

吃盐多了 警惕这些病

虽然食盐对人体有着重要作用，但专家还是提醒人们，食盐的摄入量一定要严格控制。专家推荐健康成人每日摄入食盐的安全量为5-6克，不超过8克，若长期过量摄入食盐，很容易诱发以下疾病：

骨质疏松 饮食中钠盐过多，在肾小管重吸收中，就会有过多的钠离子与钙离子竞争，使钙的排泄量增加。同时，钠盐还会刺激人的甲状旁腺，使甲状旁腺素分泌增加，从而激活破骨细胞膜上的腺苷酸环化酶，破坏骨质代谢的动态平衡，容易发生骨质疏松症，甚至骨折。

感冒 现代医学研究发现，人体内氯化钠浓度过高时，钠离子可抑制呼吸道细胞的活性，使细胞免疫力降低。同时由于口腔内唾液分泌减少，使口腔内溶菌酶减少，这样感冒病毒更易侵入呼吸道。此外，由于血中氯化钠浓度增高，可使体内干扰素减少以致抵抗力降低。上述原因均会导致人体患感冒的概率增加。

胃炎、胃溃疡 摄入过量的食盐后，因食盐的渗透压高，对胃黏膜会造成直接损害。高盐食物会使胃酸分泌减少，并抑制前列腺素E2的合成，而前列腺素E2具有提高胃黏膜抵抗力的作用，这样就使胃黏膜易受损伤而产生胃炎或胃溃疡。同时，高盐及盐渍食物中含有大量的硝酸盐，在胃内被细菌转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝酸铵，具有很强的致癌性。

加重糖尿病病情 最近国外专家在实验中发现，食物中的钠含量与淀粉消化、吸收速度和血糖反应有着直接的关系。食盐可以通过刺激淀粉酶的活性而加速对淀粉的消化，并加速小肠对消化释出的葡萄糖的吸收。因此，专家提醒糖尿病患者，应以限制食盐摄入量作为防治糖尿病的一种重要措施。

诱发支气管哮喘 国外一些学者在实验中发现，支气管哮喘患者在摄入过量的钠盐后，更易于发病或使病情加重。因而限制钠盐摄入量，可在一定程度上预防支气管哮喘的发生或加重。

除上述危害外，饮食过咸还可使人患高血压的概率增加，加重心脏负担，促发心力衰竭。出现全身浮肿及腹胀，患有肾炎、肝硬化的人，也会因过度咸食而加重病情。

(据家庭医生在线综合)

血压高 容易伤听力

多吃大豆洋葱 少去喧闹场所

近日，日本老年医学会公布的一组数据显示，日本65岁以上的老年人中，患有听力障碍的人将达到1500万，其中，患有高血压、脑梗死及心脏病的人是“主力军”，出现耳背的概率比正常人高出许多，尤其要注意。

哈尔滨医科大学附属第四医院高血压病专家张卓伯教授说，临床证实，高血压病人确实容易出现耳鸣、耳聋症状，这是因为高血压引起的动脉硬化影响了内耳的血流供应，使听神经的功能发生了退化性改变；且很多高血压患者同时伴有血脂异常，这会引起内耳脂质沉积，过氧化脂质增加，直接导致内耳毛细胞损伤，血管萎缩，供血不足，进而影响听力。

专家建议，积极治疗高血压、高血脂、动脉硬化及糖尿病，对防止微循环障碍、延缓老年人听力减退的速度非常重要。除了进行及早治疗外，患者要注意饮食调理，少吃高脂肪食品，尤其是动物内脏，多吃有降脂作用的食物，如大豆、蘑菇、大蒜、洋葱、生姜、深海鱼、坚果等。

(岳金凤)



同时，生活中要注意爱护耳朵、保护听力，具体包括：尽量减少噪音对听力的干扰，家里的电视机、收音机音量不要开太大，少到喧闹的场所去；不要用耳勺、火柴棒等挖耳朵，以免损伤耳道引起感染、发炎，甚至弄破鼓膜；慎用链霉素、庆大霉素、卡那霉素等抗生素，不要一次用过量，或者服用时间过长；多按摩耳垂后凹陷处翳风穴，可增加血液循环、保护听力；控制情绪，避免情绪波动，保持愉快心情。

糖友腿麻赶紧查

由于糖尿病多发生于中老年人，所以当患者腿脚有轻微的麻木或感觉迟钝，一般不会引起重视，常常认为是年龄大了，腿脚不好使了。殊不知，这是糖尿病并发症中最早出现的症状之一——糖尿病周围神经病。

