

咸宁市中心医院推出预防先天缺陷儿出生举措

开展孕期免费唐氏筛查服务

本报讯 记者江世栋、通讯员刘金艳报道:咸宁的准妈妈注意了,5月31日,咸宁市中心医院最新发布:即日起,可享受孕期免费唐氏筛查服务。

为推进实施健康中国战略,提高出生人口素质,降低出生缺陷发生率,在中央专项彩票公益基金的支持下,国家卫生健康委选取湖北、内蒙古、云南、新疆4个省作为产前筛查与产前诊断补助试点省,咸宁市中心医院作为补助试点医院,于5月31日起在全市范围内开展免费唐氏筛查项目。

什么是唐氏筛查?咸宁市中心医院产科副主任医师熊毓娟介绍,唐氏筛查是唐氏综合征产前筛选检查的简称,是通过抽取孕妇的外周静脉血液,检测母体血清中甲型胎儿蛋白、绒毛促性腺激素和游离雌三醇的浓度,并结合孕妇的年龄、体重、孕周等方面来判断胎儿患18-三体综合征、13-三体综合征、开放性神经管缺陷的危险系数。针对筛查唐氏综合征高风险人群,需通过介入性的方法(如羊膜腔穿刺、脐带血穿刺)来明确诊断。

唐氏综合征产前筛查是预防先天缺陷儿出生的一种手段。主要包括了孕早期唐氏筛查、孕中期唐氏筛查。

唐氏筛查有哪些服务内容?孕中期血清学筛查主要是筛查21-三体综合征、18-三体综合征以及开放性神经管缺陷三种疾病,对筛查出高风险孕妇行进一步诊断。

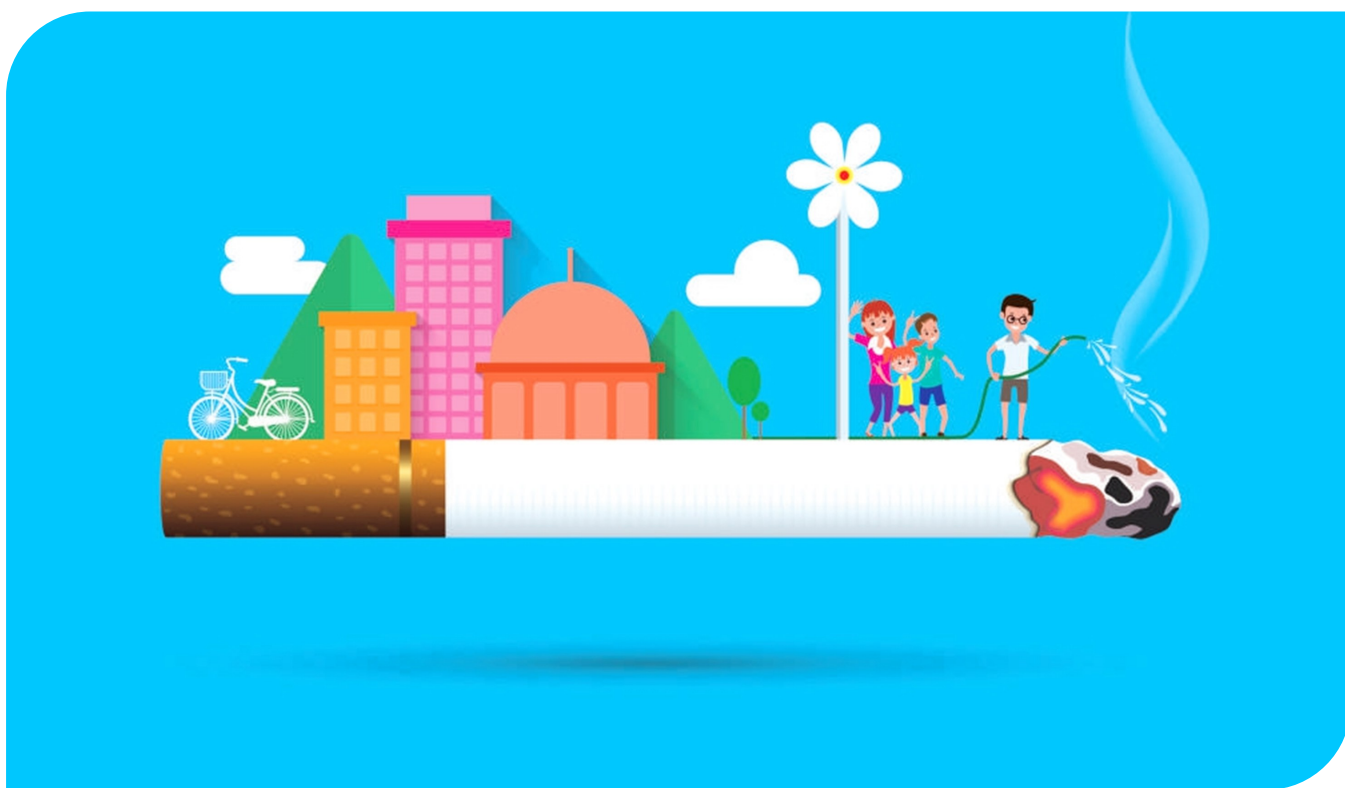
熊毓娟医师提醒:21-三体综合征、18-三体综合征以及开放性神经管缺陷三种疾病是较为常见的出生缺陷,孕中期血清学检查是预防出生缺陷最重要的检查,请各位准妈妈一定要重视起来。

