

这个夏天，要健康不要传染病

■市疾控中心 周华



盛夏来临，气温和湿度升高，正是各类传染病的多发季节。夏季常见的传染病主要有肠道传染病以及病媒生物传播的传染病，也就是蚊子传播的传染病，比如腹泻、食物中毒、急性胃肠炎、乙脑、登革热、疟疾等等。如果出国的话，还可能

有黄热病、寨卡病毒感染。

为什么夏季容易发生各类传染病？

第一，夏季的气候特征，气温高、湿度大，特别适合蚊蝇这种病媒生物的孳生，还有病原体细菌的繁殖。

第二，夏季气温高，人们

喜欢吃一些冰凉的食物，造成胃肠道抵抗力下降；睡空调房间，就容易发生感冒，人体的抵抗力也会下降，所以对这些病原体也非常敏感。

小朋友在夏季易患哪些常见病？

对儿童来说，夏季最常见的疾病，是手足口病和感染性腹泻。

手足口病是由肠道病毒感染引起的，主要是通过人和人的密切接触和进食了一些不卫生的食物，以及喝了一些不卫生的水。密切生活接触，也可能造成传播。甚

至有的孩子发病以后没有及时隔离，可能通过呼吸道飞沫也可以传播给其他人。

肠道病毒引起的手足口病主要是5岁以下孩子占将近90%，发病的特点就是手部、足部出皮疹，口腔可能会出一些疱疹。在幼儿园和人群密集的场所特别容易造成传播。

怎么预防夏季常见传染病？

最简单的就是要勤洗手，饭前便后要洗手，养成良好的卫生习惯。另外要给孩子多喝水。避免去一些人群密集的场所，特别是密闭的场所，空气不太流通的地方。还有就是教育孩子不要随地大小便，对孩子的餐具用具，特别是奶瓶、玩具，要及时定期消毒。

在孩子出现手足口病以后，又出现持续三天以上的高热，以及呕吐、精神差、手足抽搐这四个典型症状的时候，往往提示出现了重症，这时候家长要及时带孩子去医院诊治。对孩子来说，特别是3岁以下的孩子，疫苗是一个预防的有力手段。

儿童感染性腹泻，主要是吃了不卫生的水、食物造成的，比如吃的凉拌菜比较多，或者是肉类食物保存不当，放置时间过长，造成病菌繁殖。

特别是剩饭菜，有人不加热、不煮透就进食，非常容易引起腹泻。再者是加工者的卫生做得不好，也可以造成孩子的腹泻。

对于腹泻，吃大蒜有一定的杀菌作用，我们吃一些凉拌菜，捣点砸碎的蒜非常好，一方面它可以杀菌。大蒜对大肠其他的疾病也有很好的预防作用，现在大家都提到的大肠癌，吃大蒜有很好的预防作用。

夏天应该怎么吃才健康？

生菜和熟菜的菜板和刀一定要分开，否则的话，切肉的不再切凉拌菜就不行了。

水果要洗干净，特别是葡萄、草莓等水果一定要清洗干净，如果清洗不干净，容易得细菌性痢疾这些感染。各种水果都是很好的，都含有大量的维生素和矿物质。

蔬菜放置4小时以后，细菌就会有大量繁殖。如果放置时间过长，非常容易造成饭菜的变质。

夏季逢暑假，出国人群怎样预防疾病？

南亚和非洲国家，夏季正是霍乱和其他疾病高发的时间，大家要做好个人防护，注意个人卫生，不喝不卫生的

水，吃食物要吃煮熟煮透的，特别是海产品，因为霍乱主要是通过海水产品传播的。大家不要为了过一时的嘴瘾吃生鱼片这些食物，有可能会感染严重的传染病。

其实霍乱也有疫苗，去往霍乱疫情分布比较严重的地方的时候最好口服霍乱疫苗，就是三颗胶囊，非常方便。有出国计划的朋友，可以提前咨询当地的疾病预防控制机构，由他们来指导进行服用。

去非洲一定要注射黄热病疫苗，今年已经有不少输入病例了，如果不注射疫苗的话，到那里以后的风险非常大。

疟疾是非洲常年流行的非常严重的传染病。目前疟疾是没有疫苗的，感染疟疾以后，有间日疟、三日疟和恶性疟，得了疟疾以后还是比较严重的，对人的健康伤害也是非常大的。

现在很多传染病都是从国外输入的，出去旅游或在国外工作的人，如果自己感觉到不舒服，回国后不要回家、不要走亲访友，先到医院检查，这样可以节省咱们国家的很多资源，也可以避免亲人被传染。



