

生活顾问

如何预防高血脂?

本报讯 记者江世栋报道:据统计,我国血脂异常患者已突破2.2亿。常应酬的人、喜欢吃动物内脏的人、不爱运动的人、嗜酒如命的人,这4类人出现高血脂的风险较高。

通过看脸,也可以发现一些病人高血脂的早期信号。其实,高血脂在脸部的信号,主要在眼睛上,重点看两个部位。

眼睑:看看有没有黄色瘤。中老年人,尤其是女性,眼睑上新出现黄色、橘色或者棕红色斑块或者结节,不痛不痒,就很可能是黄色瘤。它常长在上眼睑的内眼角处,也可能出现在面部其他部位或膝盖上,针头或黄豆大小,边缘略高出皮肤表面,质地较柔软。

黑眼珠:看看有没有老年环。黑眼珠边缘如果出现一圈灰白色的、宽约1至2毫米的环状结构,称为老年环。老年环多发生在有动脉硬化和高胆固醇血症的老人身上,有时,血脂过高的中青年也会发生。若40岁以下的年轻人出现老年环,更应当引起重视,及时到医院进行检查。

其实很多疾病并非是突然病发的,都是一朝一夕积累的结果。所以,需要注意养成良好的生活习惯。

适当休息,生活要有规律。一日三餐要尽量定时定量,尽量减少不必要的应酬,不可暴饮暴食。生活有规律可以使人体各个系统正常工作,有利于营养的消化吸收,让人有充沛的体力去工作。

坚持锻炼身体。以散步、慢跑等有氧运动为主,坚持时间要长一些,这样才有利于提高心肺功能、改善睡眠质量、提高工作效率,预防高血脂。

戒烟限酒。长期吸烟或酗酒均可干扰血脂代谢,使胆固醇和甘油三酯上升。所以,老年人最好是戒烟限酒。

低脂低胆固醇。高血脂症的老年人,要严格控制动物脂肪或胆固醇的摄入,食油应以富含不饱和脂肪酸的植物油为主,如豆油、花生油、玉米油等,蛋类每天不超过1个。

健康的生活方式。高血脂症患者的生活方式要有规律性,保持良好心态,尽量避免精神紧张、情绪过分激动等不良心理和精神因素对脂质代谢产生不良影响。

四种健身方法要慎行

本报讯 记者江世栋报道:现如今,锻炼身体成为人们工作之余的最爱。但并非每种健身方法都适宜每个人,深呼吸、腿蹬重物、后背举重、退步走等四种健身方法要慎行。

深呼吸。近年来,研究发现,高血压和冠心病患者过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,有致命的危险,心肌梗塞、脑溢血和其他意外的发生都直接或间接与深呼吸有关。因此,专家建议,对已经发生动脉硬化,尤其是高血压、心脑血管疾病的患者,最好不要进行深呼吸锻炼。

腿蹬重物。这是健身房最常见的运动,有些小区的健身器材中也有这样的设施。它的具体做法是从一个躺下的姿势向上推比较沉重的器械,然后退回原位,如此往复。大多数人做这项运动的最大误区在于不知道如果收回腿时的角度小于90度,就会损伤膝关节。如果真的希望借助这项运动锻炼腿部肌肉,一定要调整躺椅的角度,平缓一些更好。

后背举重。后背举重同后背拉伸一样,需要专业人士或肩部关节灵活的人来进行,普通人最好不要长期进行这项运动,它会拉伤肩部肌肉,造成后背创伤,还会造成脊椎疾病。

退步走。退步走或退步跑可以刺激不经常活动的肌肉,改善人体的平衡力,因此,不少老年人晨练时喜欢退步走。由于老年人的心血管储备能力减低,倒退走或跑都会使心血管不堪重负。同时,退步走常会使颈部转向,导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少,造成脑部供血减少、大脑缺氧,甚至可能在转头时突然晕倒。对老年人来说,偶尔一次退步走,不会有碍健康,但不宜经常进行。

