

M 慢性防治



巨大儿 折射多少健康隐患

本报记者 李季

出生第一关 危机重重

在开封市妇幼保健院,记者随机抽取了杞县、兰考县的妇幼保健机构2013年新生儿的相关资料,抽样调查了49503名新生儿,其中巨大儿有3960名,发生率为8%。

开封市妇幼保健院副院长储进告诉记者,胎儿体重达到或超过4千克为巨大儿。巨大儿的发生因素是什么?首先是孕妇体

内营养过剩。同时,妊娠期糖尿病也是造成巨大儿的主要原因之一。此外,遗传因素也不可忽视。

由于巨大儿的“巨大”身躯,他们来到人世的第一步显得有些沉重。开封市妇幼保健院妇产科主任医师牛玉玲向记者介绍了巨大儿迈出人生第一步的重重危机。

首先,分娩过程延长。如果

胎儿的体重在4千克以上,胎儿的头和身体就很难进入产道,导致整个分娩过程延长,最后不得不采用产钳或胎儿吸引器助产。其次,可能出现肩难产。有时,胎头虽然娩出,但是肩膀被卡住了,必须用一些特殊的助产方法才能使胎儿娩出。这种情况在体重为3.5千克以下的新生儿中是很少遇到的,但是体重到4

千克就明显增加了。此外,可能造成神经瘫痪。牛玉玲担忧地说:“最可怕的是在分娩过程中发生新生儿臂丛神经瘫痪,导致新生儿终身残疾,甚至死亡。”

当然,分娩巨大儿对母亲的损害也不容小觑。分娩巨大儿会造成产阴道裂伤,甚至发生子宫和膀胱破裂,有时导致产后大出血。

不久前,在开封市妇幼保健院,一位产妇分娩出一个体重6.5千克的女婴(大多数新生儿的体重为2.5~4千克)。在上世纪80年代,巨大儿的出生率仅为3%左右;近年来,巨大儿的出生率不断上升,在本世纪初达到7%~8%,部分地区达到10%,个别医院竟达到12.5%。巨大儿的增多,折射出的健康隐患有多少?

预防巨大儿 转变观念

“巨大儿还是有办法预防的,但是观念的转变是关键,科学孕育能及早预防巨大儿的形成。”牛玉玲如是说。

开封市卫生局基层卫生新农合管理和妇幼保健科科长乔俊梅说,在日常工作中,她越来越关注巨大儿逐渐增多这一现象。经过与多位专家交流,她为孕产妇支了几招。

她说,孕妈妈要科学地摄取营养。据资料显示,日本在上世

纪60年代,巨大儿的发生率为2%~3%;可是到了上世纪70年代末,巨大儿的发生率就上升至4%;在加强孕早期营养教育后,巨大儿的发生率在上世纪80年代中末期下降至2%。从日本的经验来看,观念的转变是关键,孕产妇并不是吃得越多越好。

更为重要的是做糖尿病筛查。开封市妇产医院的何继林说,在孕中期时,孕妈妈要进行糖尿病筛查,因为患糖尿病的

孕妇生育巨大儿、早产儿、先天畸形患儿等的概率会明显增高。对于孕龄大于25岁、小于35岁但是肥胖者,有糖尿病家族史,有巨大胎儿分娩史、羊水过多史等的人都是糖尿病筛查的重点对象。一旦有糖尿病诱因,孕妈妈要通过饮食调整预防妊娠期糖尿病。

孕中期后,孕妈妈应注意控制饮食量:限制米、面、薯类食物,每天五六两;不进食含糖

量高的食物;不减少蛋白质的摄入,因为胎儿的发育和大脑的发育主要靠优质蛋白质;适量进食一些坚果,增加脂肪供给;多吃一些蔬菜,以补充维生素;经常吃一些含铁和钙高的食物,如牛奶、鱼、虾皮、蛋黄。同时,孕妈妈要少吃多餐,孕中后期可以每天吃五六顿,每顿八分饱。此外,孕妈妈不要因为怀孕而懒惰,每天散步半小时,饭后多走走。

K 科学防癌

随着医疗技术的发展,癌症进入了一个可以治愈的时代。外科手术从不同程度上造成乳腺缺失,导致部分女性对自我形象不满,产生悲观、恐惧、焦躁不安、失眠、疑虑等情绪,甚至对生活失去信心。这时,患者的家人、朋友应给予患者最大程度的关爱,患者也应注意对自己进行心理呵护,告诉自己“人生不如意事十之八九”。

