宿迁日报

洪医集团

(专刊)

2014年11月1日 星期六

宿迁日报社出版 农历甲午年九月初九

贴近医院 贴近患者 贴近生活

国内统一刊号CN32-0071 代号27-77

热烈祝贺泗洪县中医院《自制器械在腹腔镜上尿路结石中的应用》、《短刺配合功能训练治疗膝骨关节炎疗效观察》荣获宿迁市第六届自然科学优秀学术论文二等奖、《刃针神经触激术为主综合治疗腰椎间盘突出症疗效观察》荣获宿迁市第六届自然科学优秀学术论文三等奖。

巩固活动成果 促进各项工作

洪医集团召开党的群众路线教育实践活动总结大会

本报讯 10月28日下午，洪医集团在综合楼5楼召开了党的群众路线教育实践活动总结大会。集团领导班子全体成员；离退休老党员代表；医院各部门、科室主要负责人；集团全体党员；职工代表；服务对象代表参加了大会。会议由洪医集团副董事长、泗洪县人民医院常务副院长高明献主持，泗洪县委督导组蔡义超、倪松康到会指导。

洪医集团党委书记、泗洪中医院院长朱冬承总结了洪医集团开展教育实践活动的情况，他说，集团党委坚持把“服务好、质量好、医德好、群众满意”的“三好一满意”作为教育实践活动的重要载体，按照活动要求和集团制定的实施方案稳步推进。

朱冬承指出，群众路线教育实践活动自开展以来，洪医集团在践行群众路线方面取得了阶段性成果，党员干部受到了比较深刻的教育，班子成员提升了为民务实清廉的意识和能力，专项整治、建章立制工作初见成效，有力地推进了医院各项事业的发展。

朱冬承表示，虽然教育实践活动已告一段落，但加强作风建设是一项长期的任务，必须持之以恒地常抓不懈，结合安排当前工作，不断巩固教育实践活动的成果。

泗洪县委第四督导组领导蔡义超在讲话中，高度评价了洪医集团教育实践活动情况，认为洪医集团党委紧密结合工作实际，精心组织、周密部署，坚持标准、统筹推进，扎扎实实做好每一环节工作，规定动作不走样，自选动作有特色，教育实践活动取得了明显成效，作风建设呈现出新的气象。他指出，教育实践活动有期限，但贯彻群众路线没有休止符。他强调，巩固教育实践活动成果，推动作风建设常态化长效化，一是要继续抓好问题整改，二是要切实强化制度落实，三是要着力加强班子建设，以优良作风凝心聚力、深化改革、促进发展、服务民生，推动各项工作健康持续发展。

高明献希望，集团广大党员干部要按照中央和省、市、县委有关作风建设的部署和要求，特别是督导组领导的讲话精神，认真抓好贯彻落实，切实把活动形成的好的工作作风和工作方法保持下去，将建立健全的制度有效运转起来，不断巩固和扩大教育实践活动成果，以更高的政治热情，更加振奋的精神状态，更加扎实的工作举措，为推进洪医集团更好更快发展做出新的更大的贡献。

（莫开武 董秀英）

泗洪县人民医院送医下乡受称赞

践行群众路线 关爱百姓健康

本报讯 9月25日，泗洪县人民医院近10名医护人员到朱湖镇开展“践行群众路线，追求群众满意”为主题的“六大服务村村行”义诊活动，以实际行动践行党的群众路线，切实深入基层解决老百姓看病难问题。

活动现场，前来就诊的老百姓络绎不绝，纷纷请医生治疾病，医生们一边认真检查，一边耐心解答老百姓在就医用药等方面的疑惑，发放健康教育宣传资料，给老百姓讲解健康知识，提高公众的防病治病意识。对发现的重点疑难病例和不能在乡镇开展手术治愈的病例一一做好病情记录。

家住朱湖居委会的一位李姓男子，从小父母早亡，耳朵听力困难，由于家庭条件的局限和缺乏基本健康知识，从没有人带其到医院检查，不知病因忧心忡忡。听说有县医院的专家来朱湖镇给老百姓免费看病，这位50余的男子早早地等在活动现场，经主治医师石达为其检查后，发现该患者耳朵里，因长期耳屎堵塞，导致听力困难，石达主任耐心用镊子从该患者两个耳朵里分别掏出3公分长的耳屎，当石达主任再次问这位李姓男子还能听到话时，该男子兴高采烈地说，能听到了，这时现场的群众无不无石达主任的技术拍手称赞。

据悉，本次活动共义诊200多人次，发放健康知识宣传册400余份。

泗洪县人民医院党政办主任董秀英告诉记者，该院将组织8名主任医师，跟随泗洪六大服务村村行第五活动工作组深入朱湖、界集、金镇、梅花等四个乡镇的村居开展为期一个月的义诊活动，为基层百姓送去实实在在的医疗服务。

（莫开武 杜伟）

2014年学术年会在洪召开 市医学会消化内科专业委员会

本报讯 10月25日，由泗洪县人民医院承办的宿迁市医学会消化内科专业委员会2014年学术年会在泗洪宏源国际酒店隆重召开，这是宿迁市消化内科专业的一次盛大聚会，宿迁市医学会成员，各县区医学专家代表150余人参加会议，大家就消化内科专业发展进行广泛交流，全力推动全市消化内科专业全面进步。宿迁市医学会秘书长邹华章，泗洪县卫生局局长许真祥，泗洪县人民医院副院长陈鹏出席开幕式。

许真祥泗洪县卫生局向学术年会的胜利召开表示热烈的祝贺，他说本届学术会议的隆重召开，必将推动泗洪消化内科学术水平再上新台阶，促进全市消化内科专业又好又快地发展，这将惠及更多的患者，造福全市人民。

陈鹏代表承办方欢迎各位领导和学界精英的到来，感谢各位专家教授对泗洪县人民医院消化内科给予的高度肯定，并预祝本次活动圆满成功。

会上，江苏省消化分会主任委员邹晓平和省消化内镜主任委员分别围绕“炎症性肠病进展”及“消化道早癌内镜治疗”进行专题讲座，朱美玲、徐正元、徐敏、胡广和冯永波5位本市专家，还分别围绕“腹水的诊治进展”、“消化系统疾病内外科合作探索”、“消化道早癌诊治规范”、“胰腺炎的诊治”和“超声内镜的临床应用”进行了专题发言。

（莫开武 高同响）

洪医集团医护人员无偿献血献爱心

本报讯 10月15日，在泗洪县人民医院综合二楼临时献血屋内，该院的70余名医护人员来到这里，登记、检测，集体无偿献血。

下午2点半，当市中心血站的工作人员走进人民医院临时献血屋时，踊跃献血的医护人员就纷纷按照指定地点排队登记、检测，队伍中有刚下班顾不得回家休息的护士，也有刚查完房就赶过来的医生，他们一献完血后，就马上投入紧张的工作中。

据悉，共有70多位医护人员参加了此次无偿献血活动，献血总量达2000毫升。使人们感受到了白衣天使一片爱心温暖的情怀。

“献血本身就是一种爱心活动，作为医务人员，我们更是深知这一点，希望从我们身上抽出的鲜血能够帮助更多人。”一名献血志愿者这样说道。

（莫开武）

泗洪县康复托管中心开工奠基

本报讯（记者 莫开武 通讯员 赵传龙）10月17日，由泗洪人民医院集团投资建设的泗洪县康复托管中心举行盛大的开工仪式，洪医集团董事长、泗洪人民医院院长高开亮，洪医集团副董事长、泗洪人民医院常务副院长高明献出席开工仪式，仪式由洪医集团党委书记、泗洪中医院院长朱冬承主持。