人应准备四双可穿的鞋

本报讯 记者江世栋报道:在欧美国家,拿着医生开的处方去买鞋已经是很平常的事,而我们身边,有些人穿鞋不太讲究,甚至常年只穿一双鞋。

其实,怎么穿鞋,应该准备多少双鞋也是一种学问。临床上很多病症,如鸡眼、拇趾囊肿、足底筋膜炎、足跟痛等都是由于穿着不合脚的鞋子引起的,患者以女性为主。

因为经常穿过小或过紧的鞋子,脚与鞋子的摩擦加剧,造成脚部红肿、足底疼痛,严重的还会导致踝、膝、髋及背部等出现问题。

通常情况下,每个人每个季节至少应该准备四双鞋:两双皮鞋、一双布鞋、一双运动鞋。

上班等正式场合经常要穿皮鞋,其穿着时间最久,最好准备两双以便更换;布鞋轻便、柔软,透气性和吸湿性也很好,特别适合休闲、室内等场合穿着;运动鞋是户外运动时必不可少的装备。

很多人回到家后就只穿拖鞋,其实这样对脚的健康也不好,最好在家穿穿布鞋,尤其是老年人。

今年3月9日是第十八个世界肾脏日。今年的主题为:“人人享有肾脏健康——应对突发风险,关心弱势群体”。当天,咸宁市中心医院肾内科在门诊大厅举办了健康知识讲座和义诊活动。

为了提高人们对慢性肾脏疾病和早期监测预防对延缓慢性肾脏病进展有重要作用的认识,国际肾脏病学会和国际肾脏基金联盟联合倡议,从2006年起,将每年3月份的第二个星期四定为世界肾脏日。



2 痛风性肾病的防治

3月9日上午,郑雅宁为市民讲授了痛风性肾病的防治知识。

郑雅宁在肾病的诊断和治疗方面,有丰富的临床经验。她说,随着生活水平的提高,患痛风的人越来越多,但没有引起足够的重视,很多人仅止痛,忽视了规律降尿酸治疗,最终导致关节畸形和肾脏损伤,严重时危及生命。

很多前来看病的市民朋友聆听了讲座,郑雅宁从痛风性肾病的概念、临床表现、实验室检查、预防与治疗等相关知识进行了深入浅出的讲解。

痛风性肾病简称痛风肾,是由于尿酸产生过多或排泄减少形成高尿酸血症所致的肾损害。痛风性肾病的临床表现可有尿酸结晶、小分子蛋白尿、水肿、夜尿、高血压、血尿、尿酸升高及肾小管功能损害等。

高尿酸血症不仅是慢性肾脏病新发的独立危险因素,也是促进其进展的独立危险因素。尿酸每升高60μmol/L,肾脏病风险即增加7%至11%,肾功能恶化的风险增加14%。

痛风性肾病的早期表现为高血压和氮质血症,25%的患者尿路感染,20%的患者尿酸

盐结晶;中期表现为持续性蛋白尿,水肿、低蛋白血症,轻至中度肾功能障碍;晚期表现为肾功能不全加重、尿毒症、贫血、高血压、水肿加重。

痛风性肾病如何防治?首先应对下列人员进行尿酸的定期检测,以便早期发现痛风以及痛风性肾病:60岁以上的老年人,无论性别及是否肥胖;肥胖的中年男性及绝经后的女性;糖尿病、高血压、冠心病、脑血管病患者;原因不明的关节炎,尤其是中年以上以单关节炎发作为特征的患者;肾结石,尤其是多发性肾结石患者。

其次,养成健康的生活方式:避免摄入高嘌呤食物;多饮水,避免饮酒及富含果糖的饮料;控制体重,规律锻炼。对于痛风患者,运动应从低强度开始,逐步过渡至中等强度,避免剧烈运动。剧烈运动可使出汗增加,血容量、肾血流量减少,尿酸排泄减少,甚至可以诱发痛风发作。痛风急性期则以休息为主,中断锻炼,有利于炎症消退。

