肝盛阴虚,阴阳失和。

调剂好饮食。日常膳食应尽量减少进食油腻食品,多吃一些清淡食物,不仅能防暑,还能增进食欲。注意多喝水,以调节体温,改善血液循环。多进食“清火”的食物和饮料,如新鲜蔬菜、水果、绿茶等。

注意养气。日常生活中,行住坐卧都要保持不急不缓的动作,让呼吸均匀有序,“气”自然就会“和”,“气”顺了,转化为足够的能量,身心舒展放松,“心”自然就平静了。

夏季如何科学喝水

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安青龙社区的市民小冯咨询,夏季该如何科学喝水?

青龙社区卫生服务中心相关医务人员介绍,水在人体中起着调节体温、运输营养、代谢废物、润滑关节等重要生理功能。人体在缺水的时候特别容易疲劳,注意力涣散。随着炎炎夏季的到来,人体每天的排汗量会明显增加,如果不能及时补充,很容易造成身体缺水状态。这时应当及时补水,否则人体就会发出更多不适的警告。

饮水的时段应该分配在一天当中的任何时刻,少量多次,慢慢饮用,每次100-200ml左右为宜。老年居民感官反应比较迟钝,不能等到口渴才想起喝水。

建议居民早、晚饮用一杯温水。清晨喝一杯既可以稀释血液粘稠度的目的,也可以帮助消化液的分泌和增进食欲,促进肠胃蠕动利于排便。睡前1-2小时喝一杯水,有利于补充夜间隐性失水,防止血液粘稠度增加,减少心脑血管疾病的突发。

夏季出汗流失的不仅是水分还有矿物质、维生素、氨基酸。而各种甜饮料高糖、高能量、营养比较单一,尤其水溶性维生素、蛋白质含量少,并不推荐大量饮用。建议居民饮用淡盐水、绿豆汤、红豆薏米汤、果蔬汁等,不仅能消暑降温补充水分,补充维生素、蛋白质和矿物质的效果也要好许多。

宠物主人或更易患肠易激综合征

不少研究揭示家有宠物对主人的益处。美国一项最新研究则显示,家有宠物或让主人更易患肠易激综合征。

这是州立东田纳西大学研究人员在参加今年美国消化疾病周会议时报告的研究结果。肠易激综合征是持续或间歇发作,以腹痛、腹胀、排便习惯或大便性状改变为临床表现,但缺乏胃肠道结构和生化异常的肠道功能紊乱性疾病。5项研究涉及2883名肠易激综合征患者。研究人员分析研究对象的数据,结果发现,家有宠物者患肠易激综合征的比值为1.26。比值是对发病风险的精确估算,等于1表示某个因素对疾病的发生不起作用,大于1则表示这一因素是危险因素。

研究人员在参加今年美国消化疾病周会议时报告上述研究结果。他们认为,家有宠物的人,无论养猫、狗还是鱼,比不养宠物或是把宠物养在居室外的人都更容易患肠易激综合征。英国《每日邮报》援引研究人员的话报道,尽管1.26的比值不算很大,但足以表明患病与宠物之间有联系。研究人员目前尚不能确定主人更易患肠易激综合征的原因,但猜测宠物排泄物、垢屑及携带的灰尘均可能与此有关。

另外,研究人员目前尚不清楚哪种宠物致主人患肠易激综合征的风险最高。(本报综合)



没有高血压,缘何也会脑出血?

高龄人群须提防脑淀粉样血管病

目前尚无特效治疗手段但可延缓进展

可惜的是,就像人类目前还没有办法找到治疗老年痴呆的特效药一样,脑淀粉样血管病目前尚无特效治疗手段。但我们可以通过多种措施减少脑出血的发生,延缓病情的进展。

警惕典型症状

如果家里老人出现了突然发生的反应变慢、记忆力下降、脾气变差,需要及时到医院做一个头颅CT检查,判断有无脑出血发生。

留意药物使用

如果诊断为脑淀粉样血管病,应尽量避免使用阿司匹林等抗栓药物或活血化瘀的中成药。一些老人常常合并患有冠心病、脑梗死等疾病,需要长期口服抗栓药物,这时就要请神经内科医生把把关,看看能否换用一些脑出血风险相对较小的药物,以避免脑出血的发生。

积极控制血压

尽管脑淀粉样血管病导致的脑出血与高血压性脑出血不同,但仍应当积极控制血压,这样能有效预防各种原因导致的脑出血发生。

评估认知功能

脑淀粉样血管病还可能引起痴呆症状,需要请专业的神经内科医生进行认知水平的评估,来判断患者是否需要早期服用改善认知功能的药物。

保持心情愉悦

适当的体育锻炼,保持愉悦的心情,适当的社交活动,都可以帮助延缓痴呆的发生。

链接

脑出血并非高血压“专利”

