哮喘发作有信号

本报记者　陈锦屏

进入中伏，湿热的天气让健康人不适，也让很多哮喘患者感到难耐而发病。近日，多家医院呼吸科哮喘患者的就诊量都有所增加。70多岁的刘先生患有哮喘，半夜突然犯病了，出现胸闷、呼吸困难、口唇青紫等症状，后经医院紧急抢救，病情才转危为安。

把握哮喘发作前的时间窗

郑州市第三人民医院呼吸科主任王慧林说，哮喘像是埋在人体内的一枚定时炸弹，一旦急性发作，会出现许多危急情况，甚至还会危及生命。许多患者不知哮喘何时发作，为此忧心忡忡，但是，如果能了解发作之前的信号，就能防患于未然。

王慧林说，哮喘发作之前是有一些信号的，患者夜间易醒，打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，有咳嗽、咽痒等情况，往往是哮喘发作的早期征兆。患者从早期征兆到哮喘发作之间有1个时间窗，国外的研究认为有5天左右，国内研究发现只有3天。可根据这些症状的严重程度及时选择相应的药物进行防治，如果症状较轻时，可吸入糖皮质激素，给予抗过敏药物。如果出现胸闷、憋气等症状时，加大吸入糖皮质激素的用量，必要时口服糖皮质激素。及时得当地给药，可起到较好的预防哮喘发作的效果。

哮喘患者一定要按时、规律用药，同时要分清控制性药物和缓解性药物，控制性药物需要长期规律使用，缓解性药物只在出现哮喘症状时临时使用，患者最好随身携带急救药物。

患者生活中有禁忌

哮喘患者夏天应注意防湿，湿度过大可影响人体体表水分的蒸发，为促进水分排出只能通过加快呼吸来代偿，结果加重了气道阻力而诱发哮喘。另外，湿度太大还会促进病菌的繁殖，这些致病微生物侵入气道后也易诱发哮喘。夏天应注意通风、除湿，室内陈设力求简单、洁净，被褥要勤洗勤晒，减少尘螨及霉菌孳生。

对于胃食道反流引起的哮喘，应该坚持少食多餐，晚餐不吃脂类含量高的食物等，适当使用抑制胃酸分泌的药物，睡眠时抬高头位。

约有70%的患者合并鼻窦炎，鼻窦炎性分泌物刺激也是哮喘发作的重要原因。应使用合适的抗生素治疗，配合鼻腔冲洗及局部使用糖皮质激素，个别患者需手术治疗。

睡前坚持清洁呼吸道，学会科学的咳嗽，尽量把痰液咳出，擤掉鼻涕，保持鼻腔通畅。如果没有胃食道反流症，可以泡一杯菊花、金银花、麦冬、陈皮、青果茶(也可以单用菊花或金银花)，先用热气熏蒸鼻腔，待温度合适，徐徐饮下。睡姿以右侧卧位为佳，适当垫高头颈部，呈自然的头高脚低位。

哮喘患者应尽量不去人群聚集的地方，如商店、影剧院等。对花粉及植物过敏者请不要到花园及植物园。

对心理咨询的几个误解

河南省精神卫生中心　张迎黎

伴随现代文明社会的高速发展与进步，人际交往日益广泛和复杂，竞争压力也日趋加大，需要我们学会用新的方法或生活技巧来适应社会的发展，尤其是应该认识自我、调整和提高自身的心理生活与承受能力去面对现实和未来。心理咨询无疑是一个重要的帮助手段，但现实中还有不少人对心理咨询存在一些误解。

咨询者的精神不正常

心理咨询是促进人的成长与发展的最佳途径之一，是预防心理障碍的有效方法，是提高生活质量实现人生成功的有效选择。心理咨询的主要对象并不是“病态人群”或“精神病”，最一般、最主要的对象是健康人群，或者是存在心理问题的亚健康人群。

心理咨询在我国是一门起步较晚的新兴学科，人们对它有一种神秘感。其实，每个人在不同的成长阶段及生活工作的不同方面，都有可能会遇到这样那样的问题，从而产生消极情绪，这时如能采取适当的方法，问题就能顺利地解决；若不能及时加以正确处理，则会产生持续的不良影响，甚至导致严重的心理障碍和精神疾病。心理问题是日常生活中经常会遇到的，这时求助于心理咨询医生并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私。