哪些人可享受孕期免费唐氏筛查?湖北省辖区内建立孕产期保健档案的常住孕妇(中国国籍)均免费。

“国家推行孕期免费唐氏筛查,可以惠及所有的孕妇,减轻她们的经济负担,避免漏检。”熊毓娟医师说,孕妇在孕中期做免费唐氏筛查是比较合适的,符合条件的孕妇需携带身份证及孕产期检查资料前来筛查,可提前咨询市中心医院妇产科门诊。

出现免疫力低下脾胃功能差等问题应当心

你可能是“无症状吸烟者”



据了解,世界卫生组织(WHO)于1987年设立4月7日为世界无烟日,又在1989年将其日期改为每年的5月31日(即国际儿童节前一日),旨在呼吁世界各国人民远离烟草,减少烟草对下一代健康的危害。今年4月,世界卫生组织宣布了2023年世界无烟日全球宣传活动主题为“种植粮食,而非烟草”。

随着健康知识的不断普及,大众对吸烟的危害有了逐渐深入的了解,然而在大众普遍的认知中,依旧存在着不少对烟草危害的误区,比如不少人认为吸烟只会影响呼吸道健康,只有常年大量吸烟才会引发疾病等,诸如此类的错误认识和侥幸心理让部分吸烟人群难以将戒烟付诸行动。那么吸烟究竟会对人体造成怎样的危害?是不是没有出现不适症状就说明体质好可以吸烟?二手烟又会对家庭成员产生哪些影响呢?

误区1:吸烟只损伤呼吸道

烟草自明代传入中国,迄今已经有四百年的历史。清代以后,吸烟这一现象,逐渐由达官显贵走向平民百姓。在古代,烟草最初是被当作“药”来引进的。在云贵地区用于治疗由山岚瘴气引起的疫病。然而后来,越来越多的中医先贤们发现,相比缓解症状的作用,其对人体的危害更大。

在中医看来,烟草性味辛温,属于一种外来的阳热毒邪,长期吸食可深着脏腑,对全身造成不同程度的损伤。主要是“壮火散气”,即大热会损耗正气,引起肺气虚,而烟草作为阳热外邪,正是造成人体出现“大热”的原因之一。