据了解，新开建的泗洪县康复托管中心为社会公益性项目，是集老年人康复托管、医疗保健、休闲养生于一体的综合性公寓。项目位于泗洪县中医院西侧，建筑面积20000㎡，总投资约1亿元，主要包含康复综合楼、老年公寓楼以及家庭餐厅、书画馆、康复健身馆等功能区，预计2016年初建成投入使用。

用不用低价药 将成医生考核指标

去医院看病时常常会发现，低价的便宜药越来越少了，有些药品还不时出现短缺现象。为了保障常用低价药品不“断档”，江苏省卫计委昨天发布《关于做好常用低价药品采购工作的通知》，以及《江苏省常用低价药品集中采购实施方案（征求意见稿）》。江苏将常用低价药进行网上集中采购，并将常用低价药的使用纳入医务人员绩效考核。

低价药现状

药厂不愿产，医院用没积极性

近年来，部分药品短缺问题尤为突出，如心脏手术必需的鱼精蛋白、治疗甲亢的甲巯咪唑、麻醉用药氯胺酮等。个别药品出现“一药难求”的现象，一些经典老药从市场上消失。

专家认为，导致药品短缺的原因是多方面的，既有原材料产量减少、原料药供应不足的问题，也有部分药品用量小，临床用药面临更新换代。尤其是近年来，随着质量标准提升和原材料、人工等价格上涨，企业生产成本逐年上升，低价药品生产供应意愿下降。而受“以药补医”的影响，医院也缺乏使用低价药的积极性。

前段时间，国家卫生计生委等八部门联合发布《关于做好常用低价药品供应保障工作的意见》。这一政策的出台，有利于从根本上破解常用低价药品供应保障难题。

江苏措施

如何保障企业生产？

取消最高零售限价，网上集中采购

江苏省卫计委要求，常用低价药品实行以省为单位的网上集中采购。江苏省药品集中采购中心对申请挂网采购的生产企业，会同省有关部门进行资质审核，将审核合格且综合评审入围的企业及产品挂网采购，供医疗卫生机构进行产品成交确认；并定期统计分析医卫机构和药品生产经营企业网上药品采购等情况。

各级卫生计生行政部门要发挥网上药品集中采购平台监管作用，强化对常用低价药品供货企业、医疗卫生机构药品采购、配送和使用的考核评价，并将其纳入目标管理，与绩效考核和奖惩挂钩，严格执行诚信记录和市场清退制度，确保药品及时供应。按照建立医药购销领域商业贿赂不良记录的有关规定，对符合规定情形的，查处核实后及时上报。

另外，此前江苏省卫计委也专门下发通知，将制定省级低价药品清单，取消最高零售限价。允许生产经营者在日均费用标准内，根据药品生产成本和市场供求状况自主制定或调整购销价格，保障合理利润。

如何让医生愿意用？

将使用低价药纳入医务人员绩效考核

常用低价药品大多是经典老药，如何才能让医生更愿意使用低价药？

江苏省卫计委要求，各级卫生计生行政部门要强化医疗卫生机构使用常用低价药品的管理，加强医务人员培训，调动医务人员积极性，并将常用低价药品使用情况纳入绩效考核内容，充分发挥药学人员作用，落实处方点评和审核制度，优化用药结构，逐步提高常用低价药品的使用量。

■ 一点疑问

取消最高零售限价后，会不会引起药价大幅上涨？

低价药会不会大幅涨价？相关专家表示，部分药品价格可能会出现波动，这是正常现象，符合市场经济规律。但制定了常用低价药品日均费用标准，价格还是可控的。只有药品价格回归到合理区间，企业才能持续保障供应，最终受益的是广大患者。另外，低价药不等于短缺药，目前低价药品绝大部分还是多家生产、市场竞争，价格是不是能够上涨或者大幅上涨，不完全取决于一个企业。

此外，各级价格主管部门将加强市场价格行为监管，做好低价药品生产成本及实际购销价格监测，保障药品价格合理波动。

□宿迁日报社出版 □责任编辑：高开亮 高明献 □本版编辑：莫开武 高同响 □版式：钟巧 □新闻、广告热线：13773933979 □E-mail:13773933979@139.com（新闻） □本期内容已录入宿迁新闻网、中国泗洪网 泗洪人民医院网

秋冬小儿腹泻多 吃药不如食疗

在门诊候诊区，一名年轻妈妈抱着1岁多的宝贝一脸憔悴。“一晚上能拉上好几次稀粑粑，真让人急死。”妈妈心疼地对旁边的病友说，小果果吃母乳时也是三天两头腹泻，多次求医吃药不能根治，还曾拉过绿色的粑粑。大概是因为这个原因吧，与同龄孩子相比，果果显得要瘦小一些。

病友们听了果果妈妈的叙述，都十分担心果果的病情，还纷纷向她介绍起自己的经验来。

一位60多岁的老大娘向果果妈妈介绍了一个农村的秘方。“取几把大米，用铁锅把大米炒成黄褐色的焦糊状，在热锅里碾碎，再加入适量的水，大火煮开后让孩子服下。每餐前喂上一两次。如果孩子不爱喝，还可以加入一点奶粉，改善口味。”

果果妈妈将信将疑，回家后试了这个秘方。没想到第二天，果果的腹泻就有了很大的改善。

“炒米糊治婴幼儿腹泻是一个有效的民间药方，家长可以采用。”泗洪县人民医院儿科主任介绍，秋冬季节是婴幼儿腹泻发病的高峰期。由于婴幼儿自身的抵抗力弱，很容易因为腹泻而导致脱水、电解质紊乱等严重后果，如果伴随高烧等症状，家长要足够重视，及时就医。除口服疫苗外，避免婴幼儿腹泻的关键点就是把好“病从口入”的关，注意手的卫生，孩子的玩具、用具、餐具等要经常消毒等。

眼睛为啥干涩畏光？

市民刘先生：我今年38岁，眼睛近视600多度。我的工作需要经常使用电脑，平时喜欢玩游戏，也经常熬夜玩电脑。但最近上网时间久了，总感觉眼睛很干，而且畏光。请问医生这是怎么回事？

从患者反映的症状来看，有可能是干眼症。长期使用电脑的市民，往往会感觉眼睛发涩发干，会感觉屏幕亮的刺眼，而且视力也会受影响。除此之外，患者眼睛还会有烧灼感或者有异物感。尽管有意识地流泪可以缓解症状，但这并非治疗的办法。

引发这一病症的原因很多，除了长期使用电脑外，空气混浊、抽烟以及冬天长期处于暖气中，都容易引发该症状。通常情况下，这种疾病的病症不是很严重，但久而久之，会给眼睛带来不可恢复的伤害，且不排除失明的可能，因此要重视这种疾病。平时应减少上网时间，并多做眼保健操使眼睛放松。

听力下降怎么办？

市民刘先生：我今年37岁，最近每天早上起床后都会耳鸣。左右耳朵对比后，我发现左耳的听力明显要低于右耳，目前还不清楚右耳听力是否有下降。我该怎么办？

患者提供线索有限，初步猜测有可能是神经性耳聋。造成听力下降的原因很多，除了先天性耳聋、老年性耳聋外，各种急慢性传染病或者服用某些药品也会导致耳聋。此外，外伤也可能导致耳聋。如果患者是神经性耳聋，建议要尽快到医院进行治疗。吃药、打针和吸高压氧都能起到一定作用。

需要提醒的是，神经性耳聋具备不可逆性，一定不能耽误病情。此时的听力就好像小树苗，一旦枯死，其他救治手段就起不到任何效果了。左耳听力的下降还可能会波及到另外一只耳朵。因此，建议患者尽早到医院进行治疗。