仅是聊天

尽管心理咨询的方式主要通过谈话进行，但心理咨询不同于一般意义上的聊天。心理咨询是应用心理学的方法，通过人际关系，帮助来访者自强自立的过程。也就是说，咨询是在心理学的有关理论指导下的活动，是对来访者进行帮助的活动的过程。心理咨询除了利用心理学的专业理论知识，还有社会学、医学等方面的知识，有严格科学的理论体系和操作规程，从而达到解决心理问题的目的，帮人解除心理危机，促进人格的发展。

还有人认为心理咨询就是给来访者做思想政治工作，这是不正确的。心理咨询作为一门学科，是运用专门的理论和技巧对心理问题进行评估，寻找心理障碍的症结，以解决求助者的心理问题。心理咨询中咨询师保持客观、中立的态度，而不对来访者进行批评教育。另外，某些心理障碍需要结合药物治疗，这更是思想工作所不能取代的。

可以帮助来访者拿定主意

对于大多数求助者来说，他们认为心理咨询就是咨询师帮助自己拿出解决问题的主意，要求尽快得到解决问题的良方妙计。一些来访者把心理医生当作“救世主”，将自己的所有心理包袱丢给医生，认为自己无须思考、无须努力，心理医生就可以把它们一一解开。然而，科学规范的心理咨询是心理医生与来访者在商榷、讨论当中使来访者发现其个性中的不足，并通过咨询来解决和完善这一不足，然后来访者自己拿出解决问题的方法。心理医生只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变和人格成长的作用，他无权把自己的价值观和愿望强加给来访者，更不能替来访者作决定。

可以看透咨询者的心理

很多人把心理咨询看得非常神秘，认为心理医生如同算命先生、占卜、特异功能一样，可以看穿看透来访者的心理，可以预测他们的未来。有些来访者咨询时隐瞒实情，或提供错误的信息，故意让心理医生去猜测自己的心理活动，并以此来衡量心理医生的水平高低。心理医生有经过训练的良好观察力，知道心理活动科学规律并有非常客观的逻辑分析能力，可以判断某些潜意识的心理活动，但这一切都必须来自真实、客观、全面的资料。心理医生除了受过专业训练，有心理学方面的专业知识外，并无其他特别之处或有任何特异功能，对待心理咨询必须有科学的态度。

可以一次解决问题

许多人认为心理咨询可以短时间内快速解决问题，对心理咨询过程和效果缺乏耐心，求诊一两次，没有达到所希望的效果就大失所望。实际上，一个完整的心理咨询过程包括了解情况、查明病因，分析诊断、讨论方案、指导实施、检查巩固、结束治疗等几个阶段。要求心理咨询一次解决问题、立竿见影是不切实际的苛求。只有非常简单的心理问题可以一次心理咨询达到理想的效果。大多数的问题是“冰冻三尺，非一日之寒”，心理问题与来访者的个性、生活经历有关，心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程，没有强烈的求助、改变的动机，没有恒久的决心与抗衡，是难以冰消雪融的，所以来访者需有打“持久战”的心理准备。

时间越长越好

这种说法也是不科学的，每次咨询之后来访者都要有一个内省和领悟的过程，每次咨询以40~50分钟为宜，每周1次。现在心理咨询按心理医生的资历收费，每次几十元到几百元不等，人们可根据自己的情况选择。

精神卫生之窗
河南省卫生厅疾控处　主办
河南省精神卫生中心　协办
咨询电话：(0373)3373990　3373992
地址：新乡市建设中路388号

慢病老人不要轻易拔牙

本报记者　卜俊成

今年72岁的白老先生，虽然患有好几种慢性病，但最让他闹心的是牙疼。这几天白老先生牙疼的老毛病又犯了，疼得他坐卧不安。于是，他索性来到河南省人民医院口腔科想把那颗折磨他很久的牙拔掉。医院的主任医师王永功检查后，建议白老先生最好不要拔牙，因为他患有高血压和糖尿病，拔牙过程中稍有不注意就会加重原有病情，引起不良后果。

王永功说，拔牙是有创伤的治疗，拔牙过程中，由于精神紧张等因素，可使很多慢病老人出现血压升高、心率加快等症状。一般来讲，可使这些老人的收缩压和舒张压分别升高50毫米汞柱和30毫米汞柱，这对于本来就患有高血压的患者来讲，很容易引起脑中风和其他疾病，同时还可加重心肌缺血或心率失常患者的病情。

对于糖尿病患者来讲，很多患者都存在凝血功能低下，抗感染力差，有多种慢性并发症等情况。如轻易拔牙可能导致其出血不止，往往加重或扩散感染，甚至引起败血症等，促使病情恶化。

