



预防遵循六原则
严格控制血压 早期发现并及时治疗高血压病,做到定期检查。一经确诊,就必须坚持服药治疗,以降低及稳定血压,防止血压反跳及过度波动。从发达

国家临床经验来看,预防脑出血,关键是控制好血压。10年前,欧洲卒中患者约有 20% 患有脑出血,通过积极控制血压,现在已经下降到 10%。因此,高血压患者一定要坚持遵医嘱服用

关注脑梗死 (三)

降压药。

预防动脉硬化 一旦发现动脉硬化,要及早采取措施。降低血脂,以保持血管的弹性,其中合理的膳食尤为重要。饮食要注意低脂、低盐、低糖,少吃动物的脑、内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品,配适量瘦肉、鱼、蛋。如果条件允许,要戒除烟酒。

保持大便通畅 如果大便干结,用力排便,极易使脆弱的微血管破裂而引发脑出血。高危人群可以多吃一些富含纤维的食物,如青菜、芹菜、韭菜及水果等,预防便秘。排便时,下肢血管会发生严重屈曲,加上屏气排便,腹内压力增高,可使血压升高,就可能造成发生脑血管意外。而坐便不会引起血压升高,可减少卒中发生的机会。

注意生活方式 必须注意季节变化,防寒避暑,防止寒冷、高温对机体的影响,避免使血管收缩功能障碍、血压波动幅度剧增而发生意外。蹲、弯腰及卧床、起身等改变体位时,动作必须缓慢,可用头低位及眼睛向下方式渐渐起身,切勿突然改变体位,防止头部一时供血不足而发生意外。

坚持锻炼 坚持适当体育锻炼,应避免激烈的运动或过度疲劳。此外,还必须具有正确对待疾病的态度,树立同疾病作斗争的信心和毅力。如果因为卒中遗留肢体瘫痪,更应坚持肢体功能锻炼,促进神经功能恢复;坚持合理用药,注意发病规律,做好预防措施。这样,患脑出血的机会就会大大减少。

预防复发 发生过脑出血的

患者在发病后应做到每个月到医院复诊一次,每周至少测量一两次血压,同时应坚持服用降压药。如通过积极治疗,使患者舒张压稳定在 100 毫米汞柱以下,可减少卒中复发率。脑出血有时会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,或突然感到肢体麻木、乏力或一时性失明,语言交流困难等,应及时就医。

(河南省疾病预防控制中心供稿)



河南省精神卫生中心 张美霞 王领军

每年清明节过后,医院常会多一些以此为诱因的精神障碍患者。患者表现为哭哭无常、躯体不适等。多会被医生诊断为癌症。癌症是因生活事件、内心冲突、自我暗示等因素引起的精神障碍。该病具有发作性、夸张性和易暗示性的特点,其症状带有明显的情感色彩,可以在暗示或自我暗示下发病,也可在暗示下好转。

情绪不稳定、易接受暗示、常自我催眠、文化水平低、迷信观念重、青春期或更年期的女性,较一般人更易发生癌症。这类人群常具有以下特点:

感性大于理智 他们情绪反应强烈而不稳定,容易从一种情感转移为另一种情感,为人处事往往感情用事,整个精神活动均易受情感的影响而趋向极端。如对某人有好感时,觉得他十全十美,是世上少有的好人,但当遇到对方一点对不起自己的小事时就立刻认为这人一无是处。其判断推理完全从当时的情感出发,情感有了变化,其判断推理也随之改变。

暗示性强 情感和行为极易受别人的言语和行为的暗示影响。自我暗示也很强烈,各种身体不适感常是其进行自我暗示的基础。

以自我为中心 好夸耀自己,显示自己,乐于成为大家注意的中心,喜欢得到别人的赞扬。

癌症的临床表现几乎占据了医学临床各科的所有疾病的症状表现。癌症的临床表现为两个类型:一类为分离症状,表现以精神症状为主;另一类为转换症状,主要表现为躯体的功能障碍。

心理治疗

因为癌症发作之前有明显的精神刺激,加之癌症患者发病前的特殊的人格特点,如情感强烈而不稳定、易感情用事、急躁及任性等,其情感和行为极易被别人的言语、行为和态度所影响。因此,癌症发作时,如果其亲属的言语、行为、态度不当,会形成新的不良暗示因素,造成症状加重,给治疗带来困难。因此,患者癌症发作时,亲属应首先镇静自若,避免过分关心和过分热情,避免惊慌失措,要正确对待该病的发生。为了改善患者的不愉快情绪,亲属可有意识地转移患者的注意力,让患者集中到有兴趣的事物或暂时离开当时环境。

引导患者认识病因让其与治疗的关系,应给予患者尽情疏泄的机会和适当的安慰或鼓励。患者本身也应加强自我锻炼,用理智处理所面临的一切,不要感情用事,要用积极主动的姿态去克服性格方面的缺陷。

