

“预约”一个健康宝宝

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 吴翠

9月12日是我国预防出生缺陷日。市妇幼保健院妇产科副主任叶青告诉育龄夫妻如何预防出生缺陷。



准妈妈产检意识提高

在市妇幼保健院妇产科门诊,平均每天约有60人次来产检。
“每次产检就像一场战役,充满未知数。”今年29岁的张女士怀孕四个月,每次产检都很紧张,担心宝宝会有身体上的缺陷。产检顺利通过,才长松了一口气。
不仅按时产检,生活中也注意饮食

健康,多吃新鲜蔬菜水果。“有段时间特别想吃烧烤,出去逛时都忍不住盯着卖烧烤的摊子看。”张女士说,但担心肉品不新鲜,调味品重,不利于胎儿健康成长,不敢吃。
“随着人们健康意识的提高,孕期检查越来越受到很多夫妻的重视。”叶青介绍,目前胎儿出生缺陷的筛查手段有唐

氏筛查、无创DNA检查、胎儿系统超声检查、羊水穿刺等。每种出生缺陷都有它特定的筛查时期,如21三体综合征等,错过无法挽回,因此孕妇一定要听从医嘱做好系统规范产检。
“出生缺陷也称为先天性畸形,是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常。”叶青介绍,常见出生缺陷包括

无脑儿、脑积水、开放性脊柱裂、脑脊膜膨出、唇裂、腭裂、先天性心脏病、21三体综合征。出生缺陷是导致早期流产、死胎、围产儿死亡、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因,不但严重危害儿童生存和生活质量,影响家庭幸福和谐,也会造成巨大的潜在寿命损失和社会经济负担。

“三道防线”有效预防出生缺陷

“出生缺陷是可以有效预防的。”叶青介绍,我国建立了婚检、产前筛查及产前诊断、新生儿疾病筛查的“三道防线”。
一级预防是指婚前、孕前、孕早期的保健,二级预防是指在怀孕期间依靠临床检测诊断技术做相关血液生化指标、染色体、超声等筛查,以减少出生缺陷儿

的发生。三级预防是对已出生的新生儿早期诊断、治疗,避免致残。
“一级、二级预防可以有效避免出生缺陷儿的出生,但还是会有部分出生缺陷儿未能及时发现,那么就需要三级预防来干预了。”叶青介绍,对于已经出生的出生缺陷儿,部分出生缺陷通过医学

技术也是可以干预的,比如,苯丙酮尿症,通过给患儿喂去苯丙氨酸的牛奶,智力可保持正常。先天性甲状腺功能低下,使用甲状腺素替代治疗非常有效。半乳糖血症,给患儿喂低乳糖的配方奶或特殊饮食,可以使患儿健康成长。枫糖尿症,使用特殊配方奶尽早治疗和一

直维持特殊饮食,孩子可以正常发育。半胱氨酸尿症,采用限制蛋氨酸的摄入用胱氨酸代替,早期饮食治疗可以预防智力低下。葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症,避免进食蚕豆及其制品,忌服有氧化作用的药物如磺胺类,患儿可以健康成长。

孕期应远离噪音、辐射

出生缺陷受遗传和环境两大因素影响。遗传因素无法改变,但生活环境是可以改善的。
准备要宝宝的夫妻,最好在适龄阶段生育,太早或太晚都不利于优生。孕前、孕期、新生儿期都要及时检查。
“按照医嘱,女性孕前适当增补叶

酸。”叶青介绍,神经管缺陷是一组严重的中枢神经系统畸形,涉及脑部或脊髓的发育,为我国最常见、最严重的先天畸形之一。孕妇缺乏叶酸是导致胎儿神经管缺陷的重要因素之一。叶酸最佳的补充时间是孕前3个月至孕后3个月,但是很多女性并没有抓住孕前3个月时间,

而是到了怀孕后才开始补充,效果也会打折扣。为了做好优质备孕,男性也要注意调整生活方式、戒烟戒酒、补充多元营养等。
孕期应远离噪音环境,避免去KTV等场所;远离辐射,尽可能少使用微波炉、电吹风机等产生电磁辐射的电器;多

吃新鲜水果蔬菜,少吃含有添加剂的食品;远离空气污染,尽量少去人多的地方;有些化妆品中含有砷、铅、汞等有毒物质,这些有毒物质被孕妇的皮肤和黏膜吸收后,可透过胎血屏障,进入胎儿血液循环,影响胎儿的正常发育,因此应尽量少使用化妆品。

