

农民健康观念三变化

本报记者 卜俊成

主动服用预防慢性病的药品、认真读健康教育处方、过年热衷绿色蔬菜,今年春节回老家过年,记者欣喜地发现基层农民朋友们的健康观念正在悄然变化。

服预防慢性病药品

49岁的农民王翠英(化名)去年秋天去地里掰玉米时,感觉头晕得难受,去村卫生室看病,医生说她血压有点儿高,没啥大的毛病。但是,王翠英很在意自己的身体情况。在服用一段降血压的药物稳定血压之后,她主动让医生开了几个疗程的降压药和预防心脑血管动脉硬化的药物继续服用,并定期去县里做健康体检。

王翠英说:“新农合让农民们看病不发愁了,我们可不能输在健康上。”一位乡村医生告诉记者,如今在农村,很多有高血压家族史、肥胖、45岁以上的农民都会主动服用一些罗布麻、复方丹参片、阿司匹林片等预防心脑血管疾病的药物,这种现象与过去患了病才服药或患了病仍旧不按时服药的情况有着天壤之别。

读健康教育处方

53岁的胡刚(化名)除了患有肾结石外,肾脏的功能也不是很好。今年春节期间,记者在村卫生室见到这位以前喝酒、抽烟很厉害的乡亲时,发现他的气色比以前好了很多。

“去年因为肾结石住院回来以后,我把烟酒都戒了。”胡刚说,在通过服用药物稳定病情的同时,他开始按照医院的医生和乡村医生发给他的健康教育处方改变不良生活方式。

胡刚说,以前感觉医生的叮嘱以及健康教育处方上的话“都很虚”,现在按照健康教育处方上说的去做了,发现“还真有用”。

在村卫生室的诊疗桌一旁,记者见到了由乡镇卫生院统一印制的高血压、糖尿病、肾结石、慢性胃炎等十几种常见病的健康教育处方。乡村医生对记者说,这些健康教育处方现在很受村民的欢迎。

热衷绿色蔬菜

大年初二一大早,村民卜德峰(化名)和妻子就开始为女儿、女婿等亲戚的午饭忙碌着。

在他们准备的菜肴中,记者发现今年的肉类菜只有驴肉、鸡肉、猪肉和鱼肉,没有了往年的猪肝、猪肺等动物内脏和其他肉类。而在素菜中,他们增添了凉拌苦菊、菠菜、大拉皮、松花蛋、洋葱木耳等。

卜德峰告诉记者,现在生活水平提高了,各种肉类平时都不“缺嘴”,过节再做就显得很老套,再说吃过多的肉类对健康也不好。而绿色蔬菜看似平常,但是营养丰富,对大家的身体都好。

环球讯

美出台防治“早老痴”国家计划

美国一个专家委员会近日公布的《国家阿尔茨海默氏症计划》草案显示,美国政府计划2025年前开发出针对阿尔茨海默氏症(又称早老性痴呆)的有效防治方法。不过,草案并未透露如何资助实现这一目标的必要研究。

草案包含的其他目标有:实现阿尔茨海默氏症的及时诊断,为实现这一目标,草案建议提高公众意识,让更多人了解阿尔茨海默氏症的早期症状,并在健康评估中加入记忆评估工具;改善对患者家庭的支持和培训,使他们了解患者可获得哪些公共资源以及患者病情恶化对家庭的影响等。

专家委员会日前开始举行为期两天的会议,就如何实现这些目标向政府提出建议。专家认为,实现这些目标的最大问题是预算不足。

数据显示,美国目前约有540万名阿尔茨海默氏症和其他类痴呆症患者,预计到2050年,患者数量将上升至1300万~1600万,每年的医疗护理费用将达到1万亿美元。不过,有报告称,由于歧视以及认为阿尔茨海默氏症无法治愈等原因,美国约半数该疾病患者未得到正式诊断。

阿尔茨海默氏症是最常见的痴呆症类型,目前尚无有效疗法。伴随全球人口老龄化趋势,阿尔茨海默氏症将成为人类公共卫生领域需要面临的严峻挑战之一。

(任海军)

用“废料”合成抗疟药物青蒿素

德国一个研究小组日前宣布推出一种抗疟药物合成法,即利用青蒿素提取后剩余的废料化合成青蒿素。这种方法既可节约制药成本,又可实现大量生产。

现阶段,各国制药企业多采取直接从植物中提取青蒿素的方法,但这种方法成本较高,且产量有限。由于全球仅有中国、越南等少数国家种植青蒿,这种一年生草本植物产量又不固定,药品青蒿素的价格波动较为明显。

