

因病选运动 轻松享健康

□董汉霞



作。
冠心病 冠心病患者可进行中等强度的步行、慢跑等有氧运动,但在心绞痛发作和心肌梗死病灶尚未修复时不要运动。

慢性腰痛病 慢性腰痛病患者可进行打太极拳、做五禽戏、做体操、散步、慢跑、打门球、退步行走等运动。退步行走能通经活络,每日可坚持走2次,每次5~10分钟,对腰肌劳损疗效显著。运动中不应超量负重锻炼,以免引发新的损伤。

肩关节周围炎 肩关节周围炎患者可用健肢托患肢上举,用患侧的手摸背,用患肢顺墙上爬摸。颈椎病患者应每天坚持做转头运动。

肥胖症、糖尿病 治疗糖尿病与肥胖症时,运动的共同原则是运动与控制饮食相结合。

糖尿病患者身体情况一般较差,宜从轻微的活动开始,随着体质的增强,可逐渐增加运动量。比较适宜的运动有步行、打太极拳、做广播操等。

运动时,糖尿病患者应随身携带易吸收的糖类,以便发生低血糖时口服。

(作者供职于河南省军区司令部直工处)

一般认为,人的年龄在60~89岁为老年期。老年病就是人进入老年期后易患的疾病。与10年前相比,其患病率呈现明显的上升趋势。

体育锻炼对老年人平衡精神和心理状态、改善机体的新陈代谢、增强神经系统机能的稳定性、防止器官功能下降、提高免疫力、延缓衰老、加速病后身体机能的恢复都大有益处。

下面介绍几种老年常见病康复锻炼方法,以供参考。

高血压病 除了因病卧床者外,高血压病患者均可做适当的室外运动,如步行、慢跑、打太极拳、做医疗体操、打羽毛球、骑自行车等;运动时,运动量可适当大一点儿,切忌做鼓劲憋气、快速旋转、剧烈用力 and 深度低头的动作。

结核防线

耐药结核病化疗九注意

□阮祥林



耐多药和严重耐多药结核病化疗时应注意以下9点。
一、利福平通常与利福喷丁和利福布汀交叉耐药。耐利福平的菌株普遍对利福喷丁耐药,有试验证明,耐利福平的菌株80%对利福布汀耐药。在耐药结核病合并艾滋病的情况下,基于抗结核药物和抗病毒药物间的相互影响,宜选用利福布汀。

二、使用第二组注射抗结核药物时,考虑到耐药结核病对链霉素的高耐药比例,不推荐使用链霉素治疗耐多药结核病。链霉素耐药时可使用卡那霉素或阿米卡星。阿米卡星和卡那霉素有很高的交叉耐药,但阿米卡星对结核分枝杆菌的杀菌活性高于卡那霉素,而毒副作用低于卡那霉素,因此提倡将阿米卡星作为注射剂的首选。如果耐药监测数据提示链霉素或阿米卡星和卡那霉素耐药,就需要使用卷曲霉素,卷曲霉素属于多肽类药物,对耐链霉素、卡那霉素或阿米卡星者仍然敏感或部分敏感。

三、环丙沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星(不超过600毫克/天)是低代喹诺酮类药物,新一代喹诺酮类药物包括左氧氟沙星(750毫克/天或更高剂量)、加替沙星、莫西沙星等;氟喹诺

酮类药物的抗菌活性为“氧氟沙星<左氧氟沙星<莫西沙星=加替沙星”,环丙沙星是氟喹诺酮类药物中作用最小的,不再建议使用环丙沙星治疗敏感结核病或耐药结核病。在资源有限地区,氧氟沙星是对其敏感的耐药结核病患者的选择之一,选择氟喹诺酮类药物时目前仍首选左氧氟沙星,新一代喹诺酮类药物莫西沙星在低代喹诺酮类药物耐药时仍有一定的抗菌活性,耐多药和广泛耐多药结核病时推荐使用新一代喹诺酮类药物莫西沙星。加替沙星虽然与莫西沙星有相似的抗结核活性,但是它与严重的低血糖、高血糖和新发糖尿病相关,已从常规抗结核药中去除。

四、具有双交叉耐药性的抗结核药物,如卡那霉素和阿米卡星、乙硫异烟胺和丙硫异烟胺、环丝氨酸和特立齐酮(苯环丝氨酸),当其中一种药物耐药时,另一种也耐药,不能再选用。