与此同时,吸烟还会伤津液,生痰湿,又由痰湿淤滞引起咳嗽、气短、胸闷等一系列的疾病和不适症状。久而久之,还会形成大家常听到的“阴虚内热体质”。清代中医著作《本草纲目拾遗》中讲到,吸烟会让人“阴受其祸而不觉”,有的患者在戒烟后才发现咳嗽、气喘的毛病减轻甚至自愈了。

另外,值得注意的是,吸烟不仅会对呼吸道有害,对心脑血管、消化道、泌尿

系统(特别是肾脏)、皮肤及口腔等都有不良影响。现代医学研究显示,吸烟人群也比不吸烟人群更易患肿瘤等重疾。

误区2:无症状者吸烟对身体无害

根据每个人自身体质的不同,确实有部分吸烟人群没有出现明显的不适症状,也检查不出任何身体上的器质性病变,但值得注意的是,烟草对人体的危害是长久积累下来的,并不会很快显现出来,可能到了十几年甚至几十年后才会引发疾病,到那时再采取措施已为时晚矣。

而且即使是“无症状吸烟者”,烟草也会对其身体造成一定程度的影响,即前面所说的“阴受其祸”。大体分为两方面:一个是引起气虚,进而出现卫气不足、卫表功能差的问题,换句话说就是免疫力下

降,不耐寒暑,相比不吸烟的人更易感冒;另一个是造成痰湿体质,影响脾胃功能,形成恶性循环,引起肥胖、懒动、易疲惫等表现。

所以说,并不是等出现咳嗽、气喘等呼吸道问题才说明吸烟对身体造成了损伤,以上所提到的一系列亚健康问题可能都与吸烟有关。

误区3:只注意不在公共场所吸烟

随着防范二手烟危害知识的普及,以及全国各地《公共场所控制吸烟条例》的出台,吸烟人群越来越注意不在公共场所吸烟,避免二手烟对他人健康造成影响。在此情况下,家庭成为了遭受二手烟危害的重灾区,尤其家中的老人、儿童、慢病患者等脆弱人群深受其害。

相比成年人,未成年人受二手烟的影响更大,许多儿童长期暴露在二手烟环境中,不仅易患气管炎、支气管炎、咽喉炎、哮喘等呼吸道疾病,还容易出现眼睛、耳朵发炎等问题。

与此同时,父母的吸烟行为对孩子存在潜移默化的不良影响。有研究数据显示,儿童善于模仿,成长于有长辈吸烟家庭中的儿童长大后吸烟率更高。为了下一代能保持身心健康、茁壮成长,呼吁大众戒烟和远离烟草显得尤为重要。

而针对对有意愿戒烟的人群,需要真正认识到吸烟对自身及其家庭成员健康造成的危害,避免一切侥幸心理。同时,不可将电子烟、尼古丁贴等作为吸烟的替代,这些手段依旧会对身体健康不利,做到真正完全地远离烟草,才是对自身健康的负责。(原载北京晚报)

拒绝二手烟 远离二手烟

◎ 本报记者 江世栋

吸烟是从哥伦布发现新大陆之后开始的,至今有500多年历史。吸烟的危害,不仅仅危害人体健康,还会对社会产生不良影响。

人活着就要呼吸,呼出体内的二氧化碳,吸入空气中的氧气,进行新陈代谢,以维持正常的生命活动。不吸烟的人,每天都能吸入大量的新鲜空气;而经常吸烟的人,却享受不到大自然的恩惠,吸入的不是新鲜空气,而是被烟雾污染的有毒气体。只要吸烟了,就很难“独善其身”,二手烟、二手烟仍然在危害着不吸烟的人们,特别是小孩子。