搭建沟通桥梁

树立战胜疾病的信心 乳腺癌是癌症中治疗效果较好的癌症之一,绝大多数患者的生命期较长,特别是一些早期乳腺癌患者,5年治愈率可达到90%以上。因此,乳腺癌是可以战胜的,患者应勇敢说出自己的感受,表达焦虑的情绪。在治疗过程中,患者对家庭和社会的责任是心理治疗和护理的最佳切入点,应激发患者的责任感。

耐心讲解治疗方法 在具体的治疗中,医生可以有计划地针对患者出现的化疗反应进行心理护理,增强责任心,并向患者讲解药物相关知识,帮助患者正视化疗反应,从而取得最佳治疗效果。

做好心理护理

心理诊断 由于对恶性肿瘤的认识程度不同,患者可能先有恐惧心理,害怕死亡,进而悲观失望、情绪低落,甚至出现轻生的念头;担心因乳房疾病或外观的改变而被嫌弃,情绪不稳定;在绝望期过后,可能出现强烈的求生欲望;在接受一段时间的化疗后,常出现严重的不良反应,表现为恶心、呕吐、食欲不振等症,进而再次出现意志消沉、情绪低落等消极反应。

护理措施 对患者的真实病情、特殊情况应采取适度保密的措施,避免患者出现过度恐惧、紧张等消极情绪;对于已得知病情的患者,应主动沟通,为患者讲解相关的疾病知识,安慰与鼓励患者;对患者提出的问题给予慎重、科学、耐心的解答,以沉着、冷静的态度疏导患者的情绪;为极度悲观与失望的患者分析原因,在做好心理安慰的同时,向患者介绍有关乳腺癌治疗新进展以及取得成功的典型病例,并介绍同种疾病并治疗效果、心态较好的患者相互认识,让他们相互交流经验。

家人关爱

患者家属要做好思想工作,此时,丈夫的角色尤其重要。鼓励患者与配偶讨论形体的改变,增加相互了解,从而给患者情感上的支持。其实,乳房切除后,如果丈夫能一如既往地关爱妻子、理解妻子,消除妻子思想上的顾虑,增加妻子的自我肯定,是不会影响性生活质量的。

为了提高患者的自我形象和自信心,有能力的患者可做乳房重建术。不愿意做手术的患者可以佩戴义乳。家人应帮助患者佩戴合适的义乳,教育患者正确面对自我形象的改变。(江泽飞)

家人的关爱可填补缺失

粉红丝带女性健康行动(四)

Y 异域传真

每天走20分钟防早亡

英国研究人员日前发表的一份报告指出,每天只需走路20分钟,每年就能帮助3.7万人远离癌症、心脏病和卒中导致的过早死亡。

此项名为“走路有益”的报告指出,如果每个人按照权威的建议,每天走路20分钟,每年能够防止3.7万人过早死亡,减少近3万个糖尿病患者,并帮助1.2万人降低前往医院急诊的风险。研究同时发现,缺乏

必要的运动会使人的寿命减少3~5年。

值得重视的是,英国有17%的早亡病例是由缺乏运动引起的,还会造成每年高达100亿英镑的经济损失。更值得担忧的是,有1/3的被调查者每周步行时间少于30分钟,这其中还包括他们去商店、上班和上学的时间。仅有1/20的人坚持进行健康所需的足量运动。

老人贪睡易痴呆



尽管睡眠不足易危害健康,不过,睡太多也不是什么好事情。西班牙和英国的研究人员发现,对六七十岁的老年人来说,如果他们一天平均睡9小时以上,大脑认知功能很容易在3年内快速衰退,其认知功能衰退幅度比每天睡6~8小时的人要大。

认知功能包含记忆、思考能力等,一旦认知功能退化,患认知障碍症(阿尔茨海默病)的风险就会大大增加。

研究人员对2700名年龄为60~70岁的人的睡眠时间进行了3年的跟踪研究。研究开始了,研究人员运用简易智能测验(MMSE)评估受试者大脑功能好坏。研究结束后,研究人员再次运用MMSE对受试者进行了测试。通过比较两次的简易智能测验成绩发现,与一天睡眠时间6~8小时的人相比,那些睡眠时间最长的人的认知功能的衰退幅度增加了近1倍。

(以上内容为本报综合摘编)

(本版图片均为资料图片)

哮喘患者增加两成

郑州空气持续重度污染

□李苻 邢璐



不久前,上午9时,郑州的阳光已经刺眼,远处的楼宇却笼罩在雾霾中。市民郭女士说,郑州的雾霾天气最近一直在持续,“早上和晚上,天都阴沉沉的,空气质量特别差,出门不戴口罩就没法上街。”