因此对于患有冠心病、高血压、糖尿病、肝硬化、肾功能不全、再生障碍性贫血等病的老年患者，病情严重时，一般不建议拔牙。如果确实需要拔牙，高血压患者应停用具有凝血作用的药物如阿司匹林等。而糖尿病患者也只有等到血糖控制在8.8毫摩尔/升以下才可拔牙，否则患者因为抗感染能力差，若轻易行事，易发生术后感染。另外，糖尿病患者在拔牙之前一定要口服或注射广谱抗生素，以防止感染。同时，拔牙前还要按时吃饭，避免局部麻醉时出现低血糖昏迷。

此外，在拔牙过程中，慢病患者应避免过度精神紧张。过度精神紧张可加剧患者的血压升高、心律失常、心肌缺血等状况。患者拔牙前应充分休息，以消除紧张情绪。医生要做到充分麻醉，并尽量缩短拔牙时间。因为充分麻醉后可减少患者痛苦，减小紧张情绪对血压的影响；拔牙时间过长，则加重患者心律失常、心肌供血不足等的症状。

女性患性病的六迹象

以前谈到性病，首先会想到男性。的确，根据8年前的数据统计，发病患者以男性为主，男女性的比例为8:1。但近年来，女性性病患者的数量上升较快，现在男女性病患者的比例已经达到1.4:1。而且，很多在男性身上症状明显的性病，在女性患者中常常没有特殊表现，以致耽误治疗时机。

女性性病不及时治疗，可以上行感染导致盆腔炎，引起性交困难和下腹及背部疼痛；可以扩散至输卵管导致输卵管炎，导致不孕症和异位妊娠；一些病毒如人乳头瘤病毒和人单纯疱疹病毒与宫颈癌、外阴癌、肛门癌等生殖系统肿瘤的发病有关。孕妇感染性病，还可能导致流产、胎死宫内、早产或在分娩过程中感染新生儿。如果到这一步才治疗性病，岂不悔之晚矣？

那么，能不能通过某些迹象发现女性可能患有性病呢？下面提出的六种病况颇有特征性，一旦发现这些蛛丝马迹，可高度怀疑女性已染上性病，女性和性伴侣可学会及时治疗和自我保护。

迹象一：白带增多，为黄色或绿色的脓液，往往伴随小便时疼痛，小便次数增加，而且有憋不住尿的情况。

迹象二：白带增多，为豆腐渣样，白色，结块，量明显增多。常常伴有内、外阴瘙痒，瘙痒往往非常强烈。

迹象三：外阴奇痒，白带增多，可以有泡沫，内裤上还经常有黄色的液体。

迹象四：生殖器表面有溃疡。多表现为大阴唇或小阴唇内侧出现直径1厘米左右的硬结，表面有轻度破溃。女性往往没有任何不舒服的感觉，溃疡会在一个月左右消失。

迹象五：身上出现很多红色的斑，颜色比较暗，需要注意看才能发现，而且不痒。

迹象六：阴道口周围出现小菜花样或锯齿状的东西，碰上去没有痛觉，平时也没有任何感觉。　（据39健康网）

性病防治

科学家发现可中和甲型流感病毒的超级抗体

英国和瑞士科学家日前报告说，他们日前分离出一种能中和所有甲型流感病毒的超级抗体，这项发现可能成为研制通用流感疫苗的转折点。

根据血凝素的不同，对人类威胁最大的甲型流感病毒可分为两个大组16个亚型。人感染流感病毒后，体内会产生针对该病毒血凝素的抗体，不过血凝素演变非常快。为了应付血凝素的不断变化，疫苗制造商不得不每年重新制备新疫苗。如果能研制出通用流感疫苗，将是疫苗制备技术的重大进展。

在此次研究中，英国国家医学研究所的科学家与瑞士同行开发了一种利用X射线晶体学的新方法，增加了他们发现罕见抗体的机会。最终，他们在一名甲型流感病毒感染者体内分离出一种抗体，后者显示出可中和所有甲型流感病毒的能力。

科学家将该抗体注射到小鼠和白鼬体内后发现，该抗体可保护实验动物免受甲型流感病毒的感染。参与研究的科学家说，这一发现是研制通用流感疫苗的重要一步。

有关研究报告将于近日发表在新一期美国《科学》杂志上。

（任海军）

日本发现导致中暑病情恶化的基因机制

日本东京医科大学和德岛大学的联合研究小组日前宣布发现一种基因变异，可以导致人中暑后病情更容易恶化。

中暑是指受高温和高湿等影响，机体调节体温的功能无法发挥作用，导致痉挛、眩晕、呕吐、昏迷等症状，症状恶化时，患者会因出现意识障碍和多脏器功能衰竭而死亡。

参与此次研究的东京医科大学教授行冈哲男说：“以前一直认为中暑主要是受环境影响，但是这次发现，由于基因的原因，有的人中暑后病情特别容易恶化。”