烟草燃烧后产生的化学物质超过

4000多种,其中的致癌物质就超过50种,包含多种能够迅速刺激和伤害呼吸道的化合物。这些化学物质不仅有害吸烟者的健康,对于被动吸烟的人,危害也不小。

数十年来,数以万计的科学研究可以证实:首先,不吸烟的人,呆在别人吸烟的环境里,会严重危害健康;其次,短暂无烟,也能导致上呼吸道损伤,诱发哮喘频繁发作;再者,长期接触,可能增加血液粘稠度,伤害血管内膜,引起冠状动脉供血不足,增加心脏病发作的危险;二手烟使不吸烟的人,冠心病风险增加25%~30%,肺癌风险提高20%~30%;

二手烟可以导致新生儿猝死综合征、

中耳炎、低出生体重等。

为什么要特别强调二手烟对孩子的伤害呢?因为儿童最容易受环境有害因素影响,儿童的代谢、排泄系统尚未发育成熟。如果按每千克体重来比较,儿童要比成人要吸入相对更多的空气。这样在同一个二手烟环境下,儿童也就吸入了相对更多的有害气体。二手烟还可能有害儿童心理健康,吸入二手烟越多,心理健康状况越差。

二手烟,是指吸烟后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面和灰尘中的烟雾污染物质。二手烟有尼古丁、可替宁、尼古替林、3-乙酰吡啶、酚、甲

酚、苯、甲醛、烟草特有的亚硝胺、多环芳烃……多种明确的致癌物,比如亚硝胺。

还有动物实验发现,无论是短期或长期暴露待在二手烟环境中,可能会增加脂肪肝、肺纤维化、慢性阻塞性肺炎、哮喘的患病风险,延缓术后皮肤愈合。

最麻烦的是,通风、吸尘、喷洒空气清新剂、熏醋、清洗烟缸这些常用方式,都无法彻底消除二手烟。目前较好的解决办法是,彻底清洗和换掉被烟雾污染的物件。那么,如果是一个住着烟民的房子呢,要怎么彻底清洗、怎么彻底换掉?

所以,我们要行动起来,对吸烟者说“不”,拒绝吸烟和被吸烟!



黄莉华
咸宁麻塘中医医院 主任医师

《素问要旨》提出眼睛具有“视万物,别黑白,审短长”之功,其功能与脏腑经络的关系非常密切,它是人体精气神的综合反映。《内经》:“五脏六腑之精气,皆上注于目”,“目者,五脏六腑之精也,营卫魂魄之所常营也,神气之所生也”。中医将眼睛外观按五行(木、火、土、金、水)分为五轮对五脏:传统上就是用“风轮肝木为乌睛,血轮心火为两毗,肉轮脾土上下胞,气轮肺金为白睛,水轮肾水为瞳神”来归类描述。简单来说:肝木—风轮—黑睛—虹膜;心火—血轮—两毗—视网膜动静脉血管网;脾土—肉轮—眼睑—眼外六条肌肉;肺金—气轮—白睛—巩膜与角膜;肾水—瞳子—瞳子—水晶体与视网膜。因此,眼睛保健既要重视局部,又须重视整体与局部的关系。

一、调畅情志
《内经》曰“肝开窍于目”。肝的生理功能是“主疏泄”和“主藏血”。如怒伤肝,肝火旺则致肝阳上亢,出现双目红赤,头晕眼花;肝气郁必致血脉郁滞,气血不能上荣于目,出现两目昏花,失眠健忘。

二、运目明眸求善睐
运目,即指运转眼珠,以锻炼眼部肌肉,

改善眼部微循环,缓解视疲劳。
1.运睛 早晨醒后,先闭目,眼球从左向右,从右向左,各旋转10次;然后睁目坐定,用眼睛依次看左右,左下,右下,左上,右上,反复四五次;晚上睡觉前,先睁目运睛,后闭目运睛各10次左右。
2.远眺 用眼睛眺望远处景物,以调节眼球功能,避免眼球变形而导致视力减退。例如,在清晨,休息或夜间,有选择地望远处建筑物、高山、树木、天空等。但又强调不宜长时间专注一处,物极必反而有害。
3.揉眼 除运目外,还可左右顾盼,上下眨眼,撑毗虎视、捏鼻瞪目等,这些锻炼方法可使眼周围的肌肉得到更多的血液和淋巴液的营养,保护眼睛,增强视力。
三、按摩明目
1.点按穴位 《圣济总录神仙导引上》说:“常以两手按眉后小穴中,二九(即十八