在市第一人民医院肿瘤血液内科，肿瘤不是想象中的“不可治疗”。在过硬的技术、先进的设备、用心的管理、爱的感召及辛勤的付出面前，肿瘤会望而止步。该科主任莫清华说——

让病人得到全方位的治疗很关键

■贺正香

近日，记者采访市第一人民医院肿瘤血液内科主任莫清华，在电梯里碰到前来复诊的癌症病人——现年已75岁高龄的刘奶奶。只见她脸色红润、精神矍铄、声音洪亮，说起话来滔滔不绝。

谁也不会想到，她是8年前被医院诊断为绝症的患者。当天，经过血液化验、B超、胸片、心电图等项目的仔细检查，刘奶奶的一切生理指标正常，癌细胞得到有效控制，没有发生癌转移症状。她的老伴在一旁高兴地说：“这要万分感谢市第一人民医院肿瘤血液内科的医师专家和护士小姐们的精心治疗和医护，是他们挽救了我爱人的生命，延长了她的寿命。”

望着这一对从婚姻殿堂风雨扶持走过五十多个春秋的挚爱夫妻，记者感动之余，也油然增添了对市第一人民医院肿瘤血液内科医务人员的敬意。

莫清华：和肿瘤打了近20年交道

当记者怀揣疑问走进市第

一人民医院肿瘤血液内科探访时恍然发现，影视剧予以我们的仅仅是个片面。在这里，白血病等肿瘤不是我们想象中的“不可治疗”，在过硬的技术、先进的设备、用心的管理、爱的感召及辛勤的付出面前，肿瘤会望而止步，生命亦会重绽芳华。

2006年，一位50多岁的患者被家人抬入肿瘤血液内科时，出现胸痛、呼吸困难等。诊断为小细胞肺癌并发肝转移，莫清华主任遂根据病人情况马上实施胸水处理，并进行全身化疗和脑部放疗，2个月后，患者开始自由活动，如今身体基本接近正常。

“谢谢医生，我现在可以幸福地生活了。”得知复查情况良好，吴女士庆幸不已。从确诊乳腺癌并肝、肺转移的那一天起，吴女士已带瘤生存5年。

2011年，40岁的她被查出乳腺癌，在市某医院手术后不肯接受化疗，年轻的她精神近乎崩溃。经医生介绍到肿瘤血液内科后，莫清华亲切地和吴女士交谈，就像两个老朋友见

面一样，给患者带来了心理上的信任与安定。莫清华尝试给吴女士交替进行全身化疗与内分泌治疗。5年来，她不断调整用药，目前患者各方面情况稳定，生活质量良好。

肿瘤治疗以人文关怀为中心

“癌症是全人类最主要的杀手之一，以致人们谈癌色变。得了癌症，对于病人来说，无论是生理还是心理都面临着巨大的痛苦和压力，治疗癌症需要人文关怀。让病人得到全方位的治疗十分关键。”莫清华在谈癌症治疗时告诉记者。

对于患者来说，接受患病癌症的事实和治疗需要一个心理承认和接受的过程，病人心态与病症诊治的疗效是息息相关的。

一位96岁晚期胃癌患者出现大出血休克，家属马上将他送到肿瘤血液内科病房，这时，医护人员采取综合疗法在减轻病人痛苦的同时，开展心理疗法，及时安抚和开导患者

本人与家属。家属忍不住向病友夸赞肿瘤血液内科的服务态度和医疗水平：“没想到这儿医生护士责任心这么强，让我父亲走得安详！”

莫清华告诉记者，很多肿瘤患者都有不同程度的抑郁倾向，需要调整心态，必要时进行心理干预治疗。记者也发现，在生活中开朗乐观、对自己满意的人，在肿瘤面前也能更勇敢地病魔斗争，接受科学的治疗。

掌握“介入治疗”手术并拥有先进DSA系统

“你看，这些细小的黑色颗粒就是通过导管打进去的药物，它们是用来把这两个肿瘤的供血血管堵住的，以达到栓塞的目的，这样血液不再于肿瘤血管间流动，肿瘤也就没有了获得营养的渠道，过一段时间这两个肿瘤‘饿’死了，也就达成了肝肿瘤介入治疗的效果。”正在进行手术的莫清华告诉记者，介入栓塞术堵塞的是肿瘤位置的血管，肝部其他血管不会受到影响，保持正常供血，维持身体健康需要。

这位肝肿瘤患者，发现患有肝癌已经1个半月了，最初在其他几家医院进行相关治疗期间，被告知是肝巨大肿瘤，如果在手术期间肝部出现大出血情况，那是根本来不及抢救的。后来他的亲属就打听到市第一人民医院肿瘤血液内科可以做肝癌介入栓塞术，立马转院过来了。