对此,德国马克斯·普朗克胶体与界面研究所与柏林自由大学的研究人员发现,从植物中提取青蒿素时,通常会产生大量废料,而废料中含有的青蒿酸与青蒿素在分子结构上已较为接近。利用光照、加氧等手段,研究人员可以在实验室中利用青蒿酸快速合成青蒿素,其合成过程总共耗时不到5分钟。

这种利用实验室光反应器合成青蒿素的方法不仅节约了成本,还简单便捷,预计3~6个月内即可投入应用。从植物中提取1克青蒿素所剩的废料可用于合成10克青蒿素。

(郭洋)

新播报

雾霾天气健康危害或将有预警

不久前,中国疾病预防控制中心举行媒体沟通会透露,该中心正积极与气象、环保等部门沟通协作,充分利用气象、空气质量监测以及医疗机构门急诊监测与死因监测信息等,分析掌握雾霾对人体健康的影响程度,进而建立监测预警机制。

该中心环境所副所长徐东群研究员说,雾霾天气时,空气污染往往到了中度或重度,气压又较低,易感人群尤其易受到健康损害。2011年12月初,北京连日雾霾天气,“120”急救中心出诊次数明显增加。

徐东群提示,冬季雾霾天气高发,特别是在春节期间,烟花爆竹集中燃放后,会有大量二氧化硫、一氧化碳、颗粒物存在于空气中,会对人体健康造成损害,呼吸疾病、心血管病患者及儿童、老人等易感人群需要做好相应的防护。在雾霾天气或燃放烟花爆竹导致空气质量不佳时,易感人群应尽量避免外出,外出时应戴口罩。同时人们应注意尽量关闭门窗,减少外环境颗粒物进入室内。有条件的家庭可以使用空气净化器,减少室内颗粒物的污染。

(郝灵巧)

科研人员发现寄生虫新种

上海交通大学农业与生物学院华修国教授领衔的人兽共患病与比较医学团队联合美国耶鲁大学、加拿大大不列颠哥伦比亚大学开展合作研究,新近在国际上首次发现肾形目寄生虫新种(Colpodella),该成果相关论文日前在线发表于国际权威刊物、美国疾病预防控制中心《新发传染病》杂志上。

3个国家的科研人员在研究中发现,临床上表现为发热、肌肉酸痛、血尿等类似巴贝斯虫感染症状的患者红细胞内存在一种新寄生虫,遂通过扩增保守核糖体基因、显微染色、透射电子显微镜、免疫荧光、半导体存储器、核糖体DNA种系发生关系分析,鉴定为Colpodella(肾形目)。这是中、美、加3个国家的科研人员在国际上首次发现、确诊,并治愈的人类感染Colpodella疾病,从而证实了只感染海藻及其他海洋原生动物的寄生虫Colpodella也具有感染致病人类的特点。

(胡德荣)

我的健康经

用芹菜粥降血压

本报记者 陈锦屏

编者按:

每年回乡,我们总能遇上一些讨妙方的事,如血压高了怎么防治,这些事不仅让人感叹人的生活好了,也折射出乡村居民健康生活理念的变化。今年,我们也给乡村居民带去了一些生活小妙招,虽然不是经典方药,但是简单方便,其间充满大家对健康生活的追求和向往。

春节回乡探亲,一名退休教师对我说,去年体检时,他被查出血压高,后来请神经内科医生诊治,确诊为原发性高血压。但是吃了降压药,他的血压控制得并不好。

我告诉他,高血压患者除了吃药外,生活、饮食上也应该注意,生活要有规律,不能劳累,不能吃油腻、过咸的食物。

我向他建议,除了吃药外,每天不妨喝芹菜粥,有益于保健、降压。

我对他说,芹菜粥的做法很简单,用新鲜芹菜60克,洗净切碎,加大米50~100克,放入锅内,加清水适量,文火煮熟。刚开始,每天早晚服用,坚持一段时间血压被控制后,可以改为每天服一次。

传统佳节,阖家团圆。年前,赵阿姨的女儿打电话透露,准女婿春节要登门,这下可忙坏了赵阿姨,置办年货、打扫卫生,家里家外忙得不亦乐乎。但是,就在家人团聚之时,赵阿姨突然出现头晕、肢体麻木等症状,一个跟头跌倒在地,经过医生及时抢救,才避免了意外的发生。

据专家介绍,春节期间,像赵阿姨这样的病例并不少见。因为老人的节日感比较强烈,家里所有人都团聚在一起,最高兴的就是老人。儿女回家,全家团聚,有的老人玩得过度,有的老人见到久未见面的儿女过于激动,有的老人整日操持饭菜劳累过度,造成心率加快、血压升高,诱发心脑血管疾病。