一旦出现糖尿病周围神经病，会让糖友的生活受到很大影响。他们常常会有下肢麻木感，像有蚂蚁、小虫钻进裤管爬，并感到发热，像触电一样，往往从远端脚趾往上，到达膝盖以上。严重的患者，还会出现下肢关节病及溃疡。疼痛呈刺痛、灼痛、钻凿痛，似乎在骨髓深处作痛，有时像截肢一样剧烈，白天轻夜里重。

神经病理性疼痛的发病率非常高，如果不能及时治疗，很可能

带来严重后果。临床统计发现，目前，糖尿病周围神经病的诊断往往在中晚期。统计显示，约1/5的糖友患有糖尿病周围神经病，但超过半数的患者并未意识到这一并发症与糖尿病有关，因此掉以轻心贻误病情。糖友一旦发觉自己腿麻，尤其是中老年人，千万不要麻痹大意，一定要及时到神经内科和内分泌科就诊，明确诊断，尽早解除病痛，这样才能减少诊断时间、节省治疗费用。治疗糖尿病周围神经病，应从多方面入手。首先是治疗原发病，即控制糖尿病，血糖要达到治疗目标；其次，可以使用B族维生素等营养神经的药物；第三，选择合适的镇痛药物，以缓解疼痛带来的痛苦。

(杨博华)

注意法莫替丁的不良反

叶县 郭义平

临床中，法莫替丁治疗胃酸过多，经济实用，但要注意该药引起的不良反应。

一日，邻居因不想吃饭、头晕、浑身没有劲来笔者诊所看病。患者患低血压好多年了，形体较瘦，面色萎黄。经检查，患者血压为85/40毫米汞柱，左上腹压痛，无其他异常。笔者开处方：法莫替丁片20毫克，每次1片，每天2次；猴头菌片、眩晕停片、生脉饮，每天3次，按常规剂量应用。患者第四次用药后，家属急忙来诊所说患者“晕倒了”。

当笔者随家属来到家里，只见患者躺在床上，意识清楚，颜面潮红。据患者讲，当日下午他服药后感觉眩晕加重，脸发红，突然晕倒在地。笔者急



忙为其检查，见患者心率110次/分，血压为180/110毫米汞柱，无头痛、呕吐等症状。

怎么从原来的低血压一下子变成了高血压？当时笔者很疑惑。不过，根据检查结果，笔者迅速让患者口服卡托普利片1片，含化心痛定1片，并配合按压穴位治疗。20分钟后，患者的血压降到165/90毫米汞柱，40分钟后降为135/85毫米汞柱。

回到诊所，笔者急忙查找原因。原来，患者的症状与法莫替丁的不良反

应相符合，循环系统罕见心率增加，血压上升及颜面潮红。

提醒同行，在给老年人用药时，要慎之又慎，尽量选用耐受性较好、不良反应率低的药物。

中药戒烟小妙方

博爱县 呼延法珩

中医认为烟草性温、燥，长期吸烟会导致肺气郁闭，严重时致慢性虚损性肺痿。

想戒烟的朋友，不妨试一下戒烟方：炙款冬花15克，炙紫菀10克，补骨脂10克，清半夏9克，楷杷叶10克，前胡9克，茯苓10克，桔梗10克，肉桂3克，细辛2克，水煎服，每天1剂，连服6-10剂。

自配药物治烧伤

汤阴县 崔庆秀

烧伤常会使患者皮肤的皮下组织有不同程度的坏死和黏液渗出。笔者自配烧伤药治疗各种烧伤疗效满意。具体如下：

75%酒精50毫升，利多卡因100毫克，林可霉素剂1.8克，地塞米松剂0.6克，西瓜霜片4片(研面)，混合成糊，用时摇匀。清洗干净

创面，用棉签涂患处，每天涂4次。药物一次不要配备过多，一般1次用3天，涂完后再配。

75%的酒精有消毒防腐作用，利多卡因有镇痛作用；林可霉素、地塞米松有抗菌、消炎作用；西瓜霜片有治疗溃疡、促进创面愈合的作用。患者涂本制剂一般5-7天可结痂，愈后不留瘢痕。