五、婴幼儿禁用氨基糖苷类药物。
六、小于18岁的患者慎用氟喹诺酮类药物,如果必须使用,使用前须与家属沟通,取得家属同意并签字;由于对儿童难以进行视神经监测,亦须慎用乙胺丁醇,如果必须使用,其剂量应为15毫克/克/天。

七、强调所有患者进行结核菌培养和药物敏感性试验的重要性,应根据可重复性和可靠性高的药敏试验结果指导治疗。
八、艾滋病病毒检测阳性患者不建议使用氨基硫脲,否则可导致病情加重甚至死亡等严重不良反应。

九、药物的剂量应根据患者的体重而变化。
(作者供职于河南省胸科医院)

(本版图片均为资料图片)

慢性病防治

心血管病成为国民健康『头号杀手』

患者低龄化趋势明显

通讯员 常慧

心血管病近年来一跃成为我国国民健康的“头号杀手”,据刚出炉的《中国心血管病报告2012》(以下简称《报告》)统计显示,我国心血管病患者为2.9亿人,每年约有350万人死于心血管病,每10秒就有1人死于心血管病,占总死亡因素的41%,心血管病成为我国人民健康的“头号杀手”。

患病率持续上升

《报告》指出,2011年,心血管出院人数1289.6人次,占同期总住院人次的12%。心血管病患者出院人数中,以缺血性心脏病、脑梗死为主,比重分别为35%和29%。

据郑州市人民医院和医院心内科主任、主任医师赵友民介绍,河南地区高血压患病率从上世纪70年代的6.9%上升至目前的25%;医院心血管病床位也从以前的几十张上升至近百张。赵友民说:“郑州市人民医院在上世纪70年代给心血管病的床位仅占医院

总床位的5%。但如今心血管病患者数量逐年递增,医院床位有1/3要让给心血管病的患者,可见其数量之多、比重之大。”

此外,《报告》指出,2011年,我国急性心肌梗死、颅内出血、脑梗死三大心血管病住院总费用高达460多亿元。其中住院总费用最高的为脑梗死,达到272.96亿元;颅内出血为141.56亿元,急性心肌梗死为49.87亿元。扣除物价因素,自2004年以来,年均增长速度为25%。

不良生活习惯致患病率骤增

《报告》称,吸烟、饮酒、熬夜、缺乏运动、营养不均衡等不良生活习惯是导致心血管病患者迅速增长的主要原因。

根据2012年全球成人烟草调查中国项目报告,估计目前15岁以上的烟民有3.5亿人,被动吸烟者5.4亿人。我国男性吸烟率处于平台期,而年轻女性的吸烟率有增加趋势。2002~2010年,40~59岁年龄组人群在吸烟率呈上升趋势。此外,中国近十几年“二手烟”暴露水平基本没有变化。

赵友民解释说,吸烟是我国心血管疾病的重要危险因素

素,与高血压病、血脂异常、肥胖、糖尿病等一样危险。而冠心病一直居吸烟致死疾病的前3位。长期大量吸烟可引起心血管病的发生,更会增加冠心病、动脉硬化、心肌梗死等疾病的发病风险。

此外,长期熬夜、作息不规律也是导致心血管病发病率高的原因之一。

报告指出,睡眠不足8小时,高血压病风险增加。赵友民解释,缺乏睡眠会影响人的新陈代谢,使内分泌和免疫系统都受到影响,甚至有可能增加患心血管病的风险。

营养过剩 肥胖者增多 患者低龄化

冠心病、高血压病等心血管疾病曾被称为老年病,但目前这类疾病患者日趋年轻化。

《报告》显示,我国血脂异常者至少2.5亿儿童血脂持续上升。儿童成为一个不可忽视的患者群体。

小王才20多岁,就因心肌梗死住院。经了解发现,小王家住农村,从小练武术,因担心营养不够就每天吃十几个鸡蛋,结果导致年纪轻轻就患了心肌梗死。

像小王这样的案例还不少,郑州市人民医院和医院目前最年轻的心肌梗死患者才18岁,赵友民说:“老年病开始向中年发展了,目前患有冠心病、心肌梗死的有1/3是40岁左右的中年人。”