医生信箱

崛起的泗洪县人民医院 骨科关节中心

学科带头人：王亮，关节中心主任、副主任医师，毕业于南京医科大学临床医学系。

王亮先后进修于复旦大学附属中山医院，南京医科大学附属南京市一院。从事骨科专业20余年，在临床上积累了丰富的经验，特别在四肢关节疾病的治疗上总结并应用了国内先进的治疗方法及治疗理念，开展了髋关节置换、膝关节置换及肘关节置换，率先开展了关节镜下膝关节疾病的手术治疗，及关节镜监视下四肢骨折的微创手术治疗。在颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱的治疗上擅长应用国内的先进的治疗方法。在国家及省级杂志上发表论文二十余篇，《RF-Ⅲ型固定器结合两枚椎体间融合器治疗腰椎滑脱症》和《扩大开窗双节段神经根管减压在腰椎间盘突出症手术中的应用》2006年获宿迁市科技成果进步奖三等奖，《早期双侧小切口复位固定治疗青壮年股骨颈骨折》和《有限切开复位逆向扩髓顺行髓内钉治疗股骨骨折》2012年获宿迁市科技成果进步奖三等奖，《单侧钉棒固定单枚Cage融合治疗腰椎间盘突出合并腰椎不稳症的临床研究》和《自制植骨器微创植骨在交锁髓内钉固定胫骨骨折中的应用研究》2013年获宿迁市科技成果进步奖三等奖。“微创植骨器”研究及制作于2013年获得国家级实用新型专利证书。

泗洪县人民医院骨科关节中心是泗洪县唯一专门从事四肢关节疾病外科治疗的亚专科中心，主要针对髋、膝、踝、肩、肘和腕关节等疾病进行诊断治疗及预防保健。应用国内先进的新知识、新技术对四肢关节疾病进行系统的综合的治疗，目前我们已经熟练地开展了髋关节、膝关节、肩关节、肘关节等人体主要关节的人工关节置换，并在全县率先开展了膝关节镜手术，对膝关节交叉韧带损伤，半月板损伤节，关节内游离体，膝关节滑膜软骨炎，及骨性关节炎等疾病进行微创治疗，关节镜手术只需不到1cm的两个小切口就能对关节损伤、关节病变的患者进行检查及治疗，手术创伤小、效果显著，避免了长期药物治疗，减少了药物的副作用。而关节镜也能为许多骨折患者开展微创治疗，减小了手术切口及手术创伤，并取得满意的疗效。在股骨头缺血性坏死及股骨颈骨折治疗中我们采用国内先进的微创技术，效果显著。目前我国已经进入老龄化社会，各种老年性退行性疾患逐渐增多，针对老年人骨性关节炎疾病我们应用规范化，系统化治疗理念，从特异性的口服药治疗→关节腔内药物治疗→关节镜微创治疗→关节置换手术，针对患者不同的病理阶段采用不同的治疗方案，并取得了满意临床疗效。

关节中心始终坚持“病人安全第一、医疗质量第一、医疗服务第一”的宗旨，坚持以人为本，一切从病人出发。坚持严谨求实的科学态度，勇于创新，脚踏实地，稳步发展。关节中心将再接再厉，拼搏奋斗，将泗洪县人民医院关节中心的骨关节疾病的治疗和科研水平提高到一个新的高度。

专家门诊时间：每周五　　咨询电话：0527-86245460　15951095959

慢性肾病 无声的杀手

人体脏腑中最默默无闻的当属肾脏，它既无心脏的跳动感、也没有肠胃的胀痛感，任劳任怨过滤清除人体内的代谢物。但是，最无声的却是最容易受伤害的。据了解，大多数肾病患者就诊时，肾功能可能已丧失大半，严重者将导致肾功能衰竭（尿毒症）。

我国肾脏病患者达1亿人，发病率在正常人群中约6.1%—10%，早期无可疑症状。发展到严重阶段，治疗非常困难，代价高昂。

案例　杨辉（化名），男，22—23岁，数月前确诊为尿毒症。患者就诊前并无明显身体不适的症状，经常打篮球运动，感到疲乏无力时，适量休息后恢复正常。间或呕吐、夜尿多等症状，患者没有意识到是身体有疾的征兆。

泗洪县人民医院肾内科主任介绍，该患者前来就诊时，肌酐数值极高，直接进行透析治疗。据了解，人体肌酐在40—133属于正常标准，超过四五百就会导致尿毒症。慢性肾病在早期的发现性比较困难，通常在10年以上才能得知患有该病症，并且大多数难以根治。慢性肾病在早期可以通过以下信号判断：

1.乏力、容易疲劳、腰酸疼 2.夜尿增多 3.反复眼睑或下肢浮肿 4.血压增高 5.不明原因贫血、抽筋、牙龈出血等 6.不明原因食欲减退、恶心、呕吐等 7.尿量减少 8.血尿

肾病遗传性几率小高危人群多

慢性肾病的遗传几率只有千万分之一，不过造成慢性肾病的发病因素有多种，并且发病机制十分复杂。慢性肾病发病偏多人群：

1.糖尿病 2.高血压 3.心血管疾病 4.代谢性疾病（肥胖、高血脂、高尿酸等） 5.慢性泌尿系感染 6.尿路梗阻 7.自身免疫性疾病 8.高蛋白饮食 9.吸烟 10.过度饮酒 11.长期使用肾毒性药物 12.年龄65岁以上老年人慢性肾病的发生几率在年龄上没有绝对。

萌萌（化名），女，16—17岁，8岁时患有肾炎，非遗传性，15岁开始透析至今。

祖主任介绍，患者患有肾炎时年龄偏小，免疫性低下，久而久之，肾脏功能衰竭，导致体内肌酐过高，目前通过腹膜透析维持生命。

糖尿病肾病、“三高”肾病等患者，如果不注意饮食、遵医嘱，严重者也有可能造成肾功能衰竭。据了解，40%的糖尿病人如果不及时进行控制和治疗，最终都会导致慢性肾脏病，其中10%会导致肾衰竭。

此外，意外因素导致肾病的几率也不占少数。

王洪海，男，42岁，98年因工受伤造成脊椎受伤截瘫，后因神经源性膀胱导致梗阻性肾病，早期以导尿为主，近几年，患者一直坚持腹膜透析。

医生建议患者要遵从医嘱

在慢性肾病的治疗过程中，有血液透析和腹膜透析两种形式。大部分患者面对透析时，习惯性地选择逃避、放弃。祖主任解释，一方面患者对透析有一定的偏见，认为到了透析的地步，已是病入膏肓，不如不医治减少病痛；另一方面是对透析将要耗费财力的担忧。

祖主任介绍，慢性肾病进入尿毒症期，主要依靠透析来延长生命，并且能够控制并发症和延缓疾病的进展。患者在治疗过程中，不遵从医嘱，任性而为，对病情的缓解没有任何帮助。在能够控制病情发展的前提下，应尽可能配合医生进行治疗。

据了解，肾功能衰竭可以说对身体五脏六腑都将造成损伤，虽然被治愈的可能性比较小，但通过中西医的药物治疗，按照医生的建议，对病情减缓都是有帮助的。

护肾小贴士

在日常生活中，即使身体健康的人群也应注意饮食、作息等方面，以免疾病悄无声息的滋长蔓延。对于肾脏的养护中需要注意几点：

1.饮水方面。每天饮水量不少于1200ml，有利于体内代谢废物的排出，使肾脏免受损害。不过，如果尿液长时间停留在膀胱中，则容易造成细菌繁殖，细菌逆行则会损害肾脏，导致肾脏炎症的发生。同时，饮水以白开水为主，少喝饮料，避免含糖量过高引起肥胖。

2.饮食方面。不暴饮暴食，食物产生的废物，如尿酸、尿素氮会经过肾脏排出，要控制食量；不吃过咸的食物，如炸薯片、方便面等，减少钠的摄入量，不至于血压升高，增加心肾负担，损害肾脏功能。口味较重者，应多吃水果和蔬菜。另外，黑芝麻、黑米、核桃、芡实、木耳、桑葚、荔枝、海带、紫菜、乌鸡、香菇、豆豉等黑色食品都有利于补肾。

3.作息运动。合理规律的作息习惯是养成良好身体的基础，保证睡眠质量。每周至少保证两次出汗运动，有助于排盐。

4.注意保暖。中医认为，肾主阳气，如果寒气侵扰，阳气受损，肾也会受到影响。一定要注意腰部保暖，尤其是在冬季。

生孩子:顺产还是剖腹产?

