

高枕不一定“无忧”

本报记者 尚慧彬 陈锦屏

70岁的刘先生患有冠心病,最近他又多了个“毛病”。他平时睡觉只需要一个枕头,现在必须加个高枕头才能睡着,不然就憋得难受,还咳嗽。他把自己的这种变化告诉朋友,朋友们都笑着说:“这叫高枕无忧,没事。”可刘先生不放心,担心自己生了病,到医院一检查,原来是患了心衰。

心衰早期有信号

郑州市第三人民医院心血管内科副主任医师崔英说,早期心衰会出现一些“信号”,一定要引起患有高血压、高血糖、高血脂及各种心脏病患者的警惕,一旦出现异常,应立即到医院心血管内科就诊。

崔英提醒老年人,尤其是患有心血管疾病的老年人,如果夜间必须枕高枕头才能睡着,首先要想到心衰的可能。早期心衰会使心脏的收缩力减弱,躺下时回流到心脏的静脉血流量增加,迷走神经张力增高会导致小气道痉挛及膈肌抬高、

肺活量减少等,而垫高枕头能使心脏的位置抬高,使不适症状减轻。

此外,心力衰竭早期还会出现脚腿肿胀、运动或进行稍剧烈活动后容易疲劳及出现呼吸急促的症状。许多人误认为这些症状是由于平时缺乏锻炼、身体肥胖或者吸烟造成的,其实不是那么回事。

另外,早期心衰的人在一般体力活动时会感到疲劳、四肢无力,休息后则能减轻或消除。在进行稍剧烈的活动,如走路稍快些、上楼的速度稍快时则出现呼吸困难,需要停下来休息一段时间才能继续前进。这些表现则提示可能出现左心衰竭。

右心衰竭的早期症状主要是食欲不振、腹胀不适、右上腹有时疼痛、尿量减少、体重逐渐增加、手、足等皮肤有紧绷感。

心跳加快也是心衰的早期表现。脉搏快或不

规则,稍加活动脉率每分钟超过100次,或有间歇脉(心律失常),都提示应该及早去医院做心电图和心功能检查。

由于心力衰竭的症状是逐渐发展的,很多人根本不会注意到早期信号,医生建议患者多留意自身状况,警惕心力衰竭的早期症状。

心衰要及时治疗

一旦发现心衰的早期信号,要及时治疗,防止疾病发展。“崔英提醒患者,首先要消除引起心衰的诱因,如控制高血压、治疗心肌缺血、治疗心脏瓣膜病、预防呼吸道感染等。

其次,应减轻心脏负荷,注意休息,避免精神刺激;少吃盐,有利于减轻水肿等症状,必要时可服用利尿及血管扩张药。

最后,可使用一些药物,如β受体阻滞剂,其主要通过减慢心率,降低心肌收缩力从而达到保护心脏的作用,常用的有美托洛尔、比索洛尔等。



单纯性肥胖症已严重威胁儿童健康

本报记者 李伟强 通讯员 张琳华

生活条件越来越好了,可是好条件给一些孩子带来的不是好生活,而是小小年纪就体重超标。如今,“肥胖”像流行病一样,不但困扰着大人,还包括一群想瘦下来的小孩子。

平时忙着学习的“小胖墩”自放假就开始了减肥,日前,郑州市儿童医院的第十七届金阳光健美夏令营在孩子们的欢呼声中闭营了,37名“小胖墩”经过科学的减肥计划初步实现了瘦下来的愿望。但是通过夏令营的举办,有关专家指出,儿童期单纯性肥胖症已经成为严重的健康问题。

据介绍,目前我国儿童肥胖率、超重率分别为12.1%和11.9%,小学男、女生肥胖率分别为14.8%和9.2%,超重率分别为13.2%和11%。儿童肥胖问题已成为越来越多家庭的困扰。郑