其实,脑出血并非高血压的“专利”。近年的统计资料显示,高血压性脑出血在脑出血中的占比在逐渐下降,而非高血压性脑出血却日益增多。虽然高血压脑出血病例在国内还处于上升趋势,但在国外来看,尤其是美国的死亡率已有下降。所以,通过对高血压的重视和控制,由高血压引起的原发性脑出血比重会逐渐下降。

当前,我国正面临人口加速老龄化,脑淀粉样血管病与年龄密切相关。此消彼长,未来老龄化社会中,脑淀粉样血管病导致的脑出血将变得越来越突出。

除了脑淀粉样血管病导致的脑出血,非高血压性脑出血的病因很多,包括脑血管畸形、脑肿瘤、血液病等;酒精中毒,滥用成糖药、抗凝药、溶栓药等,也可能引发脑出血。因此,不仅老年人,那些喜欢酗酒、滥用成糖药物的年轻人同样存在脑出血风险。(本报综合)

近年的统计资料表明,高血压性脑出血在脑出血中的占比在逐渐下降,而非高血压性脑出血却日益增多。尤其随着人口加速老龄化,脑淀粉样血管病导致的脑出血将变得越来越突出。虽然脑淀粉样血管病不为大家所熟知,可它却一点也不罕见,约占所有类型脑出血的15%,仅次于高血压脑出血,排行第二,在没有高血压的高龄人群中更为常见。

A 这种脑出血更爱“缠”上没有高血压的老人

86岁的陈老师出门遛弯感到一阵头痛,以为是普通感冒不在意,但之后的几天,老先生的反应越来越慢,偶尔还会出现胡言乱语,家人这才觉察出不对,急忙送他到医院急诊,一查才发现是脑出血了。住院后经过一系列影像学、抽血检查,老人被诊断为脑淀粉样血管病。幸好发现及时,经过治疗,老先生康复出院了。

家人很惊讶,老先生平时身体很好,从来没有高血压,怎么也会脑出血呢?

其实,并非所有的脑出血都与高血压有关。这得从一种叫做“淀粉样蛋白”的东西说起。脑淀粉样血管病与大家熟悉的阿尔兹海默病(俗称老年痴呆症)“同病相怜”,都是被这种名叫“淀粉样蛋白”的东西给“缠”上了。

研究表明,如果这种淀粉样蛋白

“缠”上神经元周围,就会导致痴呆,而如果它“赖”在脑子里的小血管壁上不肯走,就可能引起血管出现小的出血灶,严重的话就会让人脑出血,陈老师就是这种“中招”的。

虽然这种脑淀粉样血管病不为大家所熟知,可它却一点也不罕见,约占所有类型脑出血的15%,仅次于高血压脑出血,排行第二,在没有高血压的高龄人群中更为常见。更让人糟心的是,和老年痴呆一样,随着年龄的增长,它的发病率会急剧上升,在老年人发生的脑出血病例中,它是重要的“嫌疑犯”。

除了导致大脑出血,淀粉样蛋白还会让人出现痴呆、癫痫等症状。最新临床研究发现,老年人出现反复发作的感觉异常、单侧手脚无力、口周麻木感,也要怀疑是它在“捣鬼”。

B 警惕那些易被忽视的非典型脑出血症状

通常,高血压引起的脑出血,往往在大脑深部,会令人产生一侧肢体无力、言语不清、口角歪斜等典型的卒中症状,容易被发现。

脑淀粉样血管病引起的脑出血,更易引起脑叶出血,使人出现一些不太典型的症状,比如突然发生的记忆力下降、反应变慢、容易嗜睡、脾气变差、胡言乱语等,容易被忽视。所以,如果老年人突然出现上述症状,要立刻前往医院做头颅CT检查,以判断是否有脑出血。

而要诊断脑淀粉样血管病,主要依据一种特殊的磁共振检查——磁敏感加权序列(SWI):如发现多发脑微出血灶,常表现为片子上一个个小的“黑洞洞”,数量较多的特定部位的脑

微出血,有可能就跟脑淀粉样血管病有关。

还有一些新技术可以辅助早期诊断这一疾病。PET-CT检查中使用一种特殊的示踪剂,能特异性地捕捉到脑内的淀粉样物质,对于一些年纪相对较轻(40至60岁)的脑出血患者,可以帮助寻找疾病的蛛丝马迹。

此外,还可通过抽血检查一种名叫“载脂蛋白E”的基因,明确自己患病

的风险。需要提醒的是,如果磁共振检查报告上报告了“脑微出血”,先不用慌,因为脑微出血并非脑出血,就像腔梗不是脑梗一样,少量的脑微出血,有点像人额头上的皱纹,是衰老的表现。只有有特定表现的,比如数量较多、在特定部位的脑微出血,才有临床意义。虽然不用特别担心,但也请别太大意,最好结合检查结果和症状,请医生协助明确原因。



