

K 控烟在路上

戒烟不妨寻求医生帮助



戒烟很容易,想戒就戒?

由于绝大多数吸烟者对尼古丁产生依赖,即使得到全方位的戒烟支持,戒烟也绝不是一件容易的事。

当吸烟者认识到吸烟可导致疾病和过早死亡的风险后,都会倾向于戒烟。但是,吸烟是一种成瘾性、高复发性疾病,吸烟者在无帮助的情况下尝试戒烟,复吸率高达90%~95%。有时戒几次甚至十几次都没成功。因此,一旦作出戒烟的决定,吸烟者可寻求戒烟医生的指导和帮助。据调查,医生指导和合理使用戒烟药物,可使戒烟成功率提高2倍以上;如果再加上个人戒烟的毅力,成功率会更高。

烟龄长、吸烟量大的人不宜戒烟,戒烟后会引引起身体不适?

戒烟者在戒烟初期容易出现戒断综合征,被误以为“容易生病”,这实际上是尼古丁突然撤断出现的反应。

尼古丁在大脑中与尼古丁胆碱样受体结合,导致多巴胺释放增加,进而带来平静和愉悦感,以满足吸烟者的心理需要。尼古丁与受体竞争性结合使得受体激活延长;当尼古丁水平下降时,引起受体高应激状态,导致觅药行为。戒烟后血液中尼古丁浓度降低,加上心理和行为习惯的原因,吸烟者可能会诉说他们出现种种不适,如渴望吸烟、烦躁不安、抑郁、紧张、易怒、萎靡不振、注意力不能集中、睡眠障碍等戒断症状群。戒断症状的本质是尼古丁依赖和心理依赖。

但是,戒断症状是暂时的,是人体机能逐渐恢复到不吸烟状态的自身调整过程,在戒烟后的第一周最为严重,多数在三四周后逐渐减弱,直至消失。

在现实生活中,医生也遇到过戒烟后被查出肺癌的病例。但是,患肺癌的真正原因并不是戒烟,而是烟草中的有害物质长年累月地损害身体造成的。大量人群流行病学研究显示,吸烟者在戒烟后患各种疾病的危险性在下降,其中癌症的风险下降最慢,需要10年。

大量科学研究表明,戒烟20小时后,心肌梗死危险性降低;2天后,味觉、嗅觉敏感性增加;2个月后,自我感觉呼吸顺畅,体力恢复,身上和口腔异味消失、牙齿变洁净;1年后,由心脏病导致的死亡风险降低50%;15年后,罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。据世界卫生组织报告,戒烟可以增寿,60岁戒烟者的预期寿命增加3年以上,50岁戒烟者的预期寿命增加6年以上,40岁戒烟者的预期寿命增加9年以上,30岁戒烟者的预期寿命增加10年以上。

如果戒烟失败后,烟量或烟瘾会更大,不如不戒烟?

不管是否戒烟,随着吸烟时间的延长,烟瘾都有增高的趋势,对烟草的需求量也会逐渐增加。

烟草依赖是一种慢性高复发性疾病,只有少数吸烟者能一次戒烟成功,大多数吸烟者有复吸的经历,需要多次戒烟。如果采取正确的戒烟方法,如医护人员的指导和使用戒烟药物,可使戒烟成功率提高两三倍。即使戒烟失败也证明你已经有能力停止吸烟一段时间,表明你可以不依赖烟草而正常生活,这本身就是一种成功。之后,戒烟者可吸取失败的教训,重新鼓励自己,尽快计划一次新的尝试。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

世界肝炎日

肝炎防治十年之变



传染病防治

病毒性肝炎是一个全球性、具有高度传染性、严重危害人类健康的疾病,在当前人流、物流、信息流日益发达的世界里,一个国家肝炎防治成功与否,关系到全球的肝炎防治。10年来,我国肝炎防治工作成绩突出,下一个10年或许有更出色的成绩。

防治水平空前提升

庄辉(中国工程院医药卫生学部院士)