警惕淋巴瘤上身

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 徐铭铭

9月15日是世界淋巴瘤宣传日。淋巴瘤是一种并不为人们所熟知的疾病,但发病逐年增多。什么是淋巴瘤,如何治疗,市中心医院血液内科主任葛仁英对此进行了介绍。



无痛性淋巴结肿大警惕淋巴瘤

淋巴瘤起源于淋巴结和淋巴组织,其发生大多与免疫应答过程中淋巴细胞增殖分化产生的某种免疫细胞恶变有关,是免疫系统的恶性肿瘤。在我国,淋巴瘤多见于青年人,发病年龄在30-40岁,淋巴瘤发病逐年增多。
“淋巴瘤的发生一般认为感染及免疫因素起重要作用,理化因素及遗传因素也有不可忽视的作用。感染因素多见于EB病毒感染,理化因素有放射、化学药物等。”葛仁英介绍,经常需要接触放射线、橡胶、木工的一些职业人群,如医

护人员、橡胶采掘工人、木工工人等,经常需要接触苯等化学制剂的人群,家族中曾有淋巴瘤患者的人群,因病情需要长期服用免疫抑制剂的患者及曾患过肿瘤接受放射治疗的患者都是淋巴瘤的高危人群。
葛仁英表示,出现下列这些症状需警惕淋巴瘤:无痛性淋巴结肿大,特别是颈部或锁骨上的淋巴结进行性肿大;不明原因的发热、盗汗、全身皮肤瘙痒、半年内体重下降10%以上、饮酒后淋巴结痛等。

淋巴瘤并不是绝症

早发现、早诊断、早治疗。“淋巴瘤并

不是绝症。”葛仁英介绍,淋巴瘤可以分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。霍奇金淋巴瘤治愈率较高,预后好,是可治愈的肿瘤之一。非霍奇金淋巴瘤相较于霍奇金淋巴瘤预后差一些,但规律治疗的患者中位生存时间也可达10年。

治疗上,霍奇金淋巴瘤主要采用化疗加放疗的综合治疗。
而非霍奇金淋巴瘤病理类型多,异质性强,需要根据不同病理亚型、分期、预后因素及治疗目的确定治疗原则,主要采用以放疗为主的化、放疗结合的综合治疗。

淋巴瘤患者在日常生活中,应清淡饮食,避免辛辣刺激性食物;饭前饭后漱口,注意口腔卫生;保持治疗区域清洁干燥,衣着宽松,保护皮肤;依据气候温度适当增加或减少衣物。

在家庭护理上,由于淋巴瘤患者免疫力下降,家庭护理人员应严格洗手并戴口罩后接触患者,减少患者感染;按时嘱咐患者规律用药,密切观察病情变化;帮助患者树立战胜疾病的信心。
由于淋巴瘤病因尚不明确,因此预防措施有限。日常生活中主要通过增强免疫力、避免感染、避免接触毒性物质来降低患病风险。

牙齿敏感怎么办?

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的朱女士咨询,牙齿特别敏感怎么办?
浮山社区卫生服务中心相关工作人员介绍,造成牙齿敏感有以下原因:不当的刷牙方式,如横向刷牙,用力过度等,导致牙齿颈部缺损,会出现敏感症状;牙齿龋坏形成的龋洞,龋洞会让牙神经很轻易地能够与外界的刺激物相接触,从而引起不适;牙龈退缩,导致牙根暴露,牙本质小管直接暴露于口腔环境中,出现敏感症状;夜磨牙、咀嚼硬物等,会磨损健康的牙釉质及牙本质,引起牙齿敏感。
对于牙齿敏感的人群,正确的处理方式是注意日常口腔卫生习惯,出现问题及时进行干预。
养成良好的口腔卫生习惯,学会正确的刷牙方式。早晚各刷牙一次,每次刷牙时间不少于3分钟。饭后用温水漱口。刷牙时要由前向后,由外向里,顺着牙,竖着刷,每颗牙面都要刷干净。
养成健康的饮食习惯,少吃甜食、硬食、酸性食物,不喝酸性饮料,减少饮食对牙釉质、牙本质造成的磨损。在出现牙齿敏感症状后,要及时到正规医院就诊。

辨证论治 毒副作用少 调节免疫功能 中医药治疗风湿病的独特优势

这是中医治疗疾病的最大特点,能系统地权衡病人邪正盛衰等方面的情况,强调辨证求因,治病求本,既能抓住疾病的本质,又重视疾病的表象,注重标本同治,邪正兼顾,而不是头痛医头,脚痛医脚。风湿病患者除了关节肿痛的主要表现外,还会或多或少出现一些伴随症状,比如食欲不振、乏力、动则出汗、失眠多梦、月经紊乱等等,导致患者很痛苦,影响正常生活。单纯西药治疗,是没有办法解决这一系列问题的。通过中医药全面调理,改善以上诸多症状,从而提高生活质量。