记者在采访时注意到,广大孕妇们在一起交流比较多的除了怀孕期间的注意事项便是分娩方式——自然分娩(顺产)和剖腹产。

据了解,近年来,我国剖腹产率连年递增,有数据显示,中国的剖腹产率达到了46.5%,高于世界卫生组织标准数倍。这也就意味着,中国有两个孩子出生,其中一个通过剖腹产出生,世界给他的第一感觉,不是阳光的温暖,不是双手的抚慰,而是手术刀的冰冷。虽然剖腹产是人类医学技术和生育安全的重大进步,但在现有医疗体制下,顺产还是剖腹产,似乎已不再是一个单纯的医学问题。

那么泗洪的产妇们在分娩时倾向于哪种方式?剖腹产率居高不下的原因有哪些?是否真是如一些市民所说的"医院逐利,'钟爱'剖腹产"造成?……

超四成受访者选择剖腹产

记者查阅相关资料了解到,世界卫生组织曾发布报告称,中国的剖腹产率高达46%以上,为世界第一。而世界卫生组织对剖腹产率设置的警戒线是15%。其中,未出现剖腹产手术指征(指当某种疾病符合诊疗常规所规定的标准,只有采用手术方式才有助于疾病的治疗)就进行手术的比例占全部剖腹产案例的11.7%。

北京市公共卫生信息中心网站曾刊登的一篇文章显示:在20世纪50到70年代,我国剖腹产率仅在5%左右,此后不断攀升,20世纪80年代以后快速上升至30%~40%,到20世纪90年代,上升更为明显,几乎达到了40%~60%。21世纪,在中国,剖腹产变得更加普通,其效用被无限放大。当前国内大部分城市医院剖腹产率在40%~60%以上,少数已超过80%,某些医院已上升至90%以上。

这也就意味着,中国有两个孩子出生,其中一个通过剖腹产出生,世界给他的第一感觉,不是阳光的温暖,不是双手的抚慰,而是手术刀的冰冷。

"你们医院近年来的剖腹产率达到多少……"在记者采访期间,当问到有关剖腹产率的问题时,一些产科医生,特别是公立医院的产科医生大都三缄其口。几经辗转,记者联系到了一位具有30多年接生经验的产科专家老黄。

"确实,和全国大多数地方一样,泗洪近年来的剖腹产率也是连年递增。"老黄告诉记者,上世纪80年代初,他便被分配到了泗洪一家大型公立医院的妇产科。当时他们的老主任有一句话:能自己生就不做助产,能做助产就不做剖腹产。这就是那个年代妇产科医生的概念。那时候物资匮乏,体力劳动多,孕妇的体质也好,新生儿体重也不大,大多数5斤多,谁要生个7斤多的,大家都觉得很新鲜。不管是头胎还是第几胎,几乎全是自己生,大部分也比较顺利。

老黄说,当时的剖腹产率很低,但不是医院在有意控制。因为技术方面不太成熟,包括医疗材料上的应用等,手术对孕产妇来说是一个相当大的损伤,风险很大。所以,从医生的角度也都不推荐剖腹产,一个星期仅能碰见一两例剖腹产手术。

进入90年代后,随着医疗技术的继续提高,剖腹产变得越来越多。比如麻醉的水平提高了,由局部麻醉变为半身麻醉,降低了孕妇在手术中的痛苦;比如臀位(生产中,胎儿先露部为臀,是异常胎位中最常见的一种),尽管存在着一定的风险,但并不是难产,在过去,助产就可以了。但剖腹产技术提高后,为避免可能的风险,大家一般会选择剖腹产。

当时剖腹产率增高的主导因素,一部分在医生,一部分在病人,和社会因素没什么关系。病人经过了产程(分娩的全过程),觉得需要才会要求剖腹产;大夫也是看到孕妇有问题才会建议剖腹产。

老黄告诉记者,进入二十一世纪后,泗洪剖腹产率开始剧增。据他临床观察,有近半数的孕妇选择剖腹产分娩,其中有一部分并未达到剖腹产手术指征,但孕妇或其家属却坚持剖腹产,人为因素不断增多。

孕妇选择剖腹产原因多样

原因一:怕疼,对顺产有恐惧

泗洪市民陈雪从小在父母的宠爱中长大,前年夏天剖腹产生下了一个可爱的小公主,当记者问及为当初何选择剖腹产时,她就回答了两个字:怕疼。

在一些影视剧中看到产妇顺产生孩子时,痛到满头大汗、撕心裂肺地喊叫,陈雪心里便会一阵悸动。在预产期里,尽管医生表示胎儿一切正常,可以顺产,但陈雪却坚持剖腹产。她那时只有一个想法,希望睡一觉,孩子就能安全地生下来……

在调查中,有近半数受访者表示,怕疼是她们选择剖腹产的首要原因。记者登录一些母婴论坛看到,到处是怀孕日记、生产日记之类的帖子,许多育龄女性在跟帖中进行着自发的经验交流和学习,其中不少生育过的女性发帖表示,顺产时痛得"无法忍受"。

在采访中有多名妇产科医生表示,网上众多孕产妇个人体验式的心得体会,在一定程度上会误导大众对分娩的客观认识,容易对生育这一自然生理过程产生不必要的恐惧。其实相较剖腹产而言,顺产仅在分娩时会产生疼痛,但分娩后身体恢复快,不会再有疼痛感。

原因二:有剖腹产手术指征

刘女士说她本身体质特别好,受祖辈遗传孕期没有任何不良的妊娠反映。"一路上"都是好吃好睡、白白胖胖的类型,所以她和老公每天都在设想的全是"靠自己的力量生下一个健康的宝宝"。可人算不如天算,偏偏在最后几次的定期检查中发现宝宝脐带绕颈,产前三周查时绕一圈、产前二周绕二圈、产前一周绕三圈……

经过医生的建议,刘女士相信先进的医疗技术和医学器材,在剖腹产的手术单上签了字。

据泗洪县人民医院妇产科医师刘主任介绍,从医学角度考虑,分娩时是否需要做剖腹产,应从产妇和胎儿两个方面来考虑:首先妊娠晚期已经存在的难产因素,如头盆不称、骨盆狭窄或畸形、阴道疤痕狭窄或盆腔肿瘤、先兆子痫、严重心脏病、前次妊娠剖腹产、高龄初产及合并其他因素,如不孕症史、慢性高血压,以及胎儿体重在4000克以上的巨大儿等。

其次为临产后出现意外需行急症剖腹产,如宫缩无力、头盆不称,或因前置胎盘、胎盘早剥而产前出血及试产失败等。

原因三:择吉祥日、赶入学期 剖腹产对孕妇和胎儿健康有影响

在选择顺产的受访者中,多数认为顺产对孩子健康有益。在泗洪民间,也流传着顺产生出来的孩子更好的说法,那么这种说法究竟是否成立呢?