病毒性肝炎是我国当前最为突出的公共卫生问题之一,其中丙肝和乙肝慢性化率高,较易发展成为肝硬化、肝癌等严重危害患者健康的疾病,甚至造成死亡。

中国是丙肝中度流行区,2012年我国

报告的丙肝发病数量超过20万例;而慢性乙型肝炎的发病率高居传染病之首,2012年我国报告的乙肝发病数量超过100万例。10年来,我国肝炎防治水平得到了空前的提升。

部分丙肝患者实现痊愈梦想

魏来(北京大学肝病研究所所长)

丙肝症状隐匿,但慢性化程度高,尚无疫苗可预防,若不早治疗,70%~90%的丙肝患者会发展成慢性肝炎。10%~15%的患者可能在感染后20年左右发展为肝硬化并缓慢进展,其中有相当一部分患者会进展为失代偿肝硬化和肝癌。

10年前,该病的治疗主要以中医保肝为

主,无法实现彻底根治。自从长效干扰素进入中国后,丙肝患者终于实现了治愈的梦想。

但值得关注的是,目前丙肝治疗中还存在公众和非专科医生认知率低、诊疗不规范等问题,因此早查、早治,使用长效干扰素进行规范治疗,是我国未来10年丙肝防治整体水平提升的核心关键。

乙肝停药后不复发

任红(重庆医科大学附属第二医院院长)

我国乙肝病毒携带者约9300万人,其中慢性乙肝患者2000万。全球数据显示,慢性乙肝患者中,约25%最终会进展至终末期肝病,并死于肝硬化、肝癌。

乙肝的治疗在长效干扰素进入中国以前,民间通常采用一些保肝、护肝的做法,收效甚微;后来出现了口服抗病毒药物的治疗,对病毒抑制起到了一定的作用。但是由于乙肝是免疫相关疾病,单纯的病毒抑制并不能从根本上进行疾病治疗。口服抗病毒药物可以将乙肝病毒抑制在一定的水平之内,但是停药后复发的风

险超过50%,病情反复反而更容易导致疾病的进展及恶化。而长效干扰素具有双重作用机制,一方面可以降低病毒水平,另一方面具有免疫调节作用,通过直接抑制病毒,激发机体的免疫能力,能够帮助患者实现停药不复发,甚至达到临床治愈。长效干扰素的运用,大大提高了乙肝治疗的疗效,降低了肝癌、肝硬化的发生率。研究证明,初治、病毒载量低、高转氨酶的慢性乙肝患者,应该首选长效干扰素派罗欣进行治疗,他们中将有超过60%的乙肝患者获得持久的e抗原血清转换,实现满意的治疗目标。

慢性肝病应长期管理

谭永康(北京佑安医院肝病科主任医师)

对于慢性肝病,过去多强调治疗,但如今国际上,越来越多的临床医生会强调管理。

慢性肝病如果没有进行及时有效的治疗,肝脏会逐渐纤维化,最终发展为肝硬化、肝癌。现代医学已经证实,肝纤维化或早期肝硬化是可逆的,只要通过病因治疗和抗纤维化治疗,很多临床患者可不同程度地肝纤维化逆转、早期肝硬化逆转。但是晚期肝硬化是不可逆的,这就要求医生对肝病患者进行长期管理,及早发现病情的变化,及早干预防。

根据国外的经验,个案管理是一种对慢病患者的有效管理工具。个案管理是一个合作的

过程,不是单纯的患者到门诊或者到病房来看病、来住院,而是医生主动给患者提供治疗。这是一个合作的过程,包括评估、计划、执行、调节、协调以及监测还有评价。此外,研究发现,个案管理模式能够有效地提高患者的回诊率,并节约医疗费用。

对患者来说,无论采用何种治疗方案,定期检查和坚持治疗很关键。随着诊断技术的发展,已有FibroScan等无创方法可以早期发现肝脏硬度变化,识别轻度的肝纤维化、中度肝纤维化和早期肝硬化。

(据《光明日报》报道)

链接

成年人更需接种疫苗

由于乙肝疫苗已纳入儿童免疫规划,儿童发病率极低,新发乙肝患者大多是成年人。专家提醒,成年人社会活动多,感染机会增加,更应接种乙肝疫苗。

50岁的赵先生表示,乙肝疫苗只是小孩子需要接种,自己身体好,抵抗力强,没有必要接种。针对这种观点,专家分析说,因为成年人接种要收费,或者是因对预防乙肝认识不够,导致成年人接种乙肝的积极性不高。目前来接种疫苗的成年人中,大多数为一些家中有乙肝患者或要外出工作、学习的市民。

