

冬季即将来临。进入冬季,人们在室内活动的时间增加,开窗通风换气次数减少,有害物质在室内蓄积,人们与甲醛、苯、氡等空气污染物接触的机会,相较其它季节要多,对人体健康构成严重的威胁

冬季防病,教你“五招”

■市疾控中心 罗强

冬季即将来临。进入冬季,人们在室内活动的时间增加,开窗通风换气次数减少,有害物质在室内蓄积,人们与甲醛、苯、氡等空气污染物接触的机会,相较其它季节要多,对人体健康构成严重的威胁。

■冬季室内空气污染加重有哪些原因?

- 1、室内空气中的污染物质增加
冬季为了做好室内保暖,门窗密封比较严密,室内新风量大大降低,而室内装饰材料和家具中释放出的甲醛等各种有害气体,尤其是甲醛的危害十分严重。各种燃料燃烧后产生的化学物质,室内吸烟时烟雾中含有的致癌物质,都会在写字楼和居室环境中不断增加而无法稀释。
- 2、人们在室内工作和生活的时间增多
城市人群每天的活动时间大约有80%在室内,而冬季比夏季增加10%

以上,特别是一些儿童、老人和体弱多病者,由于冬季天气寒冷在室内逗留的时间较长。

3、冬季装修房子多,新房交房率增高

秋末冬初也是家居装修的旺季,不少家庭和单位都利用这个时机进行室内装修,大部分新装修的家庭都赶在春节前夕迁入新居,故室内有害气体难以挥发,容易对人体造成伤害。

■冬季多发的疾病有哪些?

- 1、多发流行性疾病
冬季多发的各种流行病都与室内环境有关。每年12月至次年2月,我国老年人和小孩发病率及死亡率比全年的平均数高出4倍之多。这与冬季的气候环境有直接关系。
- 2、各种呼吸系统疾病
冬季是各种呼吸系统疾病高发的季节,人们的免疫力相应比较低,而室内装修后空气中甲醛、苯等污染

物,主要对人体的呼吸系统和黏膜刺激,使人的免疫力下降,造成呼吸系统疾病增加。入冬以后,医疗机构就诊病人激增,与室内环境污染有直接关系。

■改善空气质量、预防疾病有哪些方法?

- 1、合理进行室内通风
预防冬季室内环境污染,应尽可能改善通风条件,减轻空气的污染程度。
- 2、种植有益于改善室内空气品质的植物
冬季在室内养殖一些能够净化室内环境污染的植物,可以起到既能美化室内环境,又能够净化室内环境,还有调节空气湿度的作用。
- 3、减少去公共场所活动频率
由于节日购物集中和室外天气寒冷等原因,冬季一些公共场所成为人们活动的场所,往往出现购物人多、温度高和室内环境污染物质增加的情况,公共场所也是冬季室内环境污染严重的场

所,特别是一些老人、儿童和有呼吸系统疾病的人不要长时间在公共场所逗留。

4、多做室外活动

天气晴好时,老人、孩子们应到户外做适量的活动,增强机体免疫力。

5、新装修的房间检测治理合格以后再入住

冬季室内环境温度增高,有害物质释放比较严重,经过检测,发现冬季供暖后室内空气中污染物质超标情况比较严重。所以,新装修的房间一定要按照国家标准要求,进行检测治理合格以后再入住,老人、儿童和体弱者更要注意。



以精湛医术演绎“起死回生”

——记衡阳市第一人民医院神经外科

■文 / 图 本报记者 伍婷婷



市第一人民医院的医务人员正在为患者查房

近5年来,市第一人民医院神经外科逐渐发展壮大,成功完成几十例高难度神经外科手术,成功救治了400余名颅脑外伤病人、高血压脑出血病人及部分颅内肿瘤病人,抢救成功率达80%以上,他们以精湛的医术演绎了一个个“起死回生”的故事,赢得了患者的赞赏。

市第一人民医院神经外科于2010年独立成科,人员结构合理,拥有德国莱卡手术显微镜、德国蛇牌

颅脑手术高动力系统以及各种先进的设备,如MRI、多功能螺旋CT及数字平板DSA,为神经外科疾病的诊断与治疗提供了重要的保障。尤其是科室坚持“以最小的创伤获取最好的效果”的服务理念,开展各类型颅脑损伤、脑出血开颅及微创手术、脑积水分流术、颅骨缺损及脑脊液漏修补术、颅内肿瘤切除术等,承担着颅脑外伤及脑血管意外病员的救治任务。