据了解,受雾霾天气的影响,郑州人民医院和医院接诊的哮喘病例最近明显增加,在每天接诊的患者当中,约有20%的人是哮喘患者。

雾霾天气易诱发呼吸系统疾病

“常听人说雾霾,常见的是‘雾’!”郑州人民医院呼吸与危重症医学科主任、副主任医师臧金萍说。雾霾天气时,大气污染程度较平时重,空气中往往会有细菌和病毒,易导致传染病扩散和多种疾病发生。尤其是城市中空气

污染物不易扩散,加重了二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物等物质的毒性,将会严重威胁人的生命和健康。出现雾霾天气时,空气中飘浮着粉尘、烟尘,尘螨也可能悬浮在雾中,支气管哮喘患者吸入这些过敏原,就会刺激呼吸道,出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。

长期吸入雾霾易患肺癌

雾霾天,空气中的有毒颗粒物也是加重心血管病的重要原因。臧金萍说,雾霾天气中的颗粒污染物不仅会引发肺气肿、哮喘、支气管炎、鼻炎、上呼吸道感染等常见的呼吸系统疾病,还会引发心肌梗死,造成心肌缺血或损伤。她分析说:“焚烧秸秆时,空气中的有害颗粒物更多,伴有油烟类物质以及没燃烧充分的一氧化碳、二氧化碳,以前雾霾里的颗粒物成为气溶胶,危害更大,长期吸入容易导致患肺癌的概率上升。”

专家提醒要及时“清肺”

专家提醒,雾霾天气应当停止晨练和一些剧烈的户外运动,尤其是老年人、孩子、孕妇、心脏病患者、有呼吸系统疾病等对污染比较敏感的人群。必须出门做大运动量活动时,人们可以戴上棉口罩,并每天清洗,多吃水果,多喝清肺的猪肝、猪血、绿豆汤、红豆汤、莲子粥等。

3招缓解轻度焦虑症

□张美霞

面对日益加快的生活节奏,你出现过心慌、紧张、疲惫、心急、出汗、晕厥、暖气、恶心、腹胀、便秘、尿频、尿急等状况吗?你知道这是怎么回事吗?这提示,你焦虑啦!轻度的焦虑会促进你更好地解决问题,但是重到一定程度就是焦虑症!

在什么情况下人们会出现焦虑症呢?焦虑症多发生在中青年群体中,诱发因素主要与人的个性和环境有关。前者多见于那些内向、羞怯、过于神经质的人,后者常与激烈竞争、超负荷工作、长期脑力劳动、人际关系紧张等密切相关,亦有部分患者因不典型。在临床上,医生常把焦虑症分成急性焦虑症和慢性焦虑症两类。

焦虑症的主观症状虽然严重,但是客观体征很轻或没有。也就是说,症结在心而不在身。

那么,在求助于心理科、精神科医生之前,你不妨尝试以下几种方法。一、放松疗法,当你全身放松、肌肉松弛时,你的呼吸、心率、血压等都会平稳。你的身体放松了,心理焦虑也缓解了。与之类似的还有音乐疗法、瑜伽、静气功等。二、调整心态,以积极乐观的心态面对当前的生活事件或困境,努力去做好,不成功也学会接受。三、与家人和朋友等沟通,取得心理支持。如果采用以上几个方法效果仍不理想,你可以向心理科、精神科医师求助。

(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

核心提示

拥有全国卫生系统先进集体、全国百姓放心示范医院、省级文明单位等荣誉称号的巩义市人民医院是一家“开放床位1200张,拥有专业技术人员920人,临床科室30个、医技科室17个”的二级甲等综合性医院。目前,该院是河南省人民医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院的临床医疗协作医院及新农合定点医院。

近年来,该院在以李银宽为院长的领导班子的带领下,践行优秀传统文化,坚持“以患者为中心”,厚于德、诚于信、敏于行,积极探索新形势下医院的发展道路,凭党性干工作,凭良心待同志,以弘扬心灵美为立足点,用感恩向善的言行,在新农合患者心中播撒着道德的种子!