疾病预防

首先,正确对待癌症患者。癌症是神经症而非精神病,癌症患者并无神经系统的器质性病变,一旦诱因消失,患者症状会立刻消失。

第二,注意缓解紧张情绪。为患者创造一个舒适、轻松的环境,因为紧张情绪是蕴酿癌症的温床。

第三,加强对患者意志品质的训练。注意培养他们开阔的心胸和脚踏实地的务实精神。

第四,设法消除患者的心理创伤。以“要言妙道”的方式加以开导,指导患者正确对待人生,理性对待自己的性格缺陷。

第五,采用暗示疗法,“假药”妙用。当癌症患者突然出现种种丧失功能的症状时,可请有权威的医生开点安慰剂,却告诉患者是可以药到病除的灵丹妙药,以达到使症状减轻和消失的结果。

第六,当癌症患者发病时,家人如难以处理,要立即将其送至医院,及时治疗。



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

接种 23 价肺炎疫苗 预防多种感染性疾病

柘城县疾病预防控制中心西关门诊 李景和

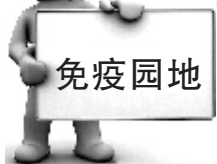


肺炎球菌引起的疾病是导致 5 岁以下儿童死亡的首要原因。肺炎球菌对 60 岁以上老人及体弱多病者致命风险也很高。接种 23 价肺炎球菌疫苗可以有效抑制肺炎球菌生长,降低肺炎球菌相关疾病发病率和致死率,达到预防肺炎球菌疾病的目的。

23 价肺炎球菌多糖疫苗是由 23 种血清型肺炎球菌多糖抗原组成,能诱导机体产生体液免疫,对由 23 种最常见血清型引起的肺炎球菌

感染性疾病产生保护作用。其免疫覆盖率占引起肺炎球菌感染血清型的 90%。可用于预防在疫苗中含有的肺炎双球菌型引起的肺炎、脑膜炎、中耳炎和菌血症等疾病。

以下高危人群,应该及时接种。2~18 岁的易感者,60 岁以上患慢性疾病者如糖尿病、慢性肺部疾病、慢性肝病、心血管病、肾病综合征、器官或骨髓移植接受者等。一般接种一针即可,如需接种两针,应间隔至少 5 年。与流感疫苗一起接种,效果更为明显。



中国乙肝病毒携带者 比例降至 7.18%

日前,在第十四届国际病毒性肝炎和肝病大会新闻发布会上,中国工程院院士、北大医学部教授庄辉介绍,目前,中国乙肝病毒携带者数量已由 9.75% 降至 7.18%,属于中度流行区,预计 2020 年,该数字将降到 3%。

据悉,上海将于 2012 年 6 月,举办第十四届国际病毒性肝炎和肝病大会,这是该会议历史上,40 年来首次在发展中国举办。

据介绍,在中国,肝炎已列入传染病报告发病率的前 5 位。在肝炎中,除了甲肝外,乙型肝炎、肝癌等肝病更是中国人关注的重点。

目前,不少对“乙肝肝炎”敏感的行业和领域,比如学前教育、烹饪工艺专业,不再检查“乙肝表面抗原”,防止对“乙肝病毒携带者”造成歧视,“乙肝病毒携带者”的就业等问题,备受人们关注。

工程院院士、复旦大学上海医学院闻玉梅教授说:“乙肝病毒携带者”也有可能转变成“乙肝患者”,“检查不检查”和“歧视不歧视”是两回事。”闻玉梅院士认为,现在医院不再检查“乙肝表面抗原”,有点像“鸵鸟政策”,如果不检查也可能到最后查出患有肝病。

她说,主要是要改变人们的错误认识,不是说吃饭、共同生活就会被“乙肝病毒携带者”传染了,但如果要防止孩子、家人患病,还是建议要定期检查,进行治疗。

(仲玉维)



新研究发现与丙肝病毒感染有关的蛋白质

一个国际研究小组日前报告说,他们发现一种在感染丙型肝炎病毒过程中起重要作用的人体蛋白质,遏制这种蛋白质的功能,可能有助于预防感染丙肝病毒。

日本广岛大学和美国伊利诺伊大学研究人员组成的联合研究小组,在新一期英国《自然·医学》杂志网络版上报告说,他们发现一种代号为“NPC1L1”的人体蛋白质会在丙肝病毒感染过程中扮演受

体角色,它能与丙肝病毒结合从而引发感染。“如果能阻止 NPC1L1 蛋白质发挥作用,就能使丙肝病毒的感染效率显著降低,将来有望据此开发出新的丙肝防治方法,”研究人员说。

由于这种蛋白质具有吸收胆固醇的功能,医学界已经开发出通过遏制 NPC1L1 蛋白质发挥用来治疗高血脂症的药物依泽替米贝。此次研究小组在利用人体细胞进行实验时,将这种药物添加到丙肝

病毒中,结果发现经过一段时间后,无论丙肝病毒属于哪种基因类型,其数量都减少了。此外,研究小组还将人体肝细胞移植到小鼠体内,然后再投放依泽替米贝,结果即使给小鼠注射丙肝病毒,也能遏制感染。

不过研究人员同时指出,通过遏制这种蛋白质的作用对抗丙肝病毒感染的效果还有待进一步研究确认。

(蓝建中)