顾盼生辉 明眸善睐

——读“经典”谈眼睛保健

次),一年可夜书”。其作法是:用食指指肚或大拇指背第一关节的曲骨,点按丝竹空、鱼腰、或攒竹、四白、太阳穴等,手法由轻到重,以有明显的酸胀感为准,然后轻轻揉抚摩几次。此法有健目明目,治疗目疾之效。
在古代眼保健的基础上,近代学校改良的“眼保健操”,对保护青少年的视力,预防眼病,有积极意义。
2.熨目 《圣济总录神仙导引上》说:“摩手熨目”,“即用两手侧侧摩擦如火,开目运睛数遍”。其作法是:双手掌心摩擦至热,在睁目时,两手掌分别按在两目上,使其热气煦暖两目,稍冷再摩再熨,如此反复3~5遍,每天可做数次,有温通阳气,明目提神作用。
3.捏毗 《圣济总录神仙导引上》指出:“常欲以手按目近鼻之两毗,闭气为之,气通即止,终而复始。常行之,眼能洞见”。其作法是:即闭气后用右手捏按两目之四角,直至微

感闷气时即可换气结束,连续作3—5遍,每日可做多次。捏目四毗有提高视力之功。
4.闭目养神 《素问》言:“久视伤血”。《老子》云:“五色乱目,使目不明”。历代养生家都主张“目不久视”,“目不妄视”,因为久视,妄视耗伤神。在日常生活或工作、学习中,用眼时间不宜过长,当视力出现疲劳时,全身自然放松,闭目静坐3~5分钟;此法有消除视力疲劳。
四、饮食健目
中医强调以形补形,肝开窍于目,饮食保健也多言动物的肝脏,或鱼肝油,切忌贪食膏粱厚味及辛辣大热之品。食疗方如:《古方饮食疗法》:兔肝1—2副,草决明10—12g。饮汤食肝。可补肝养血,清肝明目;《长寿药粥食谱》菊花粥:菊花10—15g,粳米30—60g。先用粳米煮粥,粥成调入菊花末,再煮一二沸即可。有养肝明目之效,对一些高血

压患者尤宜。

五、药物健目

1.外用方:如《慈悟光緒医方选议》清目养阴洗眼方:甘菊9g,霜桑叶9g,薄荷3g,羚羊角4.5g,生地9g,夏枯草9g。水煎后,趁热后洗,有疏风清肝、养阴明目之作用。《外科寿世方》明目枕:荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花,有疏风散热、明目退翳之功,经常使用,至老目明。
2.内服方:如《太平圣惠方》蔓菁子散,还有杞菊地黄丸、石斛夜光丸等。久服,都能补肝明目,延年益寿。

此外,平时注意眼睛的保护,不要在光线昏暗处或强光下看书读报,不可在卧床和乘车时读书。在夏季烈日下或冬季在雪地中长时间行走时,宜戴深色眼镜,以保护眼睛。平时,要注意眼部卫生,避免眼部感染,养成良好的生活习惯,做到劳逸结合。



生活顾问

胃该好好养

本报讯 记者江世栋报道:快节奏的生活和生活方式、不良的饮食习惯、推都没法推掉的应酬……你的胃还好吗?

现代社会患上胃病的人越来越多,其痛苦不言而喻。首先是正常的消化吸收功能被打乱,会影响身体其他器官的能量供应。其次,胃病常伴有胃痛、胃胀等症状,会影响正常的工作生活,严重时会有转化成胃癌的可能。那么,如何养护我们的胃呢?