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com

四种情况不要给儿童用抗生素

北京市药品监督管理局近日发布用药常识提醒家长，4种情况下不要用抗生素，以防儿童成为“耐药宝宝”。

一、普通感冒。患普通感冒的儿童大多数情况下不需要使用抗生素，除非继发或合并细菌感染。让感冒的儿童多喝水和注意休息即可。

二、部分咳嗽。过敏性咳嗽或感染后咳嗽，多数不需使用抗生素。

三、夏季热。夏季热是婴幼儿时期的一种特有疾病，临床以入夏长期发

热、口渴多饮、多尿、汗闭为特征。很多家长误以为是感冒，给小儿服不少感冒药，甚至抗生素，结果适得其反。

四、非细菌性腹泻。过敏刺激、饮食不当、消化不良、使用药物、天气突变等原因引起的非感染性腹泻，不需要用抗生素治疗。而感染性腹泻中病毒、细菌感染所致，如秋季腹泻是由轮状病毒感染所致，大便像水或蛋花汤一样，多没有特殊的腥臭味，也不需使用抗生素。但是，若儿童为细菌感染所致的腹泻(菌痢、霍乱等)，则

应使用抗生素。

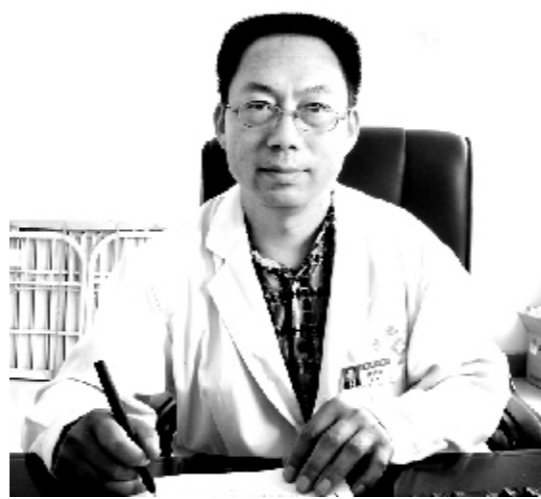
专家提醒，给儿童使用抗生素，一定要辨明症状，选择用药。医生通常根据小儿的病史、临床表现、必要的辅助检查作出诊断，确定是否用抗生素治疗。不合理地联用抗生素不仅不能增加疗效，反而会降低疗效，增加不良反应和产生耐药性的机会。严重感染、混合感染或病原菌不明的儿童，可在医师指导下联合使用抗生素。

另外，给儿童使用抗生素，切忌随意更换、停用。

(王思海)

“咱们的卫生院变了样！”

本报记者 刘岩



董银群

黎黑的面孔，带着几分粗犷，一幅眼镜又给他增加了几分斯文。说起渑池县仁村乡卫生院的发展，他如数家珍——他就是渑池县仁村乡卫生院院长董银群，一位老退伍军人。

受命于危难之际

2008年年初，董银群通过公开竞聘，成为渑池县仁村乡卫生院院长。那时春节刚过，渑池县卫生局的领导同他一起来到距县城30多公里的仁村乡卫生院，交接仁村乡卫生院的工作。

渑池县卫生局的汽车刚到仁村乡卫生院门前，眼前的景象让董银群吃了一惊。一群人冲上来，将汽车团团围住，嘴里喊着：“新院长来了，也得给钱。不给钱，不能开门！”原来，这是一群要帐的人，仁村乡卫生院的大门也被他们用一把大铁锁紧紧锁住。

董银群了解到，仁村乡卫生院每个月的收入只有几百元，职工已经2年没有领工资了。目前，仁村乡卫生院只有6名职工，人员流失很严重。药房内更是空空如也，别说没有人来看病，就是有人来看病，也开不出药来。仁村乡卫生院的厕所因纠纷被老百姓堵上，也不能用了。整个仁村乡卫生院处于一种瘫痪状态！

面对仁村乡卫生院门上的大锁，是接着干，还是退缩？董银群犹

豫了！家人告诉他，已经给他找好了开诊所的门面房，回去就可以开诊所；朋友告诉他，可以在某医院坐诊，每个月的收入不菲。可是，当他想到当地村民看个小病就要跑到外乡或者县里去，甚至有些人得病不就医，他失眠了！几番思考之后，他回绝了家人和

朋友的好意，毅然选择留下来，为百姓做事。军人的性格告诉他不能退缩！董银群幽默地说：“往大了说，党培养咱多年，黎黑的面孔，带着几分粗犷，一幅眼镜又给他增加了几分斯文。说起渑池县仁村乡卫生院的发展，他如数家珍——他就是渑池县仁村乡卫生院院长董银群，一位老退伍军人。