因此,春节期间应格外关注老人心脑血管疾病。第一,家人不要打乱老人的生活规律,不要让老人过于劳累,年轻人要主动承担重活、累活;第二,老人外出访友,一定要注意防寒保暖,行动不便者一定要有人陪伴,避免摔伤;第三,过节之前已经患有心脑血管疾病的患者,节日期间一定要随身携带药品,按时服药;第四,过节期间,老人要时刻保持积极、健康、平和的心态,情绪不要大起大落。

黄洪勇

迎准女婿「迎来」脑溢血

新乡医学院第二附属医院

轻蔑称谓让老人伤不起

河南省精神卫生中心 职晓燕

拜年是中国民间的传统习俗,是人们辞旧迎新、相互表达美好祝愿的一种方式。可春节期间的一次拜年,让60多岁的邻居王阿姨伤透了心。

“老太婆”伤透老人心

正月初一的早上,王女士在小区等电梯要到10层的苏教授家拜年。电梯门打开后,她想等其他人进去后再进,这时听见里面一名十几岁的小姑娘向她大声喊道:“老太婆,快点儿,电梯门要关了!”也许小姑娘是善意的,可这一声催促深深刺痛了她的心。等小姑娘下了电梯后,王女士说:“一句‘老太婆’让我感觉如今的年轻人对老人充满了蔑视。总有一天,这名小姑娘也会步入老年,难道她希望别人也这样称呼自己吗?”

老年人渴望被尊重

“称呼的轻蔑让我们在

生活中难享平等和自尊。”一位乘公交车老人说。

许多老人有类似的经历。在公交车等公共场合,“老家伙、老太婆”等对老人不尊重的称谓随处可见。

心理专家说:“如果社会

营造

一个尊老敬老的和谐气氛,那么也就没有人因为自己是老人而感到羞愧和不安。而这一点首先应该从称谓上体现出来。称谓老年人时用尊称,不仅体现了一个人的修养和素质,也体现了

一个社会的文明和谐。”

老年人喜欢啥称谓

老年人喜欢什么样的称谓?笔者为此做了一个小调查。被调查的老年人提出了许多建议。许多人认为,在口语中可称老奶奶、老爷爷、阿姨、叔叔,或者某工、某老。也有老人认为可以借鉴西方礼仪,淡化年龄称谓,统称

为某女士、某先生也可以。

凝血指标、微循环指标等,防止出现凝血异常。

芳香温通药重在护“脉”

芳香温通药的

代表药是麝香保心丸,顾名思义,主要由一些芳香类的药物如麝香、苏合香、以及温性药物肉桂、人

参等构成。芳香药物具有走窜通脉的作用;温性药物肉桂又可避免冰片等寒性药物导致的胃脘不适等不良反应,同时能够补气,防止芳香类药物长期使用引起的“散气”;而冰片可以快速扩张冠状动脉。实验证明,麝香保心丸不仅快速缓解胸闷、胸痛、心绞痛症状,而且长期

使用能有效地保护血管内皮,确保心肌供血正常,避免了活血化瘀药久服破气的弊端。麝香保心丸对于动脉粥样硬化病变严重、胸闷憋气症状明显的患者较为适合,长期使用不良反

应小,尤其适合预防心肌梗死等危险的发生。除孕妇禁用麝香保心丸以外,各种类型的冠心病患者都可使用。

部分患者在舌下含服麝香保心丸后可能出现唇舌麻木感,改为吞服即可解决这个不良反

应。到底用何种药物,还要看冠心病的主要矛盾是在“血”还是“脉”。如主要矛盾在“血”,可使用活血化瘀药短期调节血黏度,如主要矛盾在“脉”,使用芳香温通药可以长期保护血管及促进缺血心肌的血管新生,从而建立新的侧支循环,进而改善血液供

应。

做好病媒生物防制工作须抓六个关键

洛阳市爱国卫生运动委员会 武文

开栏的话:疾病防

控制,是一刻也不能放松的工作、是一个在节假日期间奔忙的工作、是一个在灾难面前勇担重任的工作、是一个以群众的健康为标杆的工作……“上工治未病”,疾病预防控制工作人员正是这样的“上工”,从生活饮用水卫生、食品卫生、传染病防制、病媒生物防制、社区和单位卫生、城中村及城乡结合部卫生等方面入手,未病先防、已病防变、已变防渐。在这里,我们特别为疾病预防控制工作者开辟交流的平台,请把您的方法、经验、困惑形成文字一并发给我们(邮箱:316367508@qq.com)吧。

以除“四害”为主的病媒生物防制工作,是创建卫生城市的基础性工作之一。在实际工作中,工作人员应着力抓好6个关键环节。

一、政府组织,舍得投入

党要求各级领导干部高度重视民生改善工作,灭鼠、灭蟑、灭蚊、灭蝇工作就是给群众提供一个良好的工作和生活环境,是阻断病媒生物疾病传播的主要手段,也是各级党委和政府的职责所在。