“成年人社会活动多,接触面比儿童广得多,感染乙肝病毒的机会更大,所以需要接种疫苗进行预防。”专家说。

专家表示,除了乙肝表面抗原阳性和乙肝患者外,都应该接种乙肝疫苗。家人为乙肝病毒携带者或乙肝患者,应尽早检查乙肝病毒指标,并及时接种疫苗。特别是各类高危人群,如服务行业人员、医务人员、教师、保育员、外来人员及经常外出的流动人员,应该及时到各地预防接种门诊接种乙肝疫苗。

另外,准备过集体生活的大学生、即将工作的年轻人、准备孕育孩子的夫妇,经常输血的患者、患有其他类型肝炎的患者等,也应接种乙肝疫苗。一般来讲,乙肝病毒主要是通过血液、母婴和性3个途径传播,不会通过空气、食物、水、一般生活接触和母乳喂养传播,只要及时接种乙肝疫苗就可以有效地预防乙肝。(李晚静)

Y 异域传真

高个子女性患癌风险更大

人们普遍认为,肥胖是癌症的重要风险因素。然而美国一项最新研究声称,个头高的女性患癌风险也高。

美国耶希瓦大学研究人员日前在《癌症流行病学、生物标志和预防》杂志上报告说,他们对约14.5万名50~79岁的女性进行了12年的跟踪研究,其中近2.1万人在研究期间被确诊罹患一种或多种癌症。

研究人员发现,女性身高每增加10厘米,罹患黑色素

瘤、乳腺癌、卵巢癌、子宫内肿瘤和结肠癌等癌症的风险增加13%~17%;而罹患胃癌、直肠癌和甲状腺癌等癌症风险增加23%~29%。

针对这一结果,研究第一作者、耶希瓦大学爱因斯坦医学院的杰弗里·卡巴特表示:“我们很惊讶。我们的研究发现,更多的癌症是与身高而不是肥胖程度相关。这一研究的意义在于,影响身高的激素或其他生长因素可能也是癌症的风险因素。”

自制的人更快乐

来自芝加哥的一项研究证实,越是自制的人,对自己的生活也越满意。

研究人员经过调查发现,自制力强的人很少会陷入生活的困境中,而不是像人们想象的那样经常否定自我。他们不会将时间浪费在“该不该再吃一块蛋

糕”这种思想斗争上,因为他们不会为这种小诱惑而心动。甚至,生活中偶尔出现的一点点忧伤,也能为他们的幸福加分。

进一步分析数据时,他们发现这类人的快乐很大程度上源自于他们对于生活的满意程度。

不吃早餐更易患心脏病

一项对老年人的研究结果表明,经常不吃早餐的人突发心脏病

的风险比吃早餐的人高27%。美国哈佛大学的研究人员说,这一结果应该也适用其他人。

为何不吃早餐是突发心脏病的危险因素?专家并不确定,但他们认为:不吃早餐的人更有可能在当天晚些时候更加饥饿和享用更加丰盛的餐食。这意味着机体必须在较短的时间内处理更多卡路里。这会令血糖水平骤升,并可能导致动脉阻塞。

美国明尼苏达大学的研究人员安德鲁·奥迪加德说:“我们不清楚是早餐的时间重要还是



早餐吃了什么重要。很可能两者都重要。”奥迪加德研究过不吃早餐同肥胖和高血压等健康问题之间的联系。他补充说:“一般来说,吃早餐的人通常饮食更健康。”

这项新的研究结果发表在美国《循环》月刊上。

(以上内容为本报综合摘编)

精神疾病患者须管理体重

□严芳

精神疾病患者服用新型抗精神病药物可能会产生食欲亢进、体重增加、代谢紊乱等不良反应。进行体重管理不仅可以有效地改善这些不良反应,还可以帮助人们选择饮食,以满足营养需求,降低慢性病风险。解决办法是首先保持均衡饮食,其次是合理运动。