州市儿童医院大内科主任、新生儿科主任熊虹介绍,导致儿童肥胖的原因大致有三种,即单纯性肥胖、遗传性肥胖和病理性肥胖。一些孩子生活方式不科学,饮食不规律,吃得好却缺乏运动,从而导致单纯性肥胖,占有肥胖人数的90%。

熊虹认为,单纯性肥胖症可对儿童心血管、呼吸功能产生长期慢性的损伤,迟滞儿童的有氧能力发育,提前动用心肺储备功能,降低体质健康水平,阻碍心理行为发展,压抑潜能发育。儿童期单纯性肥胖症还是成人期心血管疾病、糖尿病、

高血压和某些部位癌症的重要危险因素。儿童单纯性肥胖症还可造成儿童难以克服的心理损伤,对儿童的性格塑造、气质培养、习惯养成有破坏性的负面影响。所以肥胖对儿童生理、心理健康都是不利的。

合理控制儿童的饮食以及科学安排运动行为是儿童减肥的最佳办法,刚开始运动时要适度,以免引起损伤,短时间的慢跑和游泳是最佳选择。同时医生也提醒家长不能走入误区,过分控制食物营养会引起体质下降,导致厌食,这是儿童减肥的大忌。



游泳谨防四种疾病侵害

本报记者 李莉

在太阳的炙烤下,人们无处可逃,而躲进清凉的游泳池似乎成了夏天人们的最佳选择。可是,当你像鱼儿一样在水中嬉戏时,还要注意防病。

炎炎夏季,游泳是一项最好的有氧运动,记者在郑州的多家游泳馆发现,那里几乎天天人满为患。专家提醒,在大家尽情享受水中欢乐的同时,必须注意安全卫生,谨防四类疾病侵袭。

红眼病 据郑州人民医院眼科主任医师王勇介绍,医学上称红眼病为“急性结膜炎”,它有很强的传染性。由于夏季游泳池人多,如果有红眼病患者去游泳,就可能把病毒传播给他人。因为红眼病患者的眼睛分泌物里藏有大量细菌或病毒,凡是红眼病患者接触过的物品都有可能沾有这些病原体,而正常人若接触到这些病原体,眼睛很快就会“红”起来。

外耳道感染 游泳时如果没有及时将进入耳道的水清除,很容易引发外耳道感染和中耳

炎,严重者会导致耳道流脓,听力下降。河南省人民医院耳鼻喉科主任医师刘军提醒,为防止耳道进水,可以佩戴耳塞进行防护,也可在游泳前在外耳道滴1%的酚甘油2~3滴,以避免耳道进水。

皮肤病 目前郑州市各大医院皮肤科每天接诊的因游泳被感染的皮肤病患者,比入夏初有所增加,其中不乏消毒剂过敏者。由于游泳池的水中含有氨、氯等消毒成分,对消毒剂过敏的人容易产生皮肤潮红、瘙痒、灼热等症状。河南省人民医院皮肤科主任李振鲁提醒群众,游泳过后需从头到脚冲洗全身,洗掉身上残留的氯以及其他致病微生物,尤其不能忽略脚趾缝。

阴道炎 许多女性在游泳后会出现阴道瘙痒、红肿等症状,这可能是由于在公共泳池游泳

后被间接传染上阴道炎。郑州市第二人民医院妇产科主任贾玲提醒,女性在月经来潮期间最好不要游泳。由于分泌物的增加及经血的关系,若此时进行游泳既不卫生也不美观。同时,有些女性或游泳运动员会在月经期间选择使用卫生棉条来避免分泌物的困扰,这样也是不可取的。因为卫生棉条本身会带给使用者一定程度的不适感,再加上棉条浸在水中容易吸收到游泳池里的细菌而感染,造成女性阴道发炎,所以不建议使用。

若一定得在这个时期游泳,最好使用药物控制,以避免经期,并且在游泳后一定要用清水将身上洗净,不要用公共的浴巾、泳衣,也不要随便乱坐,避免交叉感染。



糖尿病患者:要更加关爱受伤的脚

本报记者 黎明

前段时间,家住许昌市建安大道某小区的张大妈左脚趾被刮了个小口子。一向身体不错的她,本想自己涂点消炎药水就能好,但一个月过去了,伤口不但没有愈合反而发红、肿胀,导致张大妈行走困难。张大妈到许昌市第三人民医院·许昌红月医院检查,副主任医师陈荣月告诉她,她患了严重的糖尿病足。