肿瘤患者警惕这三大营养误区

近日,天津市肿瘤医院开展的一项调查显示,肿瘤患者术前营养不良的发生率高达30%,80%的患者术前膳食摄入量不足,九成以上肿瘤患者蛋白质摄入不足。

天津市肿瘤医院营养科主任王昆表示,当前医患双方对肿瘤营养治疗的重视程度不够,部分患者产生了少吃或者不吃能饿死肿瘤、吃得越好肿瘤长得越快、专吃某一种食物补充营养这三大误区,导致自身营养状况难以支持抗肿瘤治疗。营养不良会降低肿瘤患者生活质量,缩短生存时间,营养治疗不足也是目前肿瘤患者

五年生存率不高的原因之一。

误区一 少吃或者不吃能“饿死肿瘤”

肿瘤细胞并不是正常细胞,这些异常细胞会快速分裂、生长并“窃取”体内正常细胞的营养。“饥饿疗法”会造成机体营养不良,影响体内正常细胞的生长和保护作用,导致自身免疫力下降,增加感染风险。

误区二 吃得越好肿瘤长得越快

营养及代谢干预的主要目的并非治疗肿瘤,而是通过维持或改善食物摄入,

改变代谢紊乱的状况,维持身体机能,减少治疗中断风险。

误区三 专吃某一种“营养”食物

各类食物所含有的营养成分和数量都是不同的,如鸡蛋蛋白质丰富,胆固醇较高,鱼虾蛋白质丰富、饱和脂肪酸含量低、不饱和脂肪酸含量高,猪肉和牛肉富含铁,菠菜和芹菜富含纤维素,粗粮含糖量较低、纤维素含量高……可以说每种食物各有其“优缺点”,只补充单一食物仍会导致营养摄入不均衡。

王昆主任建议,肿瘤患者不要过度担心吃“营养”食物会使肿瘤发展。肿瘤细胞主要通过糖类提供自身所需能量,对于脂肪的利用率差,因此,高脂肪、低碳水化合物的饮食应作为肿瘤患者的首选方案。而当肿瘤患者食物摄入量下降,难以维持正常的健康体重时,就要接受专业的营养支持治疗,通过调节饮食摄入、身体代谢、肠道菌群等方式进行营养干预,从而改善肿瘤患者预后,提高患者生存率和生活质量。(本报综合)

夏至养生“重养心”

夏至养心阳气最旺,但阴气已生,此时节的养生一方面要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气;另一方面要滋阴润燥,养护心脏。夏至后天气越发炎热,雨水也日渐增多,要避免出汗后吹冷风,及时更换汗湿衣物。饮食宜清淡,增苦减酸,养肝肾,降心火。保持情绪愉悦,减少嗜欲,定心气。

夏至养生三宜

1. 饮食宜多吃“苦”

夏至后的饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在“养心”。养心可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又可达到强心的作用。

夏至除了清淡饮食,还可多吃苦味食

物,如苦瓜等。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、利尿活血、解除劳乏、消炎退热、清心明目、促进食欲等作用。不过,体质较弱者不宜过多食用。

2. 宜神清气和,晚睡早起

按照《黄帝内经》的说法,夏季要神清气和,快乐欢畅,心胸宽阔,精神饱满,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄。起居调养,宜晚睡早起,顺应阳气的充盈,利于气血运行。此时天气是昼长夜短,中午午休一会儿,对恢复体力消除疲劳有一定好处。

3. 夏至前后半月最宜节气针灸

最近几年人们越来越推崇“冬病夏治”,除了“三伏贴”,夏至的节气针灸也很有效,对于冬季易发的呼吸系统疾病和骨

关节病效果不错。

夏至节气针灸治疗可以扶正固本,提高免疫力。此外,有胃痛、腹痛、腹泻等消化系统问题的人,通过针灸可以固护脾胃。而冬季里爱发颈肩腰腿痛的患者,在盛夏针灸可以更好地驱散体内的寒邪。

夏至养生三忌

1. 忌夜食生冷、空腹饮茶

夏季夜短,年事稍长之人,或体质稍弱者,腹中常冷,不宜多食生冷瓜果蔬菜,夜间亦要注意不要吃肉、面、生冷、黏腻之物,否则可见腹胀、吐泻交作等病症。

过多饮茶,尤其是空腹时饮茶,极易导致茶水消耗人体的阳气。夏季饮茶,应是

在餐后饮二到三杯为宜,有饥饿感则立刻停饮。

2. 忌冷水洗浴

冷水洗浴是很多男性最喜欢的消暑方式,但夏季天气炎热,人的汗孔肌腠均处于开泄状态,寒气极易侵入人体,导致阳气暗损,可能导致手足发冷、小腿转筋、双目视物不清等病症。同时,即使是热水洗浴,亦要注意浴后避风,对小儿尤其如此。

3. 忌夜卧贪凉

中医认为“头乃诸阳之会”,头部是人体阳气的汇聚之处,因此不可晚上睡觉整夜开空调冷气,这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻。

(本报综合)