精神疾病患者要保持均衡饮食,饮食多样化,多吃蔬菜、水果、谷物,选择低脂、低饱和脂肪、低胆固醇饮食,吃含糖量适中的食物,选择盐分适中的食物,避免饮酒,多喝水。

第一,多样化食物可以让人吸收均衡的营养物质。第二,水果、蔬菜和谷物富含维生素和矿物质,很少或不含脂肪,有益于降低血中胆固醇水平,降低心脏病和卒中等疾病

的风险;增强免疫力;提供饱胀感,有助于减少食量。第三,避免饮酒。这是因为酒精的卡路里很高,还没什么营养价值,而且酒精与治疗精神分裂症的药物相互作用,有可能加重某些副作用,如嗜睡、镇静。第四,多喝水,每天喝8杯水。如果精神疾病患者参加定期锻炼,建议喝9~13杯水。身体需要水来完成下列功能:消化食物,溶解营养物质;携带废物排出体外;在细胞之间传递信息,以使肌肉能够收缩、眼睛能够看见东西、大脑能够思考;调节体温,润滑运动器官(如关节)等。第五,选择低脂、低饱和脂肪、低胆固醇饮食。脂肪可以提供能量,帮助

身体利用维生素,但是高脂饮食会引起心脏病、高血压和癌症等疾病。因此,专家推荐每日胆固醇的摄入量应该低于300毫克。第六,食物的含糖量要适中。糖类是最常用的食品添加剂,但摄入过多会引起许多问题,如转化为脂肪、增加体重、腐蚀牙齿、加重糖尿病等。第七,选择盐分适中的食物。钠对调节体液和血压起着非常重要的作用。人体每日需要摄入2400毫克钠,相当于6克盐,但中国人的饮食习惯导致绝大多数人的盐摄入量较高。盐含量较高的食物包括零食、火腿、熏肉、芥末等。减少钠摄入量方法有进食较多的水果和蔬菜;使用草本类和无盐调味品;避免腌制和包装食品;菜中少放盐等。

有些治疗精神分裂症的药物会增加食欲,让人想吃东西,这就需要控制饥饿感和食欲。笔者在此介绍一些控制饥饿感的诀窍:感到饥饿时就去散步;喝水或者其他无糖饮料;吃一块米糕、饼干或半碗生菜;咀嚼无糖口香糖或含服无糖薄荷糖;区分口腔饥饿和胃饥饿,口腔饥饿是用进食来抚慰无聊、紧张、愤怒、远离新挑战或刺激的心情,胃饥饿是因身体需要而进食。

另外,精神疾病患者也需要合理运动,但是觉得不舒服时不运动、出现异常症状(眩晕或头重脚轻、异常的心跳节律、胸痛或手臂上出现疼痛、膝盖、足部或脚踝疼痛)时停止运动。(作者供职于河南省精神卫生中心)



精神卫生之窗

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

厂价供应无纺布穴位贴

我公司开发的新型胶贴,用于贴脐部和穴位,具有良好的透气性和粘性,不易出现过敏。另提供各种膏药制作技术及材料。

安阳利达医药科技有限公司
联系人:师经理 电话:13598105759 (0372)5362560

J 健康口腔

洗牙好不好

□林楠

洗牙作为国际公认最基础的口腔保健方法时常被公众误解,如导致出血、牙齿松动、伤害牙釉质等。但是,牙医再三建议公众养成定期洗牙的良好口腔保健习惯。洗牙到底好不好呢?

洗牙是牙医使用专业工具将附着在牙齿表面的食物软垢、色素、菌斑、牙结石等异物清除掉。其中,对牙周健康危害最大的是牙结石。牙结石是牙齿表面的食物软垢残渣在与口腔唾液混合后,经过矿化变硬黏附在牙齿表面。牙结石一旦形成,刷牙是不能解决问题的,只有在专业诊所或者医院用专门的仪器和方法才可以去除。

牙结石不彻底清除有什么危害呢?牙结石是细菌微生物的“堡垒”,各种细菌微生物和食物软垢在牙结石的间隙里反复堆积、日渐增厚,是造成牙龈出血的罪魁祸首!你是不是常咬一口苹果就出现血