链接

我国慢性病防治体系尚属空白

在不久前召开的2013年中国心脏大会(CHC2013)心血管病和慢性病防治峰会上,中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德作了题为《中国慢性病防治体系建设探索与实践》的报告。王陇德介绍了我国目前慢性病的流行现状和严峻形势以及我国目前的疾病防治体系,并以我国开展的卒中筛查与防治工程为例,介绍了我国在慢性病防治体系建设探索和实践开展的具体工作及取得的初步成果。

王陇德指出,与我国已建

立的相对完善的传染病防治工作体系相比,我国的慢性病防治体系还属空白,存在卫生行政管理部门内部各自为政,医疗机构仍以门诊工作为主以及预防机构慢性病防治力量薄弱等不足,政府主导、多部门合作、全社会参与的工作机制尚未建立。对此,王陇德提出慢性病防治的重点工作是要树立“预防为主、防治结合”的理念,要有明确的政策和策略及适宜的人才,要建立相应的工作体系。在宏观策略上,应该“关口前移、重心下沉、提高素养、教育先

行,学科合作、规范防治、高危筛查、目标干预”。

王陇德强调,慢性病防治是一个系统工程,牵扯多个部门。在卫生系统内部应建立多方合作、上下联动的工作体系,医政、疾控、农村互相协调、联合。医疗机构在慢性病防治体系中发挥着重要作用,是慢性病防治医疗技术措施实施的主体,应该承担人群健康教育、高危人群的筛查与干预、患者的管理等重要内容。

(金坛)

异域传真

兄弟姐妹多,婚姻更稳定

美国俄亥俄州立大学的社会学和社会学研究人员近日发现,兄弟姐妹越多,就越不可能离婚。

这项研究成果显示:一个人每多拥有一个兄弟姐妹(7个以上无直接血缘),就会让其离婚的可能性下降2%。1972~2012年,研究人员对从美国约5.7万

人中收集的资料进行统计分析后得出这项研究成果。学者认为,拥有兄弟姐妹会让人在处理人际关系时学到经验和技巧,兄弟姐妹数量越多,学习沟通技巧的机会就越多,人际关系也就越丰富,这对于一个成年人在处理婚姻关系时具有额外的帮助作用。

童年遭欺负,长大工作难

很多人都有小时候遭人欺负的经历,相比其他人,小时候被别人欺负过的人长大后更难找到工作。

研究表明,小时候曾受过欺负的人,成年后患严重疾病的概率是未受欺负人的6倍。这些因受欺负导致的健康问题,还会让这些很难找到工作,或工作不稳定,且社会关系状况不佳。

目前,部分教育机构已开始



采取措施,对儿童恃强凌弱的现象进行干预,并消除因此带来的不利影响。

(以上内容为本报综合摘编)

当前国人心理问题之三

找回我们的羞耻感

□王国荣

不久前,10余名男子在北京颐和园十七孔桥附近外墙小便,引得网友纷纷谴责这种不文明行为。近日,又有网友曝光称一位大妈在北京建外SOHO广场喷泉处搓澡,再次引发热议。

其实,这些不雅行为只是现代不良社会风气的一个缩影。凤姐的走红、干露露的成名、“艳照门”事件等,都反映出在名利面前礼仪廉耻已经变得非常渺小。中华民族自古为礼仪之邦,可一些国人的羞耻感哪儿去了呢?

羞耻感是一种道德约束
羞耻是一种复杂的心理活动。一个人做错事就会自责,产生负罪感;同时希望自己已能尽快弥补过错,便会产生焦虑感。负罪感和焦虑感是构成羞耻感的主要因素。

有羞耻感的人能分辨美与丑、善与恶,能调节人的行为,在道德上予以更多的自我约束。羞耻感是一种道德律令,能约束人们的公德心、个人行为等。但羞耻感过强会让人背上巨大的压力,甚至抑郁。

急功近利弱化羞耻感

羞耻感的减弱其实是道德观念的破裂。首先,战争的侵害和社会文化的变迁使传统道德观念逐步淡化;改革开放后,西方的物质主义、世俗主义、享乐主义和拜金主义涌入,使原本就脆弱的道德观念受到更大冲击。传统道德的“相对绝对性”变成了现在的“绝对相对性”:任何在以前看来不合理的行为,在当今社会经过解读和包装都能以一种华丽的面貌展现给世人。这也是

