



通山县卫健局

## “四个强化”助推安全生产

本报讯 通讯员熊丹报道:通山县卫健局始终坚持以落实安全生产责任目标为主线,以“生命至上,安全发展”为主题,利用“四个强化”助推安全生产工作。

一是强化组织领导,落实安全保障。该局强化组织保障,坚持把医疗卫生安全生产工作纳入局务重要议事日程,与医疗卫生安全健康中心工作同部署、同检查、同考核、同落实,并及时调整充实卫生健康系统安全生产工作领导小组,成立工作专班。强化投入保障。目前,全县医疗卫生健康单位36家,累计投入安全生产建设项目资金213万。

二是强化宣传教育,增强安全意识。组织全系统干部职工学习法律法规,参与“全省安全生产知识网络竞赛”活动,邀请省市县安监、公安、消防、医疗部门专家进行工作培训和现场指导消防演练活动,确保培训生动,易懂易学。目前,全系统共开展培训演练13场次,各类演练8场次,参加人员达600余人次。

三是强化综合监管,落实安全举措。各单位每月、局党组每季度组织召开安全生产领导小组专题例会,研究全系统安全生产工作情况和突出问题,针对问题制定切实可行解决办法,进行严密监管,确保工作落实。

四是强化依法治理,强力“打非治违”。坚持“安全第一、预防为主、综合治理”方针,形成安全生产“打非治违”常态化工作机制,确保全县卫生健康行业安全生产形势持续稳定。全县各类安全监管户数704户,已完成监管户数244户,立案查处违法行为54户(其中医疗机构立案查处45户,公共场所立案查处7户,饮用水和消毒产品立案查处2户),处罚金额达38.5万元。



## 如何预防腱鞘炎

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安三元社区的市民贺女士想咨询,日常生活中如何预防腱鞘炎?三元社区卫生服务中心相关医务人员介绍,身体部位长期过度摩擦,即可发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,引起肿胀,称为腱鞘炎。若不治疗,有可能发展成永久性活动不便。一般轻微的腱鞘炎经过热敷、休息及局部理疗就能好转,严重的可能需要手术治疗。

居民日常工作生活后宜用温水洗手,不宜用冷水,适时活动手,并自行按摩。冬天洗衣服时最好用温水,下雪后扫雪也要戴上棉手套,防止手部受寒。家务劳动时,要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸,提拿物品不要过重,手指、手腕用力不要过大。

腱鞘炎刺痛开始时,可以做些温和的手部运动以缓解疼痛。旋转手腕是简单的运动之一。转动手腕约2分钟。可以运动所有的腕肌肉,恢复血液循环,缓解因长期弯曲姿势导致的手腕痛等症。

握拳练习。轻轻握起拳头,然后张开,将手指伸直,如此反复练习有助于缓解腱鞘炎疼痛。抬起手臂。抬起手,高过头部,一边旋转手臂一边旋转手腕。帮助肩膀、颈部、上背调整位置,舒缓压力。

## 户外运动更能减压

人们都知道运动有助缓解压力,但哪种运动效果更好?英国和德国研究人员发现,在户外绿地运动的效果胜在室内锻炼。

英国罗汉普顿大学研究人员与一个德国研究小组联合调查140名运动爱好者后得出上述结论。这些研究对象有的经常参加室内运动,如跳有氧健身操、打篮球、打排球、击剑、游泳,有的常去能看到绿地或河流的户外跑步、踢足球、骑越野自行车。结果显示,所有人运动后都出现了情绪改善、压力减轻、焦虑程度降低。就缓解压力而言,户外运动效果更好,能使压力分数由运动前的平均2.35分降至2.05分,降幅接近13%。其中,去山间林地跑步和骑行的效果最好。相比之下,室内运动者的压力分数平均降幅仅为8%。

研究人员在最新一期《心理健康及预防》杂志刊载的文章中写道,这项研究显示,与在非绿色环境中运动相比,去绿色环境中运动,特别是户外跑步,对平复情绪、缓解压力的效果更好。他们猜测,这可能是因为身处大自然就能够让人平静。

## “创可贴”通过皮肤监测人体健康状况

智能手表、智能眼镜等可监测健康状况的可穿戴设备越来越受到人们青睐。斯坦福大学研究人员最新研发的一款“创可贴”传感器,可完全贴合于皮肤以监测人的脉搏和呼吸。该论文于近日发表在《自然·电子学》杂志上。

这一款名为“BodyNet”的传感器贴纸,由贴在柔性衬底上的直径几毫米的小传感器和无线射频识别天线构成,可随皮肤伸展。固定在衣服上的带电池的接收器可为贴纸无线供电。收到贴纸读取的皮肤信号后,接收器就会经蓝牙将信号上传至智能手机等终端。研究人员称,当这种“创可贴”传感器贴在测试对象的手腕或腹部时,它可通过检测皮肤的伸展和收缩来监测人的脉搏和呼吸。