以处理孳生地为主的病媒生物防制综合措施的落实,能够起到事半功倍的效果,是花较少的钱、办惠及百姓的大事。除“四害”是一项群众性工作,靠一个人、一个家庭、一个单位去实施,靠一时用药都达不到理想的效果。因此,在事关群众安危健康的大事上,必须采取“政府组织,部门履职,群众参与,科学实施”的方针,政府多投入。

二、宣传发动,人人皆知

老鼠、苍蝇、蚊子、蟑螂是人们熟悉而又厌恶的动物,它们携带、传递的病原体很多,对人类的危害主要是传播疾病。让大家知道“四害”对人类有什么危害、会传播那些疾病,才能达到“老鼠过街,人人喊打”的氛围。

经蚊子传播的疾病主要有流行性乙型脑炎、疟疾、登革热和登革出血热、丝虫病、黄热病等。

苍蝇能携带60多种细菌,一只苍蝇的体表可沾有100多万个细菌,最多的可携带5亿个左右。蝇类能传播痢疾、伤寒、霍乱、脊髓灰质炎、结核、沙眼、肝炎、寄生虫病等疾病。

目前已知与老鼠传播有关的传染病至少有35种,除了肾病综合征出血热外,还有鼠疫、地方性斑疹伤寒、钩端螺旋体病、鼠伤寒、鼠咬热等。这些传染病的共同特点是,以老鼠为传染源或为病原体的藏身之地,通过直接或间接的方式将病原体传播给人。

蟑螂全身带有细菌,被蟑螂污染的食物会使人患严重的肠胃炎、食物中毒或痢疾。

三、群众动手,管好孳生地

群众动手搞好环境卫生,管好孳生地,是最经济、最简易、最有效果的除“四害”方法,重点是管好垃圾粪便、水体容器,特别是酒店、饭馆等食品行业、居民区都是管好孳生地的重点。

要有蚊子咬,就把水体找;要有苍蝇飞,就找厕所垃圾堆;要有老鼠与蟑螂,就是有洞和食物。

四、重点行业,设施为先

酒店、饭馆、超市等食品行业,是防治“四害”的重点行业。“门安帘,窗安纱,下水道上安篦子,木门下面包铁皮”,是在实际工作中总结的行之有效的经验之谈,目的是阻止“四害”从外界进入我们工作生活的场所。现代的防范措施还有安装风幕机、旋转门、金属门,在后厨墙壁贴瓷砖等。

随着气候逐渐变暖,北方地区的蟑螂也越来越多,应采取各种有效措施,尽可能阻止蟑螂从外界侵入到房内。应用石灰、水泥或其他材料对墙壁、地板、门框、窗台(柜)等处的孔洞和缝隙加以堵塞封闭,尤其要注意水管、暖气管等管道。同时,携带物品进房间前应仔细检查一下有无蟑螂或卵荚藏匿其中。如在居民家中发现鼠粪、鼠咬痕、鼠迹、鼠穴时,应立刻找出老鼠进入室内的通道,进行堵填。

五、消杀并举,安全为本

消杀“四害”的方法多种多样,基本的措施有4种。一是人工扑打,适合对室内、小范围的“四害”。二是生物杀灭。对大中型水体,人们可以用投放鱼类、蝌蚪等生物的方法,消灭水中的孑孓。三是物理杀灭。常用的方法是在室内外和食品行业添置灭蝇灯、诱杀蚊蝇、使用蝇拍、粘蝇条等方法捕杀苍蝇。用捕鼠器具灭鼠,如粘鼠板、捕鼠夹等。使用时只要将粘鼠板、捕鼠夹沿着墙壁、墙角或鼠类经常活动的路径放置即可。捕鼠夹上可放置花生、油饼(条)引诱老鼠上夹。四是化学消灭。室内蚊蝇密度较高时,可用气雾杀虫剂杀灭,由于气雾剂可直接杀死接触到的蚊蝇,因此是一种迅速降低蚊蝇密度的有效方法。

六、打扫战场,清理环境

物理、化学方法除“四害”后,一定要及时清理环境卫生,进行一次搬家式的卫生大清扫,特别是卫生死角,把死角里的害虫清扫出去,对死蟑螂还要用纸包好,拿到室外焚烧。

治疗冠心病:如何选择中成药?

□魏盟

有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性心血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理学角度来看,活血化瘀药具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾蜍等,具

有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性心血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理学角度来看,活血化瘀药具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾蜍等,具

有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性心血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理学角度来看,活血化瘀药具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾蜍等,具

有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性心血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理学角度来看,活血化瘀药具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾蜍等,具

有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性心血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理学角度来看,活血化瘀药具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾蜍等,具

有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性心血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理学角度来看,活血化瘀药具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾蜍等,具