在研究中，日本科学家首先挑选一种专门负责合成酶“CPTⅡ”的基因作为观察对象。酶“CPTⅡ”在细胞中帮助将脂肪转变成能量。

接着，日本科学家挑选了79名健康人和11名中暑重症患者，比较他们体内这一基因的情况。结果发现，在中暑重症患者中，有约45%的人这一基因发生变异，这个数字远远高于健康人。

科学家分析说，这种特定基因出现变异，人体合成“CPTⅡ”的数量就会减少。另外，在人体体温长时间超过40摄氏度的情况下，这种基因变异还会导致“CPTⅡ”的功能减弱。

科学家说，以上两种情况共同作用的结果是，人在中暑后，体内的脂肪难以转变为能量，血管细胞缺乏能量，人的中暑症状恶化。

（蓝建中）

反复咀嚼食物有望减少肥胖风险

作为被社会广泛关注的健康话题，肥胖与饮食习惯的关系日益受到人们的关注。我国学者日前在国际学术期刊上发表的研究显示，进食时增加咀嚼次数，可有效降低从食物中摄入的热量，从而有望减少肥胖风险。

在7月份的美国营养学会权威期刊《美国临床营养学杂志》上，哈尔滨医科大学公共卫生学院的科研人员发表论文称：“咀嚼次数较少是导致肥胖的风险因素之一；较多的咀嚼次数可减少每餐的能量摄入；进食时增加咀嚼次数在肥胖的预防和治疗中可能会起到一定的辅助作用。”

上述论文的第一作者、哈尔滨医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学博士研究生李杰介绍，近年有许多调查研究显示，进食速度过快、暴饮暴食等饮食习惯在肥胖的发生发展过程中起着重要作用，但作为摄食第一步的咀嚼却没有引起人们的足够重视。本研究显示每吃100克食物，肥胖者比体重正常者少咀嚼约50次。进一步研究发现，当每口食物的咀嚼次数从15次增加到40次后，肥胖者的能量摄入减少了13.8%，体重正常者能量摄入减少了10.1%。

哈尔滨医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授王舒然说，改善咀嚼行为之所以能减少一餐能量摄入，胃肠激素在其中发挥了重要的调节作用。生长激素释放多肽是外周循环中唯一一种刺激食欲的胃肠激素，而胆囊收缩素、胰高血糖素样肽-1等则主要发挥抑制食欲的作用。该研究发现，咀嚼行为被改变后，影响了这些胃肠激素的水平，从而调节食欲，使能量摄入减少。研究进一步显示了胃肠激素在治疗肥胖问题上的前景。

研究人员同时表示，目前这项研究尚处于基础阶段，其研究成果能否对肥胖的预防和改善产生明显效果仍有待深入研究，但现有结果已经为人们提出了一种更科学的饮食观，即“吃什么固然重要，怎么吃也不容忽视”。

（王子辰）

前沿探索
QIAN YAN TAN SUO

七种“不痛”的癌变症状要警惕

无痛血尿　尿血而无腹痛症状是肾癌、膀胱癌的早期症状。如伴有腹痛的尿血则可能是泌尿系统结石。因此，同样是血尿，良恶性疾病的区别主要看有无腹痛。

无痛乳房包块　乳房出现的包块如果没有疼痛感，用手触摸表面凹凸不平，与周围正常组织无明显界限，质地较硬，则提示可能是乳腺癌。

无痛阴道出血　中老年妇女，如突然发生无痛性接触性出血，可能是宫颈癌或子宫癌的症状。

无痛鼻涕带血　没有头痛、咽痛和鼻腔痛等症状，但鼻涕中经常带血丝或血块，提示有鼻咽癌发生的可能。

无痛皮肤角化　好发于颜面和手背，皮肤呈圆形皮疹样变，局部扁平或稍隆起，表面附着棕黄色或黑色痂皮，但没有疼痛感，这是皮肤癌的癌前表现。

无痛淋巴结肿大　腹股沟、颌下、腋下、颈部、枕骨后部、耳周围等处淋巴结，如其中的一处或多处淋巴结呈无痛性肿大，并且质地较硬，应警惕慢性淋巴细胞性白血病或淋巴瘤。

无痛胃溃疡　有些老年人患胃溃疡时，没有腹痛却突然出现黑便现象，经胃镜检查，发现胃溃疡已发展为胃癌。因此，老年人体检时，应尽量做胃镜或上消化道钡剂造影，如果属于无痛性胃溃疡，早发现、早治疗可避免癌变。　（任茗）