饮食一定要清洁。幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一,溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染。不洁的食物是感染溃疡的原因之一,也是引起胃病的第一步。

饮食有规律。即使工作忙碌,也要注意一日三餐,不能饿着,也不能暴饮暴食。饥饿时,胃酸会损坏胃粘膜。暴饮暴食会造成消化不良,食物停留过久造成胃损伤。

注意细嚼慢咽。狼吞虎咽、食物咀嚼不细会给胃的消化功能增加负担,致使胃粘膜受伤。细嚼慢咽能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于保护胃。

戒烟戒酒。吸烟可使胃部血管收缩,减少胃部血液供应,同时抑制胃黏液的分泌,加重胃黏膜损害。过量饮酒则会直接破坏胃黏膜屏障,引起胃黏膜充血、水肿甚至出血。

不乱用药物。一些药物会破坏胃黏膜屏障或刺激胃酸、胃蛋白酶的分泌,减弱胃黏膜的保护作用,会导致胃病。

瓜子要少嗑

本报讯 记者江世栋报道:瓜子是最常见的休闲小零食,也是看电视,坐火车打发时间的最佳选择。很多人一吃瓜子就停不下来,殊不知在嗑瓜子的同时给胃、口腔和肝造成了负担!因此,吃瓜子的方法要得当。

瓜子嗑太多易引起胃病。其主要原因是,由于空气不断随着吞嚼破碎的瓜子仁进入肠胃,导致肠道内胀气而引起腹胀、腹痛等腹部不适症状。

瓜子嗑太多易消化不良。一次性嗑瓜子量太多,必然会消耗掉大量唾液和胃液,影响正常食物的消化,导致消化不良等疾病。

瓜子嗑太多易损伤舌头。如果一次嗑瓜子量太多,持续的时间又长,瓜子与舌头反复摩擦,会引起舌尖端肿痛、红肿等现象。

常嗑多味瓜子易诱发肝病甚至中毒早衰。多味瓜子是瓜子加香料、食盐、糖精制成的。天然香料如茴香、花椒等都含有微量黄樟素。摄入黄樟素多了,会引起肝脏病变。

另外,三类人不能嗑瓜子:高血脂症患者不能嗑瓜子,瓜子含有大量脂肪,高血脂症患者食用后会使其血液中的脂质水平升高。胆囊切除者不能嗑瓜子,瓜子油腻,其所含的脂肪需要胆汁去消化。切除胆囊的人如果食用瓜子,会引起消化不良。胃病、肝病或者肝病的人食用后会加重病情。

吃醋好处多

本报讯 记者江世栋报道:醋对于美味佳肴是不可缺少的调料,而对于女人来说,也起到了举足轻重的作用。爱吃醋的女人身体好,气色佳。

通便。很多女性经常被痤疮或者色斑困扰,这往往是因为便秘,身体废物排不出去,自然就会出现很多问题。醋中含有丰富的氨基酸和某些酵解酶类,可促进肠道蠕动,维持肠道内环境的生态菌群平衡,保持大便通畅。

减肥。减肥是女性永恒的话题,为了追求魔鬼般的身材永不停歇。醋中含有多种氨基酸,可促进新陈代谢,降低胆固醇。经常食用,可以消耗体内脂肪,还能促进糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行,起到减肥效果。

防感冒。醋酸有抗菌消炎的作用,可以预防感冒。果汁醋含有丰富的维生素C,提高机体免疫力。

抗疲劳。对于上班族来说,果汁醋是能够消除疲劳的最佳饮品。果醋有利于清除沉积的乳酸,起到消除疲劳的作用。

美容。夜晚往往是人体油脂分泌最旺盛的时刻,尤其是过氧化脂质的分泌,它是导致皮肤细胞衰老的主要原因。晚上临睡前喝一杯果醋,可以控制油脂分泌,扩张血管,加快皮肤血液循环,有益于清除沉积物,使皮肤光滑红润。