对此,泗洪多位妇产科相关专家表示,没有任何数据和资料可以说明剖腹产比自然分娩更安全,却有数据表明剖腹产对孩子成长有影响。大量医学研究证明,未经产道试产,并在未临产前就以剖腹产方式分娩的新生儿,新生儿期并发症较多。

特别值得一提的是剖腹产儿综合征,孩子由于缺乏阴道分娩过程中的挤压,肺液不能被清除,出生后容易引起窒息、湿肺、呼吸窘迫综合症、羊水吸入等较为常见的并发症,或使羊水咽入消化道而致咽下综合征,如出生后发生呕吐、吃奶差等表现。

研究证明,剖腹产儿体内的免疫球蛋白水平要低于阴道分娩儿,因此出生后容易感染。如果剖腹产手术较为困难,也会使婴儿的皮肤、骨骼、神经等组织在出生时受到损伤。

还有资料表明,剖腹产儿与阴道分娩儿日后这两种孩子的智商没有明显差别,但情商会有一些不同。对剖腹产婴儿进行的远期随访资料显示,阴道分娩儿一般来讲情商要比剖腹产儿高,而剖腹产儿的人际交流能力以及社会适应能力,也都较阴道分娩儿差。

(泗洪县人民医院妇产科供稿)

中医专家谈如何预防冠心病

冠心病是中老年人的常见病、多发病。近年来,冠心病呈现出年轻化发病趋势,严重威胁人们的身体健康。泗洪中医院神经内科主治医师江建军接受记者采访时说,现在,人们的生活条件普遍改善,饮食中摄入了过多的油和盐,不仅是中老年人,而且包括年轻人,都应在日常生活中注意预防冠心病,防患于未然。

症状与病因

从现代医学上看,冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,指由于脂质代谢不正常,血液中的脂质沉着在原本光滑的动脉内膜上,一些类似粥样的脂类物质堆积成白色斑块,被称为动脉粥样硬化病变。这些斑块渐渐增多,造成动脉腔狭窄,使血流受阻,导致心脏缺血,产生心绞痛。冠心病可分为无症状性心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、缺血性心肌病和猝死五大类。典型症状是胸闷、胸痛、出冷汗等。

"中医上并没有冠心病一说,但从冠心病的症状看,又属于中医'心悸'、'胸痹'的范畴。"江建军医生说,其中,心悸主要包括惊悸和怔仲,是指病人自觉心中悸动、惊惕不安,不能自主的一种病症。心悸多由心虚胆怯、心神不宁;阴虚火旺、上扰心神;心阳不足、心失温养;瘀血阻络、心脉阻塞等原因所致。病变在心,但与肝、脾、肾密切相关。外在症状包括善惊易恐、坐卧不安、少寐多梦、心悸头晕、倦怠乏力、面色苍白、胸闷气短、时作心痛、唇甲青紫、形寒肢冷、小便短少等。

胸痹是以胸部闷痛、甚则胸痛彻背、短气、喘息为主征的一种疾病。其病因多与寒邪内侵、饮食不当、情志失调、年老体弱等因素有关。"像这种病症,中医在治疗方法上,除了正常服药外,一般还可配以针灸治疗。"江建军医生说。

发病年轻化

"冠心病的高发人群以中老年人为主,但从当下接诊的情况看,该病也呈现出年轻化趋势。"江建军医生说,这主要是由于人们不健康的生活方式导致的。如今,人们生活节奏快、工作压力大、熬夜、饮食不科学、烟酒过量等,都会导致高血压、高血脂、糖尿病等疾病,最后引发冠心病。

今年25岁的李相辅是一名年轻的冠心病患者。李相辅是泗洪一家企业的夜班工作者,需要经常熬夜,已经持续几年时间。半年前,李相辅发现自己的身体越来越差,主要表现为胸痛,一上楼就感觉喘不过来气,还经常感到浑身乏力,而且夏天四肢冰凉,冬天手心冒汗。"像小李这样,主要是长期熬夜造成的。中医认为,长期熬夜实则为暗耗心血,长此以往会导致心失所养,容易诱发心脏疾病。"江建军医生说。

怎么预防

控制高血压、高血脂、糖尿病和吸烟这四大危险因素,是目前预防冠心病的主要方式。其中,遵循健康的生活方式最为重要。

江建军医生说,饮食上要以清淡为主,尽量少吃或不吃高动物性脂肪、高胆固醇的食物,如肥肉、猪油、动物内脏、蛋黄等;同时,平日要注意控制盐的摄入量,尽量做到低盐饮食;蛋白质的补充可食用瘦肉、鱼肉和蛋类;此外,要坚持戒烟限酒。如果喝酒,一天的饮酒酒量最好不超过2两,红酒不超过200毫升,啤酒不超过500毫升。"此外,在日常饮食中,适当进食一些山楂、决明子、丹参、三七等,有利于降压、降脂、降胆固醇,可以起到活血化瘀、利尿、治疗便秘的效果。"

江建军医生说,在保证健康饮食的同时,还要坚持参加适量的运动,控制体重,防止肥胖;注意调节情绪,保持身心平衡和良好的心态。对于已经诊断为冠心病的患者来说,应坚持长期服药、终身服药,平时生活中避免做剧烈的活动,不能太用力、情绪太兴奋,严格控制血压。

广場舞 舞出健康与快乐

健身操、踢踏舞、柔力球、探戈、花鼓灯、秧歌……10月初,在臻龙国际广场举办的广场健身舞大赛中,来自泗洪各社区的20多支女性代表队参赛,参赛选手面容姣好,加上艳丽的着装和精致的发型,很难看出这些优雅的选手很多已是中老年人。当日,记者来到比赛现场,采访了白玉兰队的几位队员。

我跳舞我快乐

青花瓷纹路的修身上衣、深蓝色绣着牡丹花的水桶裤、浅粉色珠子串起花型发饰、略施粉黛的妆容……活动现场,白玉兰队的队员们特别引人注目。这支由40岁至70岁年龄段妇女组成的队伍,浑身上下洋溢着活力。今年61岁的徐友继是这支队伍中的普通一员。徐友继告诉记者,刚退休那几年,她一直在家带孙子,整天忙于琐碎的家务事,虽然家就住在清河广场附近,每天都能看到很多人在这里健身娱乐,但自己很少参与;直到两年前,她才参与其中。"在广场西北角,经常看到很多中老年女性在那里跳舞,动作很漂亮,我就过来看看,不知不觉自己也加入进来了。"

和很多爱好者不同,徐友继对健身并没有那么"痴迷"。"只在早晨跳上一个半小时,闲的时候过来跳舞,忙的时候就不来了;每次需要为表演排练节目的时候,都会抽出时间过来排练。"徐友继告诉记者,泗洪好多商家经常开展群众性全民健身活动,也组织一些比赛活动;她所在的这支队伍从未缺席,自己每次都会积极参与。谈到跳健身舞的好处,徐友继开心地说,最大的益处在于调节心情,每次练习时都会忘记一切烦恼,和大家一起享受开心的过程,我跳舞我快乐!

身心健康是目的

参赛时,白玉兰队的队员们一致推选王良军为队长。王良军今年将近60岁,不仅是队伍中普通的一员,还挑起了主持队伍"内政"和"外交"的大梁,跑前跑后,忙个不停。"我们从早晨集合,一直忙到晚上八点,中午没有休息,我们队伍的成员平均年龄较大,但没有一个队员喊累的,大家都充满了热情和激情。"

王良军告诉记者,这次广场健身舞大赛,不少队伍都是由20至30岁的年轻女性组成的,她们的身体素质和灵活性,比白玉兰队的成员好得多,还有不少专业参赛队伍参与,我们能冲进决赛已经不容易了,只要队员们开心、达到愉悦身心的目的就可以了,大家都不会看重最终的结果。

舒展腰肢动起来,伴着音乐舞起来,拿起扇子摆起来……在歌曲《谁不说俺家乡好》的伴奏下,白玉兰队的队员们翩翩起舞,一展风采,跳出了健康活力,跳出了积极向上的精神风貌。 (莫开武)