防癌之路

首届泄血(排瘀)特色疗法
套管针灸刀疗法培训班近期在郑州举办

特色泄血疗法是按照中医理论、由韩国泄血疗法创始人朴楠羲先生创新的绿色疗法。在近20年的临床实践和推广过程中，韩国已有10多万家庭采用此方法用于自治自病，我国引进此疗法后，反响热烈、求学者众多。

特色泄血疗法集中医经络、刺血、针灸、拔罐疗法于一体，运用现代科技改进传统工具，容易掌握，一学即会。4个主要的安全穴位可有效治疗50多种慢性病，无痛微创，没有风险。工具价格低廉（国产全套工具不足100元），常规消毒后可反复使用！适合各级医院特色门诊、美容机构、按摩针推门诊和社区门诊！本疗法属康复理疗类别，不受执业医师条件限制，办理营业执照即可开店创业！

本次培训由泄血疗法创始人朴楠羲先生事业伙伴、韩中自然医学学会会长杨钟闰先生(韩国)，韩中自然医学学会秘书长孙凤女士莅临授课！培训增设套管针灸刀新疗法，快速缓解各种疼痛。主讲老师：北京御舜堂医学研究院院长石洪印教授。

参加培训的学员或机构优先加入河南省医学科学普及学会成为会员或会员单位(办理证书、颁发铜牌、发表论文、优惠参加本学会组织的各类新技术培训)。

报名时需携带近期一寸蓝底彩照5张、身份证复印件3份、学历复印件3份，报名表现场填写。

主办单位：韩中自然医学学会　北京御舜堂医学研究院　河南省医学科学普及学会　医药卫生报社　中国婚育健康网

培训费用：每人1900元(含培训、考试、合影、会员证)，需办理卫生专业人才资格证书培训费2800元，交通食宿统一安排，费用自理，需报销的学员开具正式发票，可回单位报销使用。

时间安排：8月17日全天报到；8月18日至20日，泄血(排瘀)特色疗法；8月21至22日，套管针灸刀疗法。

报名地址：郑州市纬五路与经二路交叉口，河南省卫生厅卫生监督局511室　河南省医学科学普及学会教育培训部

联系电话：(0371)65962891　15037197983
QQ:442835059　**联系人：**孟老师

适合基层医院的检验设备

ZC系列血细胞仪，HCC系列全、半自动生化分析仪，XN系列血凝仪，W-200尿机，血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。

长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。

郑州办事处：13503860245　(0371)63963757
售后热线：15803803944　地址：郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

郑州贝斯特科技发展公司
（天津天宇科技有限公司河南总代理）
厂价供应
妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血球仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址：郑州市南关街68号
联系电话：13703865906（24小时服务电话）
(0371)66215358

疼痛专科常年招生　综合门诊加盟

使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具有竞争力，这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊，浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立竿见影，功效神奇。包教包会，学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等；另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。**每月1日、15日开班**

医院地址：河南省郸城张完医院二楼疼痛专科
报名电话：13939403763　联系人：刘涛

www.YLQX888.com
医疗器械　网上商城
免费咨询：400-699-1096
或致电：(0371)65370167　65370177
·送货上门，货到付款。
·厂家直销到客户，省掉诸多中间环节，价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种，并且以每月几十个产品的速度递增，品种最全。
·网上逛逛，就能省钱

郑州恒业医疗
专业耳鼻喉科经营公司　特价销售

美国低温切割等离子、鼻窦镜、喉镜及显像系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。

地址：郑州市花园路国贸中心3009室
联系人：姚经理(0)13253539120　(0371)66062109

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。
二、2009年被定为“国家级高新技术企业”。
三、国内首家获得4D彩超注册证，技术领先。
四、产品批量出口全球110多个国家和地区。
五、价格低，24小时售后服务，保修期两年。
河南办事处：(0371)63219614
联系人：申洪亮　15343810076

《捕鱼捕猎必读》

捕鱼机：[illegible]
捕猎机：[illegible]
地址：广西玉林市海峰电子厂

遗失声明

偃师市人民医院王艾芹专业技术任职资格证（证号：B03961400003）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

偃师市人民医院宋金鹏护士资格证（证号：豫人职[2009]510号09157075）不慎丢失，声明原件及复印件作废。