陈荣月告诉张大妈,现在天气热,很多人喜欢光脚穿凉鞋,脚部很容易被碰伤、刮伤。而糖尿病患者由于长期受到高血糖的影响,下肢血管硬化、血管壁增厚、弹性下降,容易形成血栓,导致下肢细小血管闭塞、肢端神经损伤,从而造成下肢组织病变,一旦受伤,伤口很容易受到感染,不太容易愈合。

“我这咋预防呢?”张大妈急切地问陈荣月。

“要做好足部保健,每天自己检查脚部一

次,检查时注意脚趾及足底部皮肤的变化,有无红肿、鸡眼、甲沟炎、甲癣、红肿、青紫、擦伤、抓伤,趾缝间有无破损等,及时发现和治疗下肢病变。如发现异常,要马上咨询医生,不要自行处理。”陈荣月笑着解释道。

专家观点

许昌市第三人民医院·许昌红月医院副院长、副主任医师陈荣月特别提醒患者,高危人群接受足部检查每年至少一次,以确定是否患有溃疡或有截肢的危险。高危人群应每年随诊

或每3个月检查一次,足底有溃疡者须1~3周复查一次或根据病情随时就诊。

目前,糖尿病足早期诊断和治疗有了技术保障,如四肢多普勒血流检测仪、感觉定量分析仪、高敏度温测量仪,以及糖尿病足治疗设备、糖尿病足浴盆、糖尿病足保健鞋等,在此基础上,医生再采取心理和药物治疗、西医和中医治疗、内服和外用疗法、全身和局部疗法等辅助方法,使原来面临截肢风险的患者得到了有效治疗,生活质量明显提高。



河南省卫生厅新闻办公室 河南省卫生记者协会 医药卫生报社

关于举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动的通知

通讯员是新闻传播的重要使者,是社会舆论的尖兵,在新闻报道中发挥了重要的、不可替代的作用。为鼓励全省卫生系统广大通讯员采写出更多优秀新闻作品,进一步扩大卫生新闻宣传工作的影响,营造有利于卫生事业改革与发展的良好社会环境和舆论氛围,经研究决定,举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动。现将有关事项通知如下:

一、参评体裁

凡在2010年全国各类媒体刊发的消息、言论、通讯(含新闻特写、新闻综述、新闻调查等)、图片新闻、系列报道和连续报道(含通讯员与记者合作的新闻作品)均可参评。

二、评奖标准和要求

以正面宣传为主,坚持“三贴近”要求,作品富有时代特色,具有良好的社会效果。要求:内容真实,报道及时,主题鲜明,特色突出,富于创新,语言生动,制作精良,感染力强。消息在1000字以内,言论在2000字以内,通讯在3000字以内。参评的系列报道和连续报道的代表作,依其体裁相应限定字数。

三、推荐指标

各省市卫生局推荐10件,省直医疗卫生单位2件,新闻报道工作特别突出的其他医疗卫生单位可以自行推荐1~2件。

四、选送要求

参评作品需认真填写《河南卫生新闻奖(通讯员类)参评作品推荐表》(附表2)一式5套。每套由一份作品和一份推荐表组成,用A4纸装订在一起。参评作品必须有一份剪报(即原件),其他为清晰的复印件加盖单位公章。将填写好的推荐表的电子版同时发至电子信箱:wsbwrc@126.com。

各单位将参评作品按要求整理后,务必于2011年8月15日以前由当地卫生局或自行统一报送至医药卫生报社。逾期视为自动弃权。相关评选细则和表格登陆www.yywsb.com下载。

联系人:吴若晨 许冬冬
电话:(0371)65955644
地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社5楼513室