秋冻应因人而异

俗话说:春捂秋冻,不生杂病。秋冻,指的就是秋季天气凉爽,不要过早过多地添加衣服,适当冻一冻,激发身体逐渐适应寒冷的能力,可预防冬季多种疾病。但是,并不是所有的人都适合秋冻,患有以下疾病的人群不适宜秋冻。

心脑血管疾病 秋季气温变化多端,昼夜温差大,一场秋雨或一夜秋风过后,气温骤降是常有的事。心脑血管疾病患者若一味地秋冻,寒冷的空气会刺激人体的植物神经,导致交感神经兴奋,释放出较多的儿茶酚胺,加重心肌缺血,诱发心脏病发作。受凉还有可能导致感冒等呼吸道疾病,加重心脏的负担,甚至诱发心功能衰竭,加重病情。而且,冷空气的刺激有时会直接刺激冠状动脉,导致冠状动脉痉挛,引发急性心肌梗死,甚至导致猝死。

老胃病 患有胃溃疡、慢性胃炎等老胃病的人群不适宜秋冻。寒冷刺激会导致血液中的组胺增多,胃酸分泌旺盛,胃肠发生痉挛性收缩,加重原有老胃病,甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。

慢性支气管炎 患者在受到寒冷刺激后,气管、支气管会发生痉挛,加重原有咳嗽、喘息等症状。

风湿病 风湿病患者对气候变化敏感,只要一出现降温、下雨的天气,风湿病就容易复发和加重。盲目秋冻只会加重病症,导致关节疼痛难忍。

糖尿病 秋季温差变化大,糖尿病患者局部供血较差,如果血管一下子受到冷空气刺激,容易发生血管痉挛,使血量进一步减少,易引起组织坏死和糖尿病足等并发症,冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病,导致糖尿病并发心脑血管疾病,甚至引起心肌梗塞等。

此外,秋冻也不能随便哪个部位都冻。首先是头部,头部是人体的"诸阳之汇",是全身阳气最旺盛的部位之一,若

受寒体内的阳气会丧失。颈部也不要受冻,否则会引起颈部血管收缩,不利于脑部供血。而腹部一旦受凉,容易被寒邪侵袭。脚部、膝关节也要注意保暖。脚部是人体离心脏最远的器官,血液循环最差,会因风寒的袭击而出现发凉麻木、酸痛不适的症状。 (心血管科供稿)

肩膀疼可咋办?身心放松很重要

在门诊室内,一名30多岁的女士一手拍着肩膀,一副疼痛难耐的样子,直呼医生赶紧救救她。

"医生,肩膀太疼了,就像针扎一样。我是不是病入膏肓了?"原来,这名女士肩背部常常疼痛、僵硬,但X片显示一切正常,虽然多次求医,但一直没有治好。这一次,她又抱着试一试的态度,前来求医。

"说病入膏肓太夸张了。"医生说,患者的病不是什么大病,只是治疗起来比较麻烦。"是一种关节慢性损伤,也可以说'伤筋'。"

"可是我做过针灸、推拿、理疗等多种治疗,但效果都不明显。有的时候,肩膀疼得厉害,就像针刺一样,疼得都睡不着。这休息不好,工作效率就不高,做事情力不从心,经常出错。"这名女士真心希望能早日结束这种痛苦。

医生说:"你现在急需调节情绪、放松心情。情绪紧张,整个人肩膀就紧绷,会导致或加重肩胛骨疼痛。不良的情绪还会放大背部的疼痛感。"据医生介绍,治疗这种病可采用刮痧、针灸、小针刀、药物等多种治疗方式。

几天后,该女士接受了小针刀治疗,马上感觉背部轻松了许多,疼痛缓解了。她还根据医生的指导,做一些针对性康复动作等,终于睡上了安稳觉,疼痛的日子终于结束了。

肩胛骨内侧疼痛常发生在上班族、教师或情绪易紧张的病患身上。发病的原因大多为颈椎病、颈背部肌肉筋膜劳损所引起的"肌筋膜炎"。泗洪县人民医院骨科主任医师介绍,对于此病有多种治疗方式可供选择,其中小针刀疗法属于中医微创技术,在松解病变结节的同时,可直接注射药物,有一定的抗复发作用。

过度输液危害大

时至深秋,早晚温差较大,天气干燥,不少人感冒又咳嗽。与“能抗就抗,能吃药就别打针、挂水”的传统观念相反,输液成了很多患者的习惯性选择,大小医院、诊所的输液室里人满为患。“咳嗽几天了,挂瓶水吧,好得快些。”这句话多是医生的建议,更多时候是患者的要求。面对生病就输液的潮流,专家呼吁,务必从思想源头改变过度输液习惯。

医院诊所 患者排队输液

“没有空闲床位,很多孩子在外面坐着呢!”近日,记者在县医院儿科门诊听到值班医生如此解释,因为输液患者太多,就诊条件不太好。记者在门诊输液室看到,一排家长抱着孩子坐在室外走廊上给孩子输液,室内近百张输液椅上也已坐满了患者和家属。

记者了解到,小儿腹泻、感冒是近期患者输液的主要病因。儿科主任告诉记者,因上呼吸道感染引起的感冒、发烧、咳嗽以及肺炎等呼吸科疾病占就诊输液人数的大部分。记者走访多家诊所发现,输液患者以青少年居多,而且大部分输液就诊病人患的是一些感冒、发烧之类的常见病,患者以孩子居多,“很多家长担心孩子感冒会发烧、引起肺炎,所以病状稍微严重要求挂水。”

患者不放心 医生不敢轻视

“医生,你给再挂一针吧!”10月18日,在泗洪人民医院一位丁姓患者给医生商量,让医生给刚腹泻痊愈的女儿再挂一瓶吊水,“因为孩子感觉肚子胀,人没精神。”医生拒绝了他的请求,并向他解释,“输了抗生素,胃不舒服很正常,输液太多对孩子不好。”

“这些输液大部分都是患者自己要求的。”泗洪县人民医院医生对记者说,“能吃药治好的,我们建议患者吃药。但患者有的为了快点痊愈,总是要求输液。”患者谨慎,医生不敢轻视。医生告诉记者,“一般患者来医院就诊时,就认为自己的病情相对严重了。医生客观地劝患者不要输液,患者反而会不放心。”

过度输液危害多 要戒除输液依赖

“不是我愿意挂水,但不挂水就抗不过去啊!”谈及过度输液的危害时,53岁的赵岗有些委屈。“都说输液害处多,我也清楚。但不挂水,我吃不好、睡不好,做什么都无精打采。”赵岗说,自己在10年前就养成生病就输液的习惯。自己学医的儿子认为,赵岗免疫力和抵抗力的下降都是频繁输液的结果。

“过度输液最明显的弊端就是浪费资源。”据医生介绍,中国人平均每人一年要输8瓶水,而世界的平均水平是3瓶。中国平均每人每年多输5瓶水,不仅增加了患者家庭的治疗费用,也是对医疗资源的巨大浪费。主任医师指出,输液和吃药、打针一样,只是治疗手段之一,并不是“药到病除”的万能手段,过度输液还会增加人的心肺负担,损伤心肺功能;而且输液过程本身就存在着风险,药物直接进入血液,可能会引起过敏等不良反应;经常静脉输液,会有损血管,造成静脉炎等。建议常见病患者可尝试药物等其他治疗手段,改变一生病就输液的习惯;平时多锻炼,养成健康的生活习惯,提高身体抵抗力。

天气转凉 注意预防感冒

近期,天气日渐转凉,感冒患者明显增多。记者近日走访泗洪部分医院发现,不少市民因感冒前来医院门诊输液,其中有不少老幼病号。泗洪县人民医院呼吸科主任沈翠华医生提醒,秋季是呼道疾病高发期,市民在衣、食、住、行等方面要多加注意,能有效预防感冒病毒的侵扰。