现场听课的市民表示,通过郑医生的讲解,学到了很多知识。讲课过程中,市民朋友还提问互动,郑雅宁耐心地进行解答。

3 义诊搭建防治平台

在讲座的同时,门诊大厅的另一边,由咸宁市中心医院肾内科主任陈勇带领的专业医护团队正在进行义诊活动。

义诊现场,闻讯而来的市民络绎不绝,各位专家热情地为市民进行健康体检,询问患者的用药及治疗过程,详细讲解肾脏病专科知识,对患者的用药及治疗给予专业的指导。同时,就患者及家属关心的问题进行了耐心解答。护士团队为市民测量血糖、测血压、查体、发放健康宣传资料,积极宣传肾脏病科普知识。

据悉,咸宁市中心医院肾内科是集医疗、教学和科研全面发展的综合性临床学科。系咸宁市肾脏病医疗质量控制中心、咸宁市市级临床重点专科、湖北省血液透析联盟单位,并入选“PD100项目核心单位”。承担多家医学院校各专业、各层次的肾脏病教学任务,承担咸宁市突发公共卫生事件的应急医疗救

治工作、全市血液净化专业人员培训和继续教育、慢性肾脏疾病的流行病学调查和科研工作。

科室现有医护人员共48人,其中博士1人、硕士11人。主任医师1人,教授1人。近10年来,承担省厅级临床医疗和教学科研课题10余项,在国内外重要期刊发表论文50余篇,其中SCI收录10余篇。有发明专利1项。

科室设置独立的门诊、住院病区、血液透析室、腹膜透析室。住院病区设置标准病床40张,肾脏病诊疗技术与省内同步,在急慢性肾炎、急慢性肾功能衰竭、IgA肾病、肾病综合征、糖尿病肾病、高血压肾病、痛风性肾病、红斑狼疮性肾炎、血管炎性肾损害、缺血性肾病、尿路感染、血尿、蛋白尿等疾病的诊断治疗以及血液透析、腹膜透析并发症处理等方面,都积累了丰富的经验。

咸宁市中心医院开展世界肾脏日活动

健康,不可不「肾」重

咸宁日报全媒体记者 江世栋 通讯员 刘金艳 徐铭辉

1 慢性肾脏病被称为「沉默的杀手」

慢性肾脏病是威胁人类健康的主要疾病之一,我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%,我国血液透析患者人数达75万人,腹膜透析患者人数达15万人,严重影响患者的生活质量,给患者个人、家庭以及整个社会都带来了沉重的负担。

多数肾病早期无特异临床表现,故慢性肾脏病又被称为“沉默的杀手”。因此,搭建肾脏知识平台,促进慢性肾脏病早发现、早干预;加强高危人群肾脏监测和行为干预,延缓慢性肾脏病进展或避免透析至关重要,共护肾脏健康已成为全球关注的重要问题。

为推动人们对慢性肾脏疾病的知晓、预防和诊治的全程防控战略体系实施,帮助患者积极面对肾病,拥有更高的生活质量,值此世界肾脏日,咸宁市中心医院肾内科全体医护人员倡导和呼吁大众关注自己和家人的肾脏健康,举办了肾脏健康科普讲座和义诊活动。

“从我市来看,糖尿病肾病和慢性肾小球肾炎患者较多,高血压肾病的患者也很常见。”咸宁市中心医院肾内科主治医师郑雅宁介绍,对糖尿病肾病和高血压肾病等继发性肾病首先以治疗原发病为主,同时还要关注因原发病导致的肾脏损伤,定期到医院检查随访,予以护肾、排毒药物延缓肾病的进展。对于原发性肾小球、肾小管疾病患者,根据疾病的不同类型,需要注意应严格控制蛋白尿、控制血压,规律服药,定期复查。