二、弥补西药不足,减轻其毒副作用
一是既可加强其解热镇痛之疗效,又可弥补非甾体抗炎药疗效不持久、不能控制病情进展的不足;二是能根据已发生或可能发生的副作用进行辨证治疗,比如服用非甾体抗炎药有可能出现消化道不良反应,服用免疫抑制剂有可能出现脱发,服用激素可能引起兴奋……诸如此类,都可以通过中药的调理,减轻症状;三是在激素减量过程中,往往容易导致疾病的反跳,配合中药治疗能有效减少患者对

激素的依赖。目前已发现类似糖皮质激素的药物有:甘草、秦艽、穿山龙、淫羊藿等等。运用中药治疗还可以减轻激素的副作用,如预防感染和骨质疏松的发生等。如清热解暑药对应用激素后感染的诱发和加重,具有良好的抗感染作用,而无引起二重感染之弊。

三、中药具有调节免疫功能的作用
现代药理研究已经证明,中药治疗风湿免疫性疾病时,通过调节细胞免疫和体液免疫,从而有效地控制疾病的进展和进程。
能提高免疫功能的中药:人参、黄芪、灵芝、熟地、黄精、枸杞子、石斛、天花粉、麦冬、三七、红花、柴胡、鳖甲等。上药大多具有提高细胞免疫和体液免疫的功能。有免疫抑制作用的中药:生地、熟地、沙参、玄参、麦冬、黄芩、黄连、苦参、忍冬藤、土茯苓、山豆根、虎杖、郁金、丹皮、赤芍、川芎、徐长卿、蒲黄、莪术、制首乌、决明子、山慈菇、胆南星、半夏等。这些中药有的具有免疫抑制作用,有的具有细胞毒性作用。

四、中成药研究取得很大进展,疗效肯定

近年来从传统抗风湿中药里提取有效成分治疗风湿病,如从中药雷公藤根中提取雷公藤多苷,从青风藤中提取青藤碱(正清风痛宁)、从白芍中提取白芍总苷(帕夫林),均有良好的抗炎镇痛和免疫抑制作用,已广泛应用于类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等病的治疗,显示出较为广阔的应用前景。我院也自研了一批中成药制剂,有马钱子木瓜丸、马钱子鳖甲丸、木瓜风湿丸等六种,已经运用于临床数十年,疗效肯定。

五、结合药理治疗更具针对性
临床上在依据辨证用药、辨病用药、对症用药的同时,还可依据药理用药。如龟甲补肾,因其有提高肾上腺皮质激素水平的作用;土茯苓治疗口腔溃疡,因其有免疫抑制的作用;丹皮治疗皮下瘀点,因其有抗血管炎、抗栓塞的作用。

六、中药远期疗效好,生活质量高
虽然中药一般起效较慢,即刻疗效或短期疗效或者不如西药。但服用中药一段时间后,疗效就会

越来越好。如红斑狼疮病人,经半年至两年三年的时间,不但能将泼尼松(强的松)减量、停用,而且效果会渐渐累积,使病情好转并缓解,直至完全缓解。

七、中药毒副作用少,可以长期乃至终身服用
中药绝大多数是很安全的,没有明显的不良毒副作用,只要药证相符,可以长期服用,甚至终身服用。这已为二十年的临床实践所证实。我院临床有慢性风湿免疫病患者服用中药长达1~5年之久,他们病情稳定,日趋好转。体质尚佳。而且从没有因服中药引起过不良反应。检查心肝肾肾功能、血常规等均在正常范围内。

八、中医康复注重养治结合
各种气功导引、按摩推拿、药膳食疗、情志调养等,无不渗透着极为有效的康复作用。在风湿病的治疗过程,强调在积极进行中医药治疗的同时,注重病中及病后的调养,以促进疾病的早日康复、预防复发。各种康复手段对缓解症状、改善功能,均有积极作用。



咸宁麻塘中医医院院长助理 镇兰芳 中医学博士

风湿病是以累及骨、关节及其周围组织,如肌肉、肌腱、滑囊、筋膜、韧带、神经等部位,以疼痛为主要临床表现的一大类疾病的总称,是危害人类健康的常见病、多发病。多数疾病缠绵难愈,有的需终身服药。目前尚无根治此类疾病的药物,西医治疗主要为:非甾体抗炎药、免疫抑制剂及激素等,其长期用药的副作用与其治疗作用一样不容忽视。中医药在风湿病的治疗上日益显示出其独特的优势,蕴藏着巨大的潜力。

一、辨证论治,整体调节