5mm小孔救活昏迷老人

93岁的何奶奶平时有高血压,“她是右侧丘脑区脑出血并有脑室系统泼入,这种情况随时都会有生命危险。”市第一人民医院神经外科主任、副主任医师李飞跃告诉记者。

“开放气道、吸氧、建立静脉通道、降血压、降颅压……”李飞跃带领科室医务人员对何奶奶进行紧急有效的抢救,开展微创钻颅软管引流术,在何奶奶头上打一个小孔建立通道,利用微创技术,将何奶奶颅内的血肿溶解引流出来。

李飞跃告诉记者,传统开颅手术需要在患者头上拉开十多厘米的切口,还需要去骨瓣,对患者创伤大,恢复慢,而微创钻颅手术只需要打一个5mm的小孔,创伤小,恢复快。何奶奶在做完手术的两天后就清醒了,肢体活动也得到改善。

脑出血病人“起死回生”

“突然剧烈活动、情绪激动等都可能诱发高血压脑出血。”李飞跃提醒,脑出血死亡率和致死率都很高。现在有很多高血压的病人,平时应该多注意健康的饮食和作息,同时心情要保持平和,不能过于激动,以免引发脑出血,造成严重后果。

前不久,62岁的周爷爷就因为高血压脑出血而险些丧命。那是早上7点钟,躺在床上的周爷爷怎么也叫不醒,家人急忙将周爷爷送到市第一人民医院

抢救。

经检查,周爷爷是因为高血压引发脑出血。右侧颞顶枕叶脑出血破入脑室,出血量大于80ml。李飞跃紧急为周爷爷做了右侧去骨瓣减压颅内血肿清除术。

李飞跃告诉记者:“一般颅内出血量在30ml以上80ml以下的,不能耐受开颅手术的,我们采用微创钻颅手术,出血量在80ml以上的则采用开颅手术。周爷爷出血量大,出血部位很要命,这种情况很危险。”

手术后的周爷爷意识状态、肢体活动都有很好的改善,这让周爷爷和家人喜出望外。

“微创引流”治好颅外伤

今年8月的一天,50多岁的尹先生摔了一跤,感觉头痛头晕,最糟糕的是左手左脚竟然不能活动了,站立不稳也不能行走。这可急坏了尹先生和家人,立即去市第一人民医院就诊,经检查发现尹先生的颅内竟然出现大量硬膜下血肿。

“我们给尹先生做了颅内血肿微创钻孔引流术,利用微创技术将尹先生颅内的血肿清除掉了。”做完手术后第二天,尹先生就恢复正常了,左手左脚活动都很灵活了。

李飞跃告诉记者,尹先生是颅外伤导致的硬膜下血肿,给尹先生做了颅内血肿微创钻孔引流术,不用开刀,只需要打一个小孔,就把尹先生颅内的血肿清除掉了。

男性健康比女性更加“脆弱”

我国男性健康问题发生率高,就诊率、治疗率低,慢性病患者尤其要警惕男科疾病来袭

受性别意识和文化观念的影响,男性在家庭和社会中往往承受着更大的压力,容易受到不良生活方式的威胁,健康更加“脆弱”。10月28日是世界男性健康日,北京大学第一医院男科中心主任医师张志超接受记者采访时表示,我国男性健康问题发生率高,就诊率、治疗率低,慢性病患者尤其应当警惕男科疾病发生。

男科疾病是身体健康的“晴雨表”

据统计,全球约40%的男性罹患不同程度的男科疾病,而在我国,仅一成病人前往男科中心或泌尿外科就诊。

“男性健康,一般特指男性生殖健康,包括生殖系统的解剖和功能正常。”张志超说,“中老年男性的健康问题主要和衰老相关。尤其是老年人经常多病共存,如果身上某一个环节出了问题,可能会拖整体健康的‘后腿’,因此在治疗心脏病、糖尿病、高血压等慢性病的同时,要维护好生殖健康。”

张志超介绍,男科疾病是整体健康的“晴雨表”,12%的糖尿病、8%的高血压和很多其他慢性病的第一个症状就是生殖系统疾病。“男性生殖系统的血管比较细,神经比较敏感,作为身体疾病的‘警示信号’可能更加准确。”他解释。

出现哪些症状可能是男科疾病来袭?张志超指出,经常感觉乏力、没有精神、出现睡眠障碍、潮热多汗等症状,都可能预示着男性生殖系统功能障碍,需要及时就诊。

男科疾病或加重慢病患者病情

数据显示,我国约一半糖尿病男性患者,30%-40%的高血压男性患者有生殖系统功能障碍。男科疾病为何经常与各类慢性病相伴发生?“这是因为发病机理一致。当血管、神经或内分泌系统受到损害时,会引起心血管疾病、糖尿病,同样能诱发生殖系统疾病。”