莫清华介绍，该院的介入治疗手术已经开展多年，是一家掌握此技术并拥有先进DSA系统的医院之一。介入治疗的主要特点是创伤小、简便、安全、有效、并发症少，还能缩短住院时间，也正由于具备如此诸多优点，介入治疗方法也成为了治疗肝癌及一些出血性疾病的最主要的治疗方法之一。一位她亲手救治过的肝癌晚期患者，在做了介入栓塞手术之后配合全身化疗，目前已经平安地度过了10个年头。



随着气温的增高，在我们生活中，办公室、家里、车内空调的使用率越来越高。但是这空调也不能随便吹，因为吹空调会加大得面瘫的几率！

记者从医院了解到，进入夏季，前来就诊的面瘫患者明显增多，绝大多数都是空调惹的祸。

北京大学人民医院神经内科主任医师李永杰介绍：“我们上周就碰到一个病人，他路上走得急了点，出了很多汗，然后上了出租车。上车后，车内的空调正好开着，他坐在副驾驶

座位上，直对着空调吹了一路。虽然凉快了，但下车后，他却觉得脸部皮肤发麻发木，很不舒服。到医院就诊，结果被确诊为急性面瘫。”

专家介绍，夏天大汗后贪凉，使用空调、风扇不当，温度突然变化，对面部神经造成刺激，易引发神经管功能性障碍。

北京大学人民医院神经内科主任医师李永杰解释：“当空调的冷风直着吹过来的时候，侵袭面部的微循环，就是刺激血管出现收缩，血管收缩之后，就会影响相应的供血障碍。表

小心了！夏天这样吹空调，会加大得面瘫的几率

现在其他地方可能不是很明显，但面部对水肿比较敏感，所以就出现了神经功能受损的症状。”

面瘫的患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成，听起来确实可怕。可是，夏天又这么热，一直不吹空调，也不现实。

那么，我们在使用空调的时候，尤其是家里有老人、小孩的家庭，应该注意哪些呢？

26℃最适宜

即使室外再炎热，室内的空调温度也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜温度为25-26℃，体弱者27-28℃，室内外温差最好不超过8℃。

空调风往上吹

开空调时，冷空气向下沉，

因此风最好向上吹，避免冷风直吹身体。

进屋10分钟后再开空调

出了一身汗，回家马上打开空调猛吹，此时毛孔完全打开，还来不及闭合，容易让体温急剧下降，诱发感冒等病症。因此，从炎热的室外进入室内，应至少10分钟以后再开空调。

每隔1小时开会儿窗

开空调会使室内空气变干，并且由于空气不流通，环境得不到改善，容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。经常处在空调环境下的人，为预防皮肤干燥、喉咙干痒，应多喝水、菊花茶，多吃富含维生素的新鲜水果。

身体弱，早晚别开空调

有关节炎、风湿病的老

人，发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人，最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时，应多到户外做些运动，呼吸新鲜空气，增强身体的适应能力。

对于很多家长顾虑是否该给孩子使用空调的问题，专家表示，孩子房间可以开空调，但温度要保持在26°左右。

最后提醒大家，一定不要对着头部吹空调，出汗、醉酒、洗头后也不宜立即吹空调。

另外，吹空调要注意这么多，那么吹风扇会不会好一些呢？北京大学人民医院神经内科主任医师李永杰说：“风扇的风会相对柔和，温度没有那么低，所以对血管痉挛的诱发没有空调那么明显。”

(央视新闻)

中医姑息治疗肿瘤的优势

■市中医医院肿瘤II科 饶群阳

所谓中医姑息疗法，是在中医辨证论治原则指导下，突出以“人”为本的整体观点，强调“扶正”。选用具有扶正培元、补益虚损的药物来调节人体阴阳气血和脏腑经络的生理功能，增强机体内在的抗病能力，达到缓解病情、提高生存质量、延长生命的目的。

“肿瘤预防、早期诊断、综合治疗、姑息治疗”是肿瘤防治的四项任务，重视姑息治疗是当前临床肿瘤学发展的重要趋势。它在肿瘤治疗的各个阶段扮演着不同角色，发挥着多种作用。姑息疗法在多数肿瘤患者的治疗中均占重要地位。因此，中医药的治疗应贯穿肿瘤姑息疗法的全程。

对肿瘤患者行中医药姑息治疗，是市中医医院肿瘤II科的主要治疗方式，体现了以人为本的宗旨，推崇带瘤生存，与瘤共舞，人瘤和谐共处。

2009年6月，一患者因左肾癌在某医院行根治手术，术后病理提示：透明细胞型肾癌，CT及ECT提示肺转移、骨转移，为求中西医结合治疗，于2010年来我院治疗，接受中医姑息疗法。