注意气温变化

秋季昼夜温差大,气候干燥,人们容易患感冒,婴幼儿、老人等体质较弱者是感冒的易感人群。患上感冒后,乏力、头痛、鼻塞、流鼻涕……各种不适症状会一股脑袭来,让人十分难受。

俗话说“春捂秋冻”。不过,刘斌医生提醒,“秋冻”对于老年人、婴幼儿以及体弱多病者来说是不适宜的,这些人群应该多注意天气变化,适时增添衣物,注意保暖。另外,很多青少年喜爱运动,外出一活动就大汗淋漓,即使很热,也不适宜猛一下子把衣服都脱掉;还有一些老年人,身体素质较差、免疫力较弱,外出时可戴上口罩,对预防流感一类的感冒比较有效。

多吃蔬果少食盐

沈翠华医生建议,预防感冒,市民应尽量做到膳食均衡,营养充足。多吃蔬菜、水果,以及清淡易消化的食物,还要多喝开水。例如,食用胡萝卜、卷心菜、青椒、西红柿等富含维生素C、E以及β胡萝卜素的蔬果,可提高人体免疫力,增强对流感的抵抗力。

沈翠华医生说,如果每天摄入食盐过多,病毒容易在上呼吸道粘膜处存活,其他病毒、细菌也会同时侵袭呼吸道,此时感冒还会并发咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症。如果经常患感冒,平时吃盐又多,不妨吃得淡一点,对预防感冒有很大好处。

保障睡眠多锻炼

沈翠华医生说,保持健康的生活习惯是预防流感的关键。人的休息和睡眠状况会直接影响对病菌的抵抗力。当人们感到身体疲劳时,要及时休息,保持充足的睡眠,保持精力充沛才有能力抵御流感病毒的侵袭。“加强健身锻炼,增强个人体质,对预防感冒非常重要。建议市民合理安排个人的体育锻炼,散步、跑步、打球、打太极拳等运动,不但可舒展筋骨、增强身体抗病能力,还能愉悦身心,保持积极向上的精神状态。”

沈翠华医生提醒说,老年人、儿童、孕产妇、抵抗力较差等高危人群要尽量少去农贸市场、商场、超市、影剧院等人员密集的公共场所。外出回来后,要勤洗手,洗手时要用流动的水,手指、手缝、正面背面要面面俱到,做到不留死角,清洗干净。

熬夜劳累成为肝脏杀手

学习到深夜、工作到凌晨、游戏娱乐不午夜不狂欢……“夜猫族”似乎有用不完的精力。不过,久而久之的熬夜,会使黑眼圈、鱼尾纹、黄皮肤、脱发现象出现,烦躁焦虑、疲乏困倦之感明显,并且,对肝脏等器官还会造成负担。

常言道,熬夜伤肝。熬夜何以伤肝?它的危害究竟有多深?今天,我们请泗洪县人民医院专家说一说“夜猫族”们备受摧残的肝脏。

案例:汪先生,男,40岁,泗洪一家单位行政工作者,经常写材料至凌晨三点。半个月前,患者感觉劳累、身心疲乏、烦躁焦虑,肝区出现不适感。

近日,患者通过检查,被检测出转氨酶偏高。原来,汪先生有慢性肝病史,经常熬夜、压力过大、积劳成疾,导致肝区疼痛不适,造成肝部损伤。当前,患者主要通过中医调节,配合生活作息的调整进行改善。

专家介绍,一般人体内转氨酶在40以内算正常,如果有慢性肝病史的患者,不注意肝部调养,有可能恶化成“肝硬化”。同时,长期伏案工作者、电脑族、重体力劳动者、精神压力大、经常出差的人群是患肝病的高危人群。

肝病人群连年增多

有研究表明,我国肝病患者每年以5%至10%的数量递增。临床上显示,肝部出现问题的患者以中年男性居多。同时,年轻化趋势也在加重,尤其是患有脂肪肝的群体中,年轻人比较多。

案例:李宝龙(化名),男,26岁,中石化阜阳分公司员工,工作四年,经常出差,饮食作息均不规律。年初在公司组织的体检中,查出患有脂肪肝。患者表示,自己之前并未有明显身体不适,认为工作疲劳感属于正常,忽视了身体健康。

专家介绍,每年泗洪一些单位的体检中,有许多年轻人查出患有脂肪肝,并且数量也在不断增加。脂肪肝作为非病毒性肝病的一种,是肝细胞内脂肪堆积过多的病变,其诱发因素有许多。但毋庸置疑的是,熬夜会加重肝脏的负担。

熬夜为何伤肝

熬夜为何会伤肝?其实,对“夜猫族”来说,他们熬的不是夜,而是熬心血。那么,熬夜为何是熬心血呢?

专家介绍,人体脏器“加工厂”都有着各自的工作时间表,晚上11点至凌晨1点是肝的排毒时间,如果不休息,仍在熬夜,肝脏便不能进行排毒工作,造成体内代谢废物堆积,无形中加重了肝脏的负担,于是肝炎病毒趁机侵入。

同时,肝有藏血和调节血液的功能,过子时不睡,会造成肝血不足。另外,人在子时进入深度睡眠状态,是脑部、心脏和四肢肌肉补血的好时间,而内脏在此时血供则会减少,肝脏如果得不到充分的休息和血供,肝细胞会进入缺氧状态。

有研究显示,肝脏的血流量在立位时比卧位时减少40%,立位伴有运动时,肝血流量比卧位时减少80%~85%。肝血流量减少,会直接影响肝脏的营养及氧气的供给。与此同时,对心、肺、脾、肾等其他器官都产生不同程度的影响。比如,经常熬夜造成肝虚,导致视力模糊、筋骨疼痛、消化不良、目倦神疲、咳嗽出血等症状。

医生建议:对大部分“资深夜猫族”来说,形成和改掉熬夜的习惯都需要一个过程。很多人是经过一段时间的深夜学习、工作、活动后,才出现入睡延迟的习惯。

中医认为,肝病病机是“正虚邪恋”,人体肾气、阳气和抗病能力的正气,受到致病因子的侵袭,长久这般,会发生肝炎、肝硬化甚至肝癌。在病症初期,应及时接受医生建议,进行适当的药物或食物调节。专家建议,可以通过以下几个方面养护肝脏:

饮食方面:经常熬夜可以多吃一点保健食品,主要以养肝护肝为主;

也可以煲补肝健脾养生汤,主要利用淮山药、红枣、薏米、茨实、百合等中药材,配合骨头汤一起熬制;

熬夜对眼睛损害极大,多补充维生素A、胡萝卜素等,谷物类、动物肝脏、豆类、新鲜蔬菜等富含维生素B的食物也可摄入;

多喝水促进消化腺和胆汁的分泌,减少代谢产物和毒素对肝脏的影响。

生活方面:养成良好的作息习惯,早睡早起,减少熬夜的频次;

肝喜疏恶郁,保持心情舒畅,减少生气发怒的几率,使气血通顺不致于瘀滞成疾。

运动方面:平时进行适量运动,强身健体可以怡情养肝,保持心情愉悦,有利于肝脏气血通畅。

秋季最适宜吃的排毒减肥果蔬

猕猴桃 猕猴桃中有良好的膳食纤维,不仅能降低胆固醇,而且可以帮助消化,防止便秘,迅速清除并预防体内堆积的有害代谢物。猕猴桃含有维生素C、E、K等,属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品,对瘦身、美容有独特的作用。猕猴桃脂肪含量低且无胆固醇,吃多少也不怕。

黄瓜 黄瓜味甘性凉,有清热、解渴、利水、消肿的功效。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素,含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒,黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除。黄瓜中所含的丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪。

西兰花 西兰花中的营养成分,不仅含量高,而且十分全面,主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。西兰花的含水量高达90%以上,所含热量较低。西兰花具有促进肝脏解毒和消肿的功效,能起到排毒、减肥的作用。