对于没有基础病的人群,如何预防肾脏疾病?平时要作息规律,避免熬夜,一日三餐要保证营养均衡,规律锻炼,多喝水(每天饮水1500至2000毫升左右),定期体检。

对于已经进入慢性肾脏病5期(又称为尿毒症期)的患者,常常因体内毒素升高,表现为恶心呕吐,乏力,尿液减少,出现水肿、胸闷、气促、夜间不能平卧等症状。此时,只能通过肾脏替代治疗(血液透析、腹膜透析、肾移植)来改善患者生活质量,延长患者寿命。



国家组织脊柱类耗材集采落地咸宁

平均降价84%

本报讯 记者王恬、通讯员上官征报道:3月20日,记者从市医保局获悉,国家组织脊柱类医用耗材集中采购结果在咸宁市落地执行,中选产品平均降幅84%,采购周期为3年。

此次集采覆盖椎体固定融合术、胸腰椎固定融合术、椎体成形术、内镜下髓核摘除术、人工椎间盘置换术5种骨科脊柱类耗材,中选企业既包括知名跨国企业,也有内资企业。

降价后,占脊柱手术量三分之一的胸腰椎后路固定融合术,耗材价格从平均每套3.3万元下降至4500元左右;技术最新的胸腰椎微创手术,耗材价格从平均每套近4万元下降至5600元左右;用于治疗压缩性骨折的椎体成形手术耗材,价格从

平均每套2.7万元下降至1100元左右。

此次集采中,我市年度协议采购脊柱系统1736余套,中选结果包括螺钉、金属板以及骨水泥、人工椎体等,几乎囊括了所有的脊柱类耗材,预计每年可为我市参保患者节省医疗费用6000万元。

为确保降价成果尽快惠及咸宁百姓,市医保局与医疗机构及时做好对接,先后做好采购量上报和确认、合同签订、预付金拨付等工作。下一步,随着集采品种的不断丰富,骨科创伤、口腔种植体等其他医用耗材集中带量采购也将在我市陆续落地,持续降低群众医疗负担,不断扩大医保集采改革红利惠及范围。

本报讯 通讯员刘洁报道:为进一步扩大宫颈癌筛查受益人群和覆盖范围,切实为广大女职工撑起健康“保护伞”,近日,咸安区向阳湖镇妇联联合咸安区妇幼保健院,深入企业开展女性健康义诊活动。

活动现场,工作人员为适龄女职工详细登记个人信息,组织排队有序体检,并建立个人筛查档案,记录相关的检查情况。对体检中有异常的患者,医院和镇妇联后续将进一步进行跟踪服务。同时,现场还设置了休息区,由工作人员进行健康答疑及心理疏导,缓解了体检人员的紧张情绪,让她们感受到贴心和关怀。

“这次体检对我们来说是很大的福利,让我们感受到了政府的温暖,为你们点赞。”在湖北奕东精密制造有限公司工作的王大姐,之前由于工作和家务繁忙没有时间去医院检查,在现场频频向工作人员竖起大拇指。

据了解,此次设有2个流动检查点,辐射周边5家企业,共对100余名女职工进行了妇科检查及白带常规、液基细胞学宫颈液基涂片(TCT)等。通过免费体检活动,使更多适龄女职工了解自身的健康状况,提高了她们早诊断、早治疗的意识,树立了“防患于治”的健康理念。同时,让各家企业进一步完善了女职工健康档案,并带动企业积极为全体职工定期开展体检活动,保障职工身体健康,加强企业凝聚力,让广大职工更有归属感。

咸安区向阳湖镇

入企开展女性健康义诊

养生之诀,睡眠居先

——读“经典”谈睡眠养生

人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,可以说睡眠与生存有着同等的意义。历代医家和养生家对睡眠养生都很重视,足够的睡眠是健康长寿的保证。清代医家李渔:“养生之诀,当以睡眠居先。睡眠还精,睡眠养气,睡眠健脾胃,睡眠强筋骨。”