2010年至2015年，该患者在我院治疗期间，中医药姑息治疗一直是贯穿始终的主要治疗方法。在治疗的前二年，我们以抗癌为主，兼以扶正，多选用活血散瘀、消坚软结、化痰消郁、抗癌等治法，选用血府逐瘀汤、消瘻汤等治疗。在治疗

的第三、四年，我们主要以扶正为主，兼以抗癌，主要以六味地黄汤、六郁散、三仁汤、甘露消毒丹、酌加抗癌中药。在治疗的第五年，予以顾护胃气，补肾健脾扶正为主治法，在十全大补汤、补中益气汤、失笑散、黄芪建中汤、香贝养荣汤基础上酌加理气散结、活血散结、消坚止痛药物治疗。治疗期间配合艾迪注射液、鸦胆子油乳、康艾注射液、华蟾素注射液等中医药制剂提高免

疫力，辅助抗肿瘤。对症使用中医适宜技术，如艾灸，中药滴注、灌注、泡熏、针灸、羊肠线穴位埋线、穴位注射、穴位贴敷，自制消坚止痛膏中药外敷以软坚散结，活血止痛抗癌。

在全程中医药治疗的基础上，结合其他有效的治疗，如免疫治疗、放射性粒子治疗、放疗、抗骨转移治疗等，主要目的是为减轻患者痛苦，延长患者生存期。

肾癌在男性泌尿系生殖系统中发病率仅次于膀胱肿瘤，恶性度高，晚期肾癌的5年生存期为33%左右，从患者2009年6月肾癌根治术至2015年1月7日，患者生存期有5年零7个月，其中无明显病痛生存期达5年余，明显病痛生成期约半年，最后终末期患者剧痛期予以口服中药或中药肛内滴注配合阿片类止痛基本能控制患者疼痛，在患者整个诊治过程中基本达到了带瘤生存，尽量延长患者生存期，尽量减轻患者痛苦的治疗原则。

姑息治疗的要点是合理的综合治疗，避免过度治疗。提倡晚期癌症姑息治疗、避免过度治疗，首先要转变观念，树立与瘤共存，和平共处的观点。既然晚期癌症目前还无法治愈，治疗的目标就是减轻患者痛苦，提高生活质量，延长患者生命。而中药治疗癌症，在减轻患者痛苦、提高生活质量等方面有其独特优势。

以中医学的理论来看，中医以整体施治为主要原理，所追求的治愈理念与西医有所不同，西医主要是以切除肿瘤为主要目的，所看重的是疾病的本身。而中医则是以肿瘤周围环境为意图，在改善局部症状的同时使全身得到调整，从而治疗肿瘤。就目前来说，在肿瘤姑息治疗中，中医中药的应用能够提高生存率，减轻痛苦，对其治疗能减毒增效，是一种有效的治疗方式。



“冬病夏治”疗法颇受市民青睐



本报讯(通讯员 彭骏驰) 近段时间，衡阳市第一人民医院门诊大厅十分热闹，前来咨询并接受“冬病夏治”的市民络绎不绝。该院中医科主任易群称，此项活动将持续到8月30日。

易群介绍，“冬病夏治”是祖国医学的瑰宝，是根据古代医学经典中“春夏养阳”、“未病先防”的理论形成的中医养生保健治病方法，夏季阳气旺盛，选取穴位敷贴，药物最

容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，鼓舞正气，增强抗病能力，从而达到防病、治病的目的。

患有慢性阻塞性肺病十余年的邓奶奶，每年冬季总是出现胸闷、咳嗽不止、气促等症状，严重影响正常生活，曾多方求医无明显效果。去年初抱着试一试的心态来到该院接受“冬病夏治”，到冬季时病情果然减轻了。邓奶奶告诉笔者：“这种治疗方便简单，效果非常好，我通过‘冬病夏治’后，老毛病复发次数明显减少了，身体比过去舒服很多！”

笔者在现场见到，一位中年女士正在进行“冬病夏治”敷贴治疗，经了解，这位女士来自珠晖区荷花坪社区，过去体质较差，每到冬天反复出现感冒症状，去年通过到该院接受冬病夏治诊疗，近一年来没有患过感冒，陈女士喜出望外，今年特地过来再次接受“冬病夏治”疗法。

公告

南华大学附属南华医院（原415医院）新门急诊医技大楼盛装开业,为回馈社会，6月18日~12月31日竭诚惠民：门诊全免挂号费；对大病和特困病人适当减免住院费自负部分。

咨询电话:8312320 总值班电话:8358008

医院地址:衡阳市珠晖区东风南路336号（酃湖车站斜对面）