白萝卜 萝卜有很好的利尿效果,所含纤维素可促进排便,利于减肥。如果想利用萝卜来排毒,则适合生食。萝卜是一年四季的药膳,尤其是生食的作用比烹煮后好得多。白萝卜可帮助消化,刺激肠胃蠕动,并促进新陈代谢和体内毒素的排出,尤其适合不经常运动的人和高强度脑力工作者。

山药 山药富含食物纤维和一般食物中所没有的胶原蛋白和果胶,可有效帮助消化和代谢身体毒素。山药可整顿消化系统,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖,且增加免疫功能。具有消硬肿、清虚热的作用。以生食排毒效果最好,可将去皮白山药和菠萝切小块,一起打成汁饮用,有健胃整肠的功能。

苦瓜 苦瓜具有清热解毒、助消化的作用。苦瓜中存在一种活性蛋白质,这种蛋白质能清除体内的有毒物质。含有一种高能清脂素,即苦瓜素,它不进入人体血液,只作用于人体吸收脂肪的重要部位——小肠,通过改变肠细胞网孔,阻止脂肪、多糖等高热量大分子物质的吸收,从而加速体内小分子营养的吸收,具有消肿的作用。

胡萝卜 胡萝卜是有效的解毒食物,利水消肿,去除身体多余的脂肪和水分。它不仅含有丰富的可中和毒素的胡萝卜素,而且含有大量的维生素A和果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天吃胡萝卜还能刺激肠胃的血液循环,改善消化系统。

芹菜 芹菜中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样,过滤体内的废物。经常食用可促进身体排毒,对付由于身体毒素累积所造成的疾病。芹菜能祛伏热,清肝阳,利头目,芹菜含利尿成分,能消除体内水钠滞留,利尿消肿。芹菜富含钾,尤其可有效预防下半身浮肿的发生。作法推荐银耳炒芹菜、凉拌芹菜,或直接以新鲜芹菜榨汁。

菠菜 菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有助成分,能供给人体N种营养物质。菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动,润肠通便的功效。菠菜中所含微量元素物质,能促进人体新陈代谢,加速脂肪燃烧。此外,菠菜中丰富的钾物质可以帮助有效地消除水肿。

五款养生粥 帮你赶走秋燥

秋燥容易伤肺,医学专家们认为,秋季是养肺的最佳时节,现推荐几款适合秋季养生的水果杂粮粥。

红枣小米雪梨粥 小米120克,雪梨400克,红枣10枚。米入锅中加红枣小火煮至熟烂,加雪梨丁煮3分钟即可。

银耳炖雪梨莲子粥 银耳100克、雪梨50克、枸杞若干、大枣10克、党参10克、莲子10克,冰糖20克。莲子、银耳提前泡发,雪梨切块,将所有食材加水大火烧开转小火,炖一小时即可。

荸荠豆米粥 荸荠200克,绿豆60克,糯米25克。将糯米、绿豆同煮至烂糯,加入削皮荸荠后煮开2分钟,吃荸荠喝粥。

山楂葡萄甘蔗小米粥 小米100克,鲜山楂10粒去核,葡萄30粒去皮,甘蔗若干。小米粥熬至一半时加山楂与甘蔗片同煮,熟后加剥皮葡萄煮1分钟即可。胃部不适者可将山楂去掉,滋润的葡萄配合甘蔗,能有效地缓解声音嘶哑、肺虚咳嗽。

豆渣大米香蕉粥 豆渣一把,大米100克,香蕉一根。将豆渣与大米同煮至熟烂,再加入香蕉丁即可。豆渣富含膳食纤维,搭配香蕉缓解老年人便秘情况,香蕉有润肺止咳的功效,煮熟食用更适宜老年人。

独头蒜更抗癌

大蒜,能杀菌抑菌、降低体内胆固醇,对预防癌症、糖尿病、高血压、心脑血管疾病也有较好作用。但除了这些,还有关于大蒜的事你是否知道?

大蒜外皮的颜色可分为白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等,在市场上白皮蒜和紫皮蒜较常见。与白皮蒜相比,紫皮蒜口感更辛辣,活性成分的大蒜素含量更高,抑菌效果也更明显。另外,独头蒜更抗癌。虽然独头蒜是由于植株营养不足、发育不良、不能产生多瓣的大蒜鳞茎,但辛辣味独特,其防癌作用要高于普通分瓣蒜。

这里要提醒大家,正确的大蒜吃法是捣碎吃,因为大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等物质,只有碾碎后它们会互相接触,且切开放置10~15分钟后才会产生具有保健作用的大蒜素。

大蒜虽好,但也不能贪吃。专家建议每天生吃不宜超过2~3瓣。大蒜素对肠胃有一定的刺激作用,生吃过多大蒜,易引起急性胃炎。对于肠胃功能不好的人来说,每天最好别超过1瓣;肠胃好的人,最好每天2~3瓣。肝病、非细菌性腹泻、眼疾、胃病、十二指肠、脑溢血患者最好不要吃大蒜。

鼻炎先别急着“动”刀

很多人认为鼻炎是无法通过吃药治愈的,唯一“一劳永逸”的办法就是开刀。实际上治疗鼻炎解决方法不能以“手术至上”,否则有可能导致空鼻症,患者的生活和工作都将受到影响。

碳酸饮料少喝

过敏性鼻炎也就是变应性鼻炎,是鼻粘膜的变应性疾病,会导致多种并发症。目前,变应性鼻炎的发病率很高,多年来一直呈增长状态,而且任何年龄段的人都可能患上这种病。变应性鼻炎的患病原因很多。

这种疾病具有一定的遗传性,也因此具有家族聚集性,但主要还是因外界变应原所致,比如花粉、尘螨、动物皮屑等。需要注意的是,这种病的患者普遍白三烯分泌过高。饮食辛辣、碳酸饮料饮用过多都会促使白三烯分泌增多,一定程度上自然也就增加了变应性鼻炎的患病可能。从这个角度上看,很多年轻人应该减少碳酸饮料的饮用。

与感冒区别

春季和秋冬季节是变应性鼻炎的高发季,市民应多注意防范。但这一时期因为温度变化,感冒频发,很多人并不在意。与感冒类似,变应性的症状有打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞和鼻痒等。那么两者该如何区分呢?一般感冒等病症都有一定的康复期,在康复期结束后,即便不吃药也多半都会康复。

感冒的康复期一般为一周。如果在吃药的情况下,一周之后依然有流清涕、鼻塞、打喷嚏的症状,那就要怀疑变应性鼻炎的可能了。

此外,变应性鼻炎虽很常见,没有癌变的可能,但会严重影响患者的生活质量。因为除了鼻塞、流清涕症状外,变应性鼻炎还可能引起一些并发症,例如变应性鼻窦炎、分泌性中耳炎、嗅觉障碍、失眠等。因此对待变应性鼻炎,市民也不可掉以轻心。

不可轻易手术

变应性鼻炎的预防实际上就是抑制白三烯分泌过高的过程。患者可以使用抗过敏药物,孕妇可以使用一些外用生理盐水。

鼻塞的患者还有一种方法可以缓解症状,就是鼻腔吸入凉水,再呼出来。这可以清洗鼻腔中的分泌物,也可以刺激鼻腔血管收缩,鼻腔自然就打开了,不过这只是一种治标不治本的缓解方法。

最重要的就是患者不要轻易手术。杨扬告诉记者,目前该病通过手术方式治疗的患者不到15%。如果是阻塞性鼻炎,手术治疗具有一定可行性;但如果是变应性鼻炎,手术治疗不会有任何效果,还可能引起空鼻症。届时患者还将会出现焦虑、抑郁、烦躁、嗅觉减退等症状,工作和生活都会受到极大影响。因此鼻炎患者手术前一定要对症,并合理用药改善症状。