大脑衰老可能从 4 5 岁就已开始

人们通常认为,大脑认知功能的退化是在五六十年老时才会发生的事情,但英国一项最新研究显示,大脑的衰老可能从 45 岁就已开始,这个年龄通常被算作中年时期。

英国伦敦大学学院等机构研究人员在新一期《英国医学杂志》上报告说,他们对 7000 多名英国公务员进行了长达十年的跟踪调查。在 1997 年到 1999 年间研究开始的时候,受试者年龄在 45 岁到 70 岁之间。在研究开始

和结束的时候,受试者都接受了认知能力测试,对比结果显示,受试者的大脑功能普遍出现了下降。

令人意外的是,即便是在 45 岁到 49 岁年龄组,大脑功能也出现了下降,比如在推理功能这一项中,男性和女性都平均下降了 3.6%。而年纪越大的人大脑衰老速度越快。在 65 岁到 70 岁这个年龄组,男性的推理功能在十年间下降了 9.6%,女性稍好一些,也下降了 7.4%。

这些结果说明,大脑衰老的时间比人们通常认为的要早,可能从中年时期就已经开始。研究人员说,如果希望延缓衰老,避免老年痴呆等因大脑功能退化而出现的疾病,保持健康的生活方式非常重要,如尽量不吸烟和加强锻炼等。

(黄望)



这些行为可让乙肝变肝癌

有消息称,九成肝癌患者有乙肝病史,患过乙肝的人比其他人患肝癌的危险性高 10.7 倍,乙肝病毒携带人群患肝癌的危险性是健康人群的 6.37 倍!为什么乙肝病毒容易引发肝癌?肝病防治专家学者提醒说,如果你感染了乙肝病毒,或医生宣布你是一名乙肝患者,必须要牢记远离以下几点危险因素,才能远离肝癌的侵袭:

一、饮酒。长期饮酒对乙肝表面抗原阳性者可促进肝硬化或肝癌的发生。

二、吃腐油。陈腐的动植物油类具有毒性,可能致癌。

三、吃发霉食物。当发现粮、油、奶类食品有霉菌污染时,禁止食用。

四、听之任之。乙肝患者和



家属应定期到医院进行常规检查,定期复查血清转氨酶,半年至一年查一次“两对半”,做一次胎儿甲胎球蛋白,每年检查一次 B 超。否则,听之任之,乙肝病毒的持续感染复制、炎症促使的纤维化病变,将不可避免地导致肝硬化甚至肝癌的发生。

五、乱服药。面对药物种类增多的情况,专家认为患者治疗选择应谨慎,2007 版《乙肝防治指南》是国际上慢性乙肝治疗领域最新的诊疗规范性指导文件,具有较高的参考价值。

肝病专家指出,需要认清的是,“既要抗病毒能力强,又要服用方便,耐药率低,毒副作用小且价格很便宜,这样理想的药物,现在还没有面市。”

(钟文)



新年贺词

凯歌高奏辞瑞兔,豪情满怀迎金龙。在新年即将来临之际,我谨代表新郑市八千乡中心卫生院全体医务人员,向关心支持医院发展的各级党政领导、有关部门和社会各界人士表示衷心地感谢!

旧岁已展千重锦,新年再进百尺杆。回眸 2011 年,我们倍感欣

慰;展望 2012 年,我们信心百倍!我们将按照上级卫生部门和新郑市委、市政府的总体部署和要求,围绕深化医药卫生体制改革这条主线,推进基层医疗卫生服务体系建

设,加强卫生院内涵提升,公共卫生服务均等化、卫生应急能力加强、卫生人才队伍建设、绩效考核机制推行等重点工作目标。进一步提升境界,振奋精神,深化改革,争创一流,为保障广大人民群众身体健康和生命安全作出新的更大贡献!

祝全省各界同仁:新年愉快,工作顺利,身体健康,阖家幸福!

新郑市八千乡中心卫生院院长 左书勋

拔牙后出血是怎么回事?



拔牙后出血是拔牙术后最常见的并发症之一。临床上将拔牙后 30~60 分钟吐出压迫棉条后,仍有明显新鲜

组织撕裂、牙槽骨折、凝血块脱落、牙槽内小血管或下牙槽血管等知名血管破裂。查明出血原因后,即可对进症

行处理。牙槽窝内有肉芽组织时,应彻底清除,才能止血。牙龈有撕裂伤时,应予以缝合。多数病人的拔牙创口可看到血凝块高出牙槽窝并渗血,可用纱布将高出牙槽窝的血块清除,置止血粉后,再用纱布卷压迫。如不能止血时,再将两侧牙龈作水平褥式缝合,可使拔牙创口两侧黏膜瓣紧张而减少血运,有助于止血。对于牙槽窝内出血,用上述方法不能止血,可在局麻下清除拔牙窝内血块,用一长碘仿纱条紧密填塞后加压,常可收到止血效果。碘仿纱条在 1 周后取出。换一较短者松松放置,如此更换数次,窝内即逐渐有肉芽组织生长而愈合。(寒思)