论文通讯作者、斯坦福大学化学工程系教授鲍哲南接受新华社记者采访时表示,传感器贴纸成本很低,用户可以使用多张贴纸监测不同部位,用完即扔。现有的传感器功能还比较简单,主要检测伸张力、温度、压力等,实验室正致力于开发能检测汗液及其他分泌物等多种化学信息的传感器贴纸。未来,这种传感器“创可贴”有望首先用于为睡眠障碍者或心脏病患者提供医疗监测。(本报综合)

# “头晕”“手无力”是动脉硬化?



动脉硬化这个词,在心血管病高发的现代并不令人陌生。它对人体健康的危害性很大,与之不匹配的,是它的征兆并不明显。很多时候,一些看似寻常容易被人们忽略的身体反应,恰恰是及时发现、诊断、治疗动脉硬化的最佳时机。我们今天要讲的是,在动脉硬化中发病率非常高的锁骨下动脉硬化闭塞症。

## 1 半夜醒来为何“摸不到”脉搏

在某个深夜醒来,你头晕眼花,胳膊又凉又麻,连拿起床头水杯喝水的力气都使不出来,再仔细摸摸手腕,竟发现脉搏“消失”了!你被惊出了一身冷汗——“我手腕的脉搏哪儿去了?”

如果说这个场景有些不可思议,那下面几种情况,你在生活中遇到的几率更大。拿着锅铲炒菜,忽然觉得胳膊特别酸,难受时必须停下来休息;提着平时完全提得动的重物走路,不一会儿胳膊就酸痛难忍,把东西放下来休息才能缓解。

临床医生提醒,无论是头晕(尤其是视物时有旋转感的眩晕)、上肢无力发凉酸疼,还是手腕脉搏“摸不到”,往往都预示着同一种疾病——锁骨下动脉硬化闭塞症。

首先来说说“动脉硬化闭塞症”的概念。它是全身性动脉粥样硬化在肢体局部的表现,全身性动脉内膜及其中层呈退行性、增生性改变,使血管壁变硬缩小、失去弹性,从而继发血栓致使远端血流量进行性减少或中断。

人的血管随着年龄增长,一定会出现不同程度的动脉硬化改变。动脉硬化导致的脂质斑块在血管壁上逐渐沉积,日积月累,最终导致血管的严重狭窄,甚至闭塞。

锁骨下动脉闭塞在临床上很常见,占到所有主动脉弓上动脉硬化闭塞症的三分之一,常见于年龄大于45岁、吸烟、合并糖尿病等有动脉硬化闭塞高危因素的人群。

## 2 两种症状跟锁骨下动脉有关

锁骨下面的那条动脉在哪儿?从身体表面来看,它的位置就在肩膀下面,因为位置很深,我们无法像触摸脖子上的颈动脉那样感受得到它的搏动。

锁骨下动脉的作用是直接给上肢供血,同时它上面的分支会供给大脑,甚至心脏供应一部分血液。但随着动脉硬化程度的加重,会造成病变远端的动脉压力变低,导致上肢缺血。一旦发生

上肢缺血,部分大脑里的血流就会从椎动脉流向胳膊,造成本来应向大脑供血的椎动脉,反而从大脑里把血带走,去“援助”缺血的上肢。这样的结果就是大脑供血不足,严重时会增加脑梗死的风险。

当发生锁骨下动脉硬化闭塞症时,临床典型症状容易辨别。一个典型症状是,出现闭塞病变这一侧的胳膊不能

持续之前完全可以胜任的劳动,表现为提重物没一会儿就感觉胳膊酸疼,必须把重物放下才能缓解。另一个典型症状是前文提到的旋转性头晕。

一般来说,这两种症状可能有多种诱因,非专业人士并不能准确判断。大家要做的是在发现类似症状后给予重视,及时就医、检查,以免病情延误。

# 人的记忆可否“子承父业”



日前,以色列和美国的科学家分别在国际学术期刊《细胞》上发表研究文章指出,动物的记忆是可以遗传的。那么,人的记忆能遗传吗?

### 线虫“避险”证明记忆可遗传

以色列特拉维夫大学奥德·雷察维教授领导的团队发现,线虫神经系统的神经元可以与生殖细胞进行信息交流,再由生殖细胞把神经包含的信息(包括遗传和表现遗传信息)遗传给后代,而且这样的遗传可以维持3代至4代。这具体表现在上一代线虫能把觅食记忆信息遗传给下一代,使得下一代线虫能拥有觅食能力。

这个发现打破了过去“韦斯曼障碍”,也称生物学第二定律。该定律认为,亲代的大脑活动和记忆对于后代的命运并无任何影响,无论是学富五车,还是不学无术,其子代都不会继承其头脑中的习得性信息。

美国普林斯顿大学的丽贝卡·莫尔等人发现,在自然环境下,线虫会接触到各种各样的细菌。有些细菌营养丰富,是线虫的美食,另一些细菌具有感染性,会让线虫

生病,甚至杀死它们。

例如,线虫会被铜绿假单胞菌感染而致病,但它们学会了如何避免感染,并将这种学习到的信息(记忆)成功传递给后代,这种传递会持续好几代。这种避险的记忆传递是通过分子机制实现的。