一、睡眠时间要顺应四时变化

在《素问·四气调神大论》中详细记载了顺应自然四季变化而调整睡眠时间的办法:“春三月,夜卧早起,广步于庭;夏三月夜卧早起,无厌于日;秋三月早卧早起,与鸡俱兴;冬三月早卧晚起,必待日光。”春是万物开始生长之季,天地之气此季开始萌发,是升发阳气的好时候,主张晚睡早起,但晚不过11点为宜;早晨6点左右起床为宜,这样有利于机体阳气的生长;夏季昼长夜短,睡眠时间减少,晚上入睡时间可比春季稍晚些;秋季时人体就会达到四季中最平衡的状态,此时的人体状

态从夏季时的亢奋转变为秋季时的内敛,因此如果有条件的最好早些入睡;冬季主“藏”,主张早睡晚起。

二、睡眠规律要结合时辰规律

睡眠除了要顺应四时规律,还要符合一日昼夜时辰变化的规律。子午觉是古人睡眠养生法之一,即是每天晚上睡觉不要晚于子时(23:00-1:00),午时(11:00-13:00)要午睡,以达颐养无目的。中医认为,子午之时,阴阳交接,极盛及衰,体内气阴阳极不平衡,必欲静卧,以候气复。另外,中医认为每个时辰都有不同的经络之气当旺,子时足少阴肾经气当旺,《黄帝内经》:“凡十一脏皆取决于胆”。

足少阳胆经是影响人健康最重要的源头,而每天的子时就是胆经最旺的时候,这时候安静的躺下准备就寝,对健康最有帮助;丑时(1:00-3:00)足厥阴肝经气当旺,《黄帝内经》:“卧则血归于肝。”假如这个时间不睡觉,长期下来眼睛容易疲劳、视力衰退,且脾气容易暴躁不安。中医认为肝为将军之官,肝藏血,肝体阴而用阳,而人卧则血归于肝,如果丑时还不睡觉,则血不归于肝,而肝木就会失去血液的濡养,就会容易导致肝木疏泄失常,而出现烦躁易怒,头痛失眠等症;寅时(3:00-5:00)手太阳肺经气当旺,《素问·灵兰秘典论》:“肺者,相傅之官,节时出焉。”这时为手太阳肺经气当旺之时,而肺是调节脏腑之间很重要的器官,好比宰相扶助黄帝一般,调节我们的身体。假如我们肺不好的话,这段时间就会比较浅眠,恶性循环之下,就会因为肺气异常而影响我们讲话的气道与做事的魄力。且中医认为肺属金,肾属水,而五行讲金生水,肺为肾之母,肺病及子,长期睡眠不足,容易导致肺病,久则及肾,而导致肺肾不足之证。

三、睡眠要注意环境和禁忌

安静的环境是帮助入睡的基本条件之一;二要光线幽暗,《老老恒言》说:“就寝即灭灯,目不外眩,则神守其舍”;《云笈

七签》说:“夜寝燃灯,令人心神不安”。在灯光中入睡,使睡眠不安稳,浅睡期增多,因此睡前必须关灯;三是卧室空气要新鲜,温度适宜,但不宜对着门窗风口处,否则易致面瘫、偏瘫、头痛等。

同时,睡前不宜饱食,过饥,《彭祖摄生养性论》说:“饱食卧则气伤”,《抱朴子·极言》曰:“饱食即卧,伤也”,《陶真人生歌》说:“晚食常宜申酉前,何夜徒劳滞胸膈”,都说明了饱食即卧,则脾胃不运,食滞胸膈,化湿成痰,大伤阳气。饥饿状态入睡则饥肠辘辘,难以入眠。睡前亦不宜大量饮水,饮水损脾,水湿内停,夜尿增多,甚则伤肾。睡前也不宜剧烈运动,以免难以入睡。



余功龙 副主任医师
咸宁麻塘中医医院 病区主任