丝,刷牙出血?这是因为牙结石刺入牙龈深处形成溃疡创面,一受外界机械刺激,就会造成出血。牙结石存在的时间过长,会导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收,严重时会导致牙齿松动直至脱落。

洗牙为什么会有酸痛感?牙结石会牢牢地粘在牙面上,而且越堆积越厚、越深,深入牙槽窝,刺激牙周膜,使牙周膜受到刺激,产生酸痛感。牙结石一次彻底清除会使部分空间暴露出来,形成牙齿与口腔唾液混合后,经过矿化变硬黏附在牙齿表面。牙结石一旦形成,刷牙是不能解决问题的,只有在专业诊所或者医院用专门的仪器和方法才可以去除。

需要提醒的是,预防胜于治疗。每天按时刷牙、饭后及时漱口,一年两次定期进行洗牙护理,对口腔问题进行早发现、早诊疗,既费用少又痛苦小。

(作者供职于河南省直第三人民医院)

(本版图片均为资料图片)

学习中医 去洛阳市中医药学校

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省具有中医专业招生资格的两所学校之一,为省级重点中专。(国中医办人教发[2011]8号:“从2011年至2015年,各省选择1~2所省级以上重点学校举办中等中医药专业招生,每所学校年招生规模控制在500人以内。此类毕业生所取得的学历可作为参加全国中医类别医师资格考试的学历依据。除此之外,违规超计划备案的或其他学校招生入学的中等中医药专业学生,其学历均不作为报考依据。”)2013年,该校继续在全省范围招收中医专业学生500名,学制3年。学生毕业即颁发普通中专毕业证及就业报到证,可参加国家执业医师资格考试。全日制学习,全部免学费,贫困学生还可以享受国家助学金。

学中医,请速报名(2013年7月10日~9月10日),年龄不限,学历不限,名额有限。最后3年,机会不容错过。

学校地址:洛阳市嵩县城关镇北园经济开发区
邮箱:lyzyyx@188.com
招生专线:(0379)66301346
联系方式:13838823726 冉老师
13783181393 刘老师
13938866519 杨老师

同康医疗国际——专业大型进口国产医疗设备

主营批发:CT机(单排、双排、16排)、C形臂(大、中、小)、计算机放射成像系统、直接数字放射成像系统(CCD、平板非晶硅、非晶硅、碘化铯、硫氧化钆)、核磁共振(光纤、3.0T超导、1.5T超导、0.5永磁、0.35永磁、0.3永磁)。
兼营产品:彩超机、全自动生化分析仪。
交易灵活:一、政策补贴;二、分期付款;三、以旧换新;四、升级改造;五、合作投放;六、租赁融资;七、透支刷卡;八、信用委托。
联系电话:18637157188 张先生
地址:郑州市建设路11号

公立医院招聘

肿瘤科医生 要求:一、能对患者病情进行分析并制订相应治疗方案,正确阅读肿瘤影像学诊断资料,如X线片、B超、CT、核磁共振等;对肿瘤的基本治疗方案熟悉,如手术、放疗等,有丰富的放疗经验,有成熟的中医治疗方。二、有良好的沟通能力,能及时处理患者就诊过程中发生的各种问题,处理好医患关系和医生的关系,必要时上报领导解决。可以胜任培训、授课、现场诊断及诊断治疗工作。对患者及医生进行定期随访,建立医院远程会诊档案和技术档案。三、可以适应经常性省内出差。基本工资5000元,奖金面议。
营销专员 要求:一、具有较强的亲和力,负责河南省内市场推广工作。目标市场的考察、谈判、管理、信息收集以及维护。负责来院患者的接待,与医院市场部或业务部门的联系,协调安排手术,负责来院消费顾客的维护和深度营销开发。收集客户资料,建立完善的客户管理档案。二、医学相关专业毕业或至少1年以上医药领域市场推广与销售经验。三、有工作热情,不怕苦,不怕累,不怕困难;有责任心,能适应短期出差;有驾驶经验者优先。四、女性优先。基本工资3000元,奖金面议,其他面议。
联系方式:13838545599 李主任