研究人员发现,转化生长因子-β有一种配体DAF-7,在感觉神经元中可以获得表达,而DAF-7在神经元中的表达水平与后代的避险行为具有正相关性。学会躲避铜绿假单胞菌感染的线虫的第3代、第4代线虫中,DAF-7的表达水平出现了明显升高。即使这些后代线虫之前从未遇见过铜绿假单胞菌,也有避险能力。但在第5代线虫体内,DAF-7的表达水平就回归了基线,也就是说,线虫躲避危险的记忆最多只能传递到第4代。

### 父亲可能将恐惧遗传给女儿

那么,线虫的觅食记忆、避险记忆可以遗传的结论,能否在人的身上得到证实呢?记忆是什么,历来的解释都不一致,因为人们的认知有限。以色列和美国的两项研究结果让人们对于记忆的本质有了新的认

知,强化了以前的一种解释,即记忆就是由一些神经递质或无数的生化分子所贮存和传递的信息。

若有一天关于线虫的这项研究结果推论到人,或者在人的记忆中找到了类似的分子,那就提示:神经记忆即便不比DNA记忆稳固、长远,可能也不亚于免疫记忆,因为神经记忆能像免疫记忆一样传递给下一代,并且可以维持好几代。

当然,目前这项研究结果还不能推论到人,但曾经有研究结果证实,人类关于恐惧的记忆可以遗传,只是靠不同的神经递质来完成传递。

2012年,美国纽约西奈山医学院创伤应激研究所主任、神经科学家雷切尔·耶胡达主持了一项名为“大屠杀幸存者子女”的研究,目的是了解创伤引起的精神疾病是否可以遗传给下一代。

参与研究的80名志愿者都是在二战时纳粹大屠杀中幸存者的后代(已成年),他们的父母中至少有一人是屠杀幸存者。研究人员还选择了在人口统计学上与这80人相似的15名正常成年人作为对照组。

结果表明,父母的恐惧是可以透过记忆遗传给下一代的,尤其是父亲的恐惧最容易遗传给女儿,其中的功能分子是糖皮质激素受体基因启动子GR-1F的甲基化。大屠杀幸存者后代的糖皮质激素受体基因启动子GR-1F的甲基化水平,显著高于对照组。

糖皮质激素也被称为应激激素,被视为判断人和动物应对恐惧、抑郁等应激行为的一种标记。上面的研究表明,糖皮质激素受体基因启动子GR-1F甲基化水平显著高于对照组人员的受试者,有可能分泌更多的糖皮质激素,造成恐惧和抑郁等。

人的恐惧就是通过这种记忆机制遗传给下一代的。

### 母亲的关爱或阻断负面影响

## 3 自测注意 双上肢血压差值

要想知道自己有没有生病,除了参考上述明显症状外,还可以自测。

最简单可行的办法是检查手腕动脉,确切的位置是在大拇指根部的延长线上,也就是中医号脉的地方。如果发现跳动的强度明显低于另一侧手腕脉搏或者消失,就需要进一步检查上肢的血压。

正常人双上肢血压的差值在20mmHg之内,如果血压差值大于30mmHg,需尽快到医院进行脑血流和颈动脉超声的检查,以明确是否存在锁骨下动脉狭窄,甚至闭塞。

对于有头晕症状的患者,由于头晕的诱因非常复杂,如因有颈椎病、颈动脉狭窄、脑梗死、美尼尔综合征等,因此还要和其他常见病因放在一起综合分析、鉴别。即使头晕症状不典型,也建议到医院就诊,必要时接受头颅核磁、颈椎核磁及内耳功能检查,以确诊病情。

## 4 治疗方案 首选支架手术

被确诊为锁骨下动脉狭窄程度严重或者管腔闭塞后,该怎么办呢?

门诊曾经来过一位患者,因头晕严重就诊,我们检查后发现其锁骨下动脉存在闭塞。但他没有继续接受治疗,最后导致脑梗,不幸的是没能抢救过来。所以,我们建议相关患者应有积极治疗的态度,越早进行外科干预,就能越早远离脑卒中的危险,改善肢体的供血功能。

就治疗手段而言,传统的方法是人工血管搭桥,可以有效恢复上肢和大脑的血流,缺点是创伤大。近年来随着介入微创技术的发展,锁骨下动脉硬化重度狭窄和闭塞,首选的治疗方案是支架成形手术。这种手术从大腿根处穿刺,利用微創器材撑开病变位置,置入支架,使血流形态方向得以纠正。从临床情况看,这种微创手术的效果与搭桥手术相差无几,只要遵医嘱坚持吃药,定期随访,绝大多数患者预后良好。

因为锁骨下动脉硬化或闭塞的主要病因是动脉硬化,所以患者除了接受治疗外,还需要严格降脂、严格戒烟,积极控制和治疗高血压、糖尿病等慢性病。我们建议40岁以上人群每年进行脑血管和颈动脉超声检查,这样可以有效发现颈动脉或锁骨下动脉的异常,及早采取防治措施。(本报综合)