张志超说,随着年龄增长,雄激素缺乏是男性衰老的一个重要标志。体内雄激素含量降低不仅能加重糖尿病,增加急性心血管事件的发生,造成骨质疏松,加剧抑郁焦虑,还会引起男科疾病。很多男科疾病和心脏病、高血压、代谢综合征等存在双向关系。

“顽固性的老年骨质疏松、顽固性的心血管疾病,这些也和男科疾病密切相关。通过多学科联合诊治,可能把过去认为的顽固性、难治疾病变得简单、易治。”张志超还表示,男科疾病的治疗目前也在借鉴慢病管理的观念,实现病人在医生的指导下,对疾病和健康的自我管理。

别把男科病当作变老的“正常现象”

全身乏力、睡眠不好、腰酸腿疼、一晚上多次起夜……这些问题通常被认为是人老了的正常现象。张志超说,中老年男性出现这些症状,通过男科中心的治疗往往可以得到很好的改善。

“过去认为人老了就会排尿不好、血压升高,甚至发生脑溢血也是正常的。但是随着健康知识的普及,人们意识到这些不是变老后必须接受的现实,所以开始积极治疗前列腺增生、高血压、糖尿病等疾病。”张志超强调,男科病正在给男性带来更轻微、更缓慢、持续性的伤害,需要树立对疾病的正确认识,积极就诊,改善生活质量。

张志超建议,男性生殖系统疾病患者应首先选择男科科室就诊,如果医院里没有男科中心,可以到泌尿外科,选择其中兼顾男科的专家看病。同时,不要只在10月28日这一天才想到关心男性健康,应把全年365天都当作“男性健康日”。

关爱男性健康,也不只是男人的事。“统计显示,即使在其他疾病领域,男性的就诊率也普遍低于女性,来自配偶和女性朋友的提醒和督促也是维护男性健康的重要环节。”张志超说。

(据新华网)

抵抗力差,可做麦粒灸

■市中医院 郭永红

提到艾灸,很多人都会想到最近几年很火爆的艾条灸,它有温阳补气、祛寒止痛、补虚固脱、温经通络、消瘀散结的作用。对于多种疾病都有很好的保健和治疗作用。特别是针对现代人阳气普遍不足的体质,有着广泛的临床应用。

不过,艾条灸只是各种灸法中的一种,用来保健强身还可以,但用来治疗顽疾还远远不够。在古代,真正用来治疗疾病的还是直接灸,麦粒灸就是直接灸的一种。被人们遗忘的麦粒灸,是一种非常值得推崇的疗法,对于一些顽症的确可以立竿见影,效如桴鼓!今天特向大家介绍一下。

灸法,又称艾灸,指以艾绒为主要材料,点燃后直接或间接熏灼体表穴位的一种治疗方法。

顾名思义,麦粒灸就是用小麦大小的艾绒,对人体穴位施行灸法的一种治疗方法。麦粒灸既有一般灸法的散寒止痛补虚的作用,主要还适用于抵抗力低下、容易感冒、白细胞减少(包括化疗后)、亚健康、骨关节炎、网球

肘、恶性肿瘤等。具体方法是将金艾绒用三指捏成麦粒或米粒大小,置于已消毒的穴位皮肤上,再用打火机或线香点燃,待艾绒燃尽或将尽时,用镊子或手夹走艾灰。灸后一般会出现皮肤发红或起泡,不用再消毒或涂烫伤药,让其自然愈合即可。每个部位3到9柱,视病情每天或数次一次。

麦粒灸属艾炷灸、直接灸,与普通灸法相比,有如下优点:

1、节省材料,减少艾烟:麦粒灸艾炷小,制作艾炷所需用的艾绒少,节省原料,燃烧时烟雾少,减少污染。

2、定位准确:因艾炷小,施灸时作用部位小而精确,有利于提高疗效。

3、疗效快:麦粒灸治病的原理就是医生运用艾绒烫伤穴位皮肤,形成人为的烫伤灶和感染灶,刺激人体免疫系统和经络穴位,提高白细胞,提高免疫力。



加大临床研究,促进医院转型发展

南华附一医院特邀专家教授来院,传授医务人员临床科研思维与方法

本报讯(记者 伍婷婷)近日,南华大学附属第一医院举办了一场医学科研思维与方法培训,来自该院临床、医技等科室的医生、护士、规培的研究生共300多人参加了培训。

“我们不应只做开刀匠”,南华大学附属第一医院党委书记刘江华教授在培训时强调。他表示,规范的临床研究很有必要,我们医疗工作者不应该只局限于看病、做手术,还应该加强对临床病例的研究、总结,制定出一套符合我们中国人的疾病诊疗标准,以实现医院规范化诊疗,提升整体医疗水平,保障国人生命健康。