走上正规管理之路

有了患者之后，董银群又开始琢磨着如何在服务上下工夫了。他提出感动服务、个性化服务、灵活化服务。对于有纠纷或者投诉的，首先让医务人员找自己的问题，尽量站在患者的角度着想，满足患者的需求，解决患者的问题。

有一次，一位患者输液时发现输液瓶里有异物，勃然大怒，拿着瓶子来到院长室找到董银群。董银群仔仔细细看了之后发现是扎瓶塞时掉落的物质，于是就找来护士，为这名患者讲明是瓶塞掉落的物质，但是患者仍认为是医护人员在推卸责任。随后，患者向当医生的亲戚咨询后，很不好意思地说：“给你们添麻烦了！”

但是，董银群仍然让护士向这名患者道了歉，说护士应该及时发现这个问题。这名患者激动得逢人就说：“咱仁村乡卫生院的服务就是好！”董银群抓专科建设、抓文化建设、抓公共卫生服务……

如今的仁村乡卫生院，日收入已经从当初的十几元达到最高2000元，月收入可达三四万元，职工工资也能够按时发放了，仁村乡的老百姓也有地方看病了。

老百姓们都乐了：“咱们的仁村乡卫生院变了样！”

郑州“片医”风采录(17)

秦丽丽：我眼中的世界是这样的

本报记者 吴玉玺 张海梅 阎清涛



秦丽丽

“没有人不会接受你的”

秦丽丽负责的是金京社区。她说，工作最困难的时期，是刚开始的时候。敲开居民的家门，遇到老年人时，还比较容易沟通；遇到单独在家的年轻人时，秦丽丽她们往往会被拒之门外。

“我很健康，我们的人也很健康，用不着看病，你们请回去吧，谢谢了！”遇见单独在家的年轻人，秦丽丽和同事经常受到这样的“礼遇”。秦丽丽说，这样还是比较好的。

“说了不需要了，你们烦不烦啊？”有时，一些年轻人会用“哎”的一个甩门声来回应她们。秦丽丽说，这样的情况，她遇见过好多次。

秦丽丽的搭档也是一位年轻的姑娘，刚开始遇见这样的情况，她有时会

委屈得流泪。“这家甩门儿，还有下一家嘛。”秦丽丽经常这样安慰和鼓励搭档。

如今，金京社区的所有家庭，都有了健康档案。“真心地为居民服务，没有人会不接受你的。”秦丽丽说。

“老人其实很需要被关爱” 郭文章老人的口头语是“死了就算了，反正也没人管，没人心疼”。第一次见到郭文章时是2009年，78岁的他就是这样说的。秦丽丽说：“老人的话让人心疼。”

郭文章单身一人，是低保户，每月只有三四百元的低保收入。平时，老人会骑着一辆捡来的自行车，四处转转。老人每顿饭几乎都是烧饼加面条，吃饭时间也很不规律。

几年前患了脑梗之后，郭文章没有留下后遗症，但是不知道什么时候他又患上了高血压。对于秦丽丽的用药控制血压的建议，老人并不是很接受，只有眩晕得受不了了，才会开始吃药；一旦好转，便又停药。

今年春节后，老人脑梗中复发，且患上了腰间盘突出症，每天腰酸得坐也不能坐，站也不能站，不能天天出去转转了。

“每次来到小区，我们都会去看看这位老人。虽然他每次都说‘死了就算了’，但我们能感觉到，老人其实很渴

望被关爱，很渴望能好好地生活。”秦丽丽说，“见到我们的时候，是他最开心的时候。也许是因为能坐下来好好听他说话，真心关心他的人并不多。”

“我感受到了自己的价值”

社区里有一个私立幼儿园，条件不是太好，孩子们的家长全都是外来务工人员。刚开始，幼儿园的管理者对手足病防控工作并不太重视。

去年夏天的一天，秦丽丽一大早冒着大雨，给幼儿园送一份关于防控手足口病的文件。幼儿园的园长被感动了，认真地组织老师们听课。

此后，幼儿园的园长每天带头打扫卫生，买了消毒剂等，还“先斩后奏”买了(餐具)消毒柜。幼儿园的园长说：“等着董事会批准，估计得到明年买了，我先垫钱买吧。”

“感动别人，也会让自己感到开心。”秦丽丽说，“居民的认可、信任和尊重，让我感受到了自己的价值。这是我爱上‘片医’工作的原因。”



主办：郑州市卫生局