(作者为苏州市荣格心理咨询中心高级督导)

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

康丽舒臭氧冲洗机



郑州康丽舒电子科技有限公司研发的康丽舒臭氧冲洗机电脑恒温、臭氧水冲洗清洁消毒、前后喷头设置,瞬间转换肛门和外阴部冲洗,广泛应用于肛肠科、妇科的检查换药清洁消毒、水柱按摩活血止痛,及家庭下身洗护预防肛肠、妇科疾病,也可配合药物熏冲治疗。适配座便器使用,洗过的污水从座便器内排出,操作简单,后期维护很方便,价格低廉,免费提供试用机。

地址:郑州市中原路万达广场B座1916号
电话:(0371)86528898 QQ:1793260115

赠送健康

由中国肝病预防控制中心主办的“关爱肝病患者,公益普查援助活动”已经在全国展开,免费向肝病患者发放肝病防治科普书籍,由于书籍数量有限敬请广大患者拨打免费发书电话:(010)57132899 索取。

该书为精装医学科普读物,装帧精美,内容丰富。该书的内容涉及:一、肝病病毒的种类;二、肝病发病的原因、症状及临床表现;三、肝病的诊断和检查;四、肝病的西医疗法和中医疗法;五、肝病治疗的预防。该书收集国内外治疗肝病的先进经验和广大医务工作者的宝贵经验,提出了一整套治疗和预防肝病的独特方法,是普及肝病知识、预防肝脏疾病进一步恶化和传染的第一手读物。一人拥有,老少无忧,全家免疫!请勿失良机。

提示:本次赠书纯属爱心活动、免费活动,如果有人趁机收取书本费或邮费,敬请拨打(010)57132899 电话举报。

健康管理师国家职业资格培训

河南大成职业培训学校是河南省人力资源和社会保障厅批准的健康管理师培训机构,为了迎接今年全省统考,现开始招生,培训学校实行互动式网上教学,既可不脱产学习又减少培训费。
开学3天不满意者保证100%退费!
联系电话:(0371)65861370 18939250118

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。
长期维修各类医疗设备。
电话:13283881662
地址:郑州市花园北路

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C、小C)、CR(计算机放射成像系统)、DR(直接数字放射成像系统)、CCD、平板非晶硅、碘化铯、碘化钨)、核磁共振(光纤、3.0T超导、1.5T超导、0.5T永磁、0.35T永磁、0.3T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
联系人:张先生
地址:郑州市建设路11号

治疗肿瘤 上海新药反响强烈

近期,有关我国上海成功研制出首个可替代手术和放疗的抗肿瘤新药——枫苓合剂的消息见报后,读者反响强烈。

最值得欣慰的是,那些服用该新药的患者见证的疗效令人折服。近期,枫苓咨询中心又传来好消息:肝脏肿瘤患者林先生的肿块又缩小了,现在只有5.0厘米×4.5厘米!今年51岁的林先生是一位学者,2004年因肾功能衰竭做肾移植手术,渡过了一场劫难。然而,命运对他的考验远没有结束,2010年1月在某肿瘤医院检查,发现右侧肝脏有6.5厘米×6.0厘米的肿瘤!病情非常危急,怎么办?经过冷静的分析,林先生果断地服用上海医保抗肿瘤新药——枫苓合剂,治疗1个疗程。服完1个疗程后,经医院肝CT复查,肝内肿块为6.8厘米×5.7厘米,病情被控制住了。顿时,他意识到自己也许有救了!

接下来,林先生坚持按时按量服用枫苓合剂。2个疗程服完后,B超显示,肝内肿块在缩小。按医生的话说,林先生能取得这么好的治疗效果,枫苓合剂功不可没。

林先生开心极了,原来的病友在他的鼓舞下,也纷纷用上了枫苓合剂。
【后记】
据悉,枫苓合剂治疗肝、肺、胃、胰、食管、贲门、直肠、鼻咽、乳房、膀胱、前列腺、宫颈、卵巢、肾等器官肿瘤,效果都非常好。许多患者使用该软件后,肿瘤很快缩小、消失了。由于效果突出,枫苓合剂已率先被列入上海医保目录,目前在郑州市大学路40号(郑州大学第一附属医院急救中心向南50米)金软大药房销售。预约咨询热线为(0371)66912589,患者今后可得到上海专家的跟踪指导服务。