此次培训特邀了南华大学原副校长、南华大学学术委员会主任委员吴移谋教授,南华大学附二医院副院长王毅教授,南华大学公共卫生学院汪蔚清教授和南华大学生命科学研究院中心唐朝克教授。四位教授先后为大家做了《科研课题申请书撰写注意事项》、《临床科研思维》、《实验设计的基本原则与方法及实验数据的统计学处理》、《医学文献资料的获取、SCI论文写作技巧和投稿注意事项》的培训。

“临床科研是什么?科研思路从何而来?科研课题申请书该怎

样撰写?医学文献资料如何获取?科研实验怎么设计?实验数据该怎么统计?SCI论文该怎样写作和投稿?……”专家们从大家关心的话题入手,结合临床研究实例,用生动的语言,深入浅出、循序渐进地为参加培训的人员讲述了临床医学科研的思维与方法。

据了解,全院性科研培训活动在南华附一医院已成为日常工作的一部分,此类培训通过邀请专家讲座、开展科研课题研究、科研写作培训等形式开展,旨在全面提升医务人员的研究素养。在“十二五”期间,该院获得国家自然科学基金的数量和湖南省科技奖励的数量与等级均居全湖南省级医院首位,科研综合实力列居全省医院前列。“十三五”期间,医院党委作出了加大临床医学研究,促进医院转型发展的决定。医院将会投入专项资金搭建临床研究平台,培育临床医学科研团队,建立临床专职研究队伍,支持充分利用丰富的临床资源进行多中心临床研究,培养一批研究型医师,以期为建立湖南省区域性疾病的诊断治疗标准进行先行探索,为全省三级医院转型发展提供可借鉴经验,为提升全省三甲医院对复杂疑难疾病的诊治能力做出新的贡献。

随着气温转凉,又到了慢性咽炎高发的季节

吃含片润喉千万别超过四周

随着气温转凉,又到了慢性咽炎高发的季节。“慢性咽炎的发病率很高,十个人中有九个人都是。”北京善方医院耳鼻喉科李燕医生告诉记者,很多人并没有意识到自己已患上了慢性咽炎。

李燕从事耳鼻喉科13年,对耳鼻喉科常见病、多发病的诊疗工作,尤其对过敏性鼻炎和咽喉方面疾病经验丰富。近年来,参与及开展各类耳鼻喉科常见病及重症手术,熟练掌握听力测试、动态及电子喉镜检查,微创治疗过敏性鼻炎、慢性咽炎等。

如果在咽炎急性期时没有在意,想着扛一扛,自然就好了,然而,“急性期一到三个月没有对症治疗,任其发展,就会转变成慢性咽炎。”李燕医生强调说。慢性咽炎分为三种:单纯性咽炎,肥厚性咽炎和萎缩性咽炎。其中,单纯性咽炎是最为常见的,发作时咽部会有异物感,感觉干燥,灼热,晨起恶心;分泌物增多,常有清嗓、吐痰的动作。

李燕医生指出,超市里售卖的各种清咽利喉的含片,对慢性咽炎是有帮助的。含片可以直接作用在咽部,具有抑菌、杀菌、消炎、消肿、稀化粘稠分泌物等作用。含化过程往往会持续几分钟的时间,药物能较长时间停留

在咽部,持续发挥药效,可以快速缓解咽干、咽痛等。

每到秋季,超市里各种包装精美的含片的销量就会大增。这些含片和各种糖果放在一起,使人误以为这类含片也是一种糖果,在含服时不加节制。

“这是非常错误的。”李燕医生告诉记者,中药含片多由清热解毒、抗菌消炎、生津润喉的药物组成,草珊瑚含片、西瓜霜含片等,西药含片则多由杀菌消炎、清凉收敛、稀化痰液和黏膜的药物组成,如华素片、薄荷含片等。“含片内的主要成分是药而不是糖,不能把药当糖吃。”

有些人人在口服含片时,为了让它尽快产生作用,会嚼一嚼吞下去,其实这样适得其反。“含片不是口服片,也不是咀嚼片。”李燕医生指出,使用含片的目的,是使药物直接作用于咽部,在咽部产生持久的药效,因此,应将含片夹在舌底、颞颌沟处,使其其自然溶化分解。一般每次含一两片,每天至少四次,急性期可以适量增加。

“口服含片不要超过四周。”李燕医生强调,如果长期使用含片来缓解咽炎症状,可能会抑制自身溶菌酶及抗体的产生,导致局部免疫功能低下,引起食欲减退、口腔黏膜溃疡等不良反应。

(据《生命时报》)