新农合政策既有人性化的一面,又有极强的原则性。河南省卫生厅和巩义市卫生局新农合管理办公室明确规定:杜绝小病大治、借证、套取新农合基金的行为,保证每一笔救命钱都用在老百姓身上。巩义市人民医院健康保健科主任许蕊说:“大多数参合患者不是不了解新农合政策,因此在加强宣传的同时,应对每一道关口严格把关,认真核对患者的身份、检查、用药、治疗、病种等项目。否则,套取新农合基金的现象就会发生,损害了其他参合患者的利益,也给医院和国家造成经济损失。”

加强宣传培训,让参合群众了解政策

为了提高参合患者的受益程度,该院加大宣传力度,努力降低运行成

坚守 不愧对每一个百姓

——巩义市人民医院服务新农合患者系列之四

本报记者 杨须 通讯员 崔宗来 马鹏展

本。健康保健科又对新农合窗口建立了首问负责制、限时办结制,能当场解决的事当场解决,不能当场解决的事讲明原因,让参合患者满意。

该院印刷了由许蕊利设计的新农合知识宣传彩页,内容包括新农合补偿对象、补偿范围、住院登记办理须知、出院报销办理须知、转诊手续办理须知、住院补偿标准等细则。该院还把参合患者需要提供的材料进行分类,如孕产妇报销需要提供的资料,外伤、一氧化碳、药物中毒患者报销需要提供的资料,低保、五保、民政优抚对象报销需要提供的资料,更改姓名者办理报销手续需要提供的资料等,方便参合患者了解并享受新农合政策。

该院开展强化培训:构建内部交流平台,及时在该院内网上发布新的新农合政策;各科室组织学习,集中考试,做到了人人皆知。这些举措进一步提高了该院医务人员对新农合政策的熟悉程度,为参合农民提供良好的政策宣传服务,实现了参合农民利益最大化。

提前看一看,免得患者来回跑

为了更好地维护参合农民的利益,落实好新农合政策,促进医患关系和谐,该院设立了政策咨询电话,建立

了投诉督办机制,安排专人负责接待、处理参合农民对新农合政策的咨询和投诉,保证每一个投诉都有回复和处理结果。

此外,农合办工作人员经常到病房督查和现场服务指导等,保证了新农合政策的正确落实。针对下午结账人多,上午结账人数较少的情况,新农合服务窗口的组长李少峰及服务人员李玉红每天上午轮流去病房查房,核实患者的身份,对患者宣讲新农合政策,告诉患者需要准备的手续和资料,以及报销政策、比例等事项,主动服务每一位新农合患者;下午在窗口外服务,做到服务前移,提前查看患者的手续。李少峰说,虽然走廊、病房、服务台、交钱的票上,专门印有相关手续的办理须知,但是患者及其家属总是无意间忽视,很多人都准备不齐需要报销的资料,如没有盖章、证件不全、证件的复印件不全、病历没复印全。如果报销材料让李玉红和李少峰提前看一看、把把关,手续齐全的患者就在新农合服务窗口前排队,手续不齐的患者就再去准备相关材料,免得排队到服务窗口了,却因缺少材料而办不成手续。他们把参合患者缺少的手续一一说明,并告知当天办理手续的最晚时间,这大大缩短了参合患者的等候时间。

睁大眼睛把好关,确保新农合基金安全

在服务中,该院严格控制不合理报销:对于用他人医疗证作假的患者、将自己的医疗证借给他人作假的农民,一经发现都给予相应处理。新农合服务窗口每天专门抽调1个人到各个病区,查看患者的身份证、就诊证是否相符,查看病历是否符合入院条件、病历记录与医嘱是否一致,查看处方是否规范、用药是否合理,查看收费清单项目是否违规,严格控制医疗费用不合理增长,严禁小病大治、挂床住院、徇私舞弊、弄虚作假、套取新农合基金等行为。他们定期开展自查自纠,发现问题就立即整改,确保新农合工作规范运行。

为了做好告知义务,他们专门打印了外伤患者需要准备的报销资料清单,上面要求有村委会证明,患者姓名、性别、年龄、家庭住址、身份证号、受伤时间、地点及受伤详细经过,两个证明人,亲笔签名指印及电话(非亲属),加盖村委会公章,并提供证明人新式身份证复印件1份。

李少峰说:“让我们最纠结的就是外伤这一块。很多时候,受伤者在其他医院一听说不能报销就立刻转院,在新转院的医院内不说实话,试图钻空

子,既想拿赔付金又想让新农合报销。例如,一辆轿车撞倒摩托车,属于单方肇事。轿车已经赔付受伤者医药费用了,这属于第三方支付过了。一遇到外伤患者,受伤者再报销新农合医疗费就不合适。一遇到外伤患者,我们就得睁大眼睛把好关,尽可能多地获取第一现场信息,确保新农合基金安全。”

9月10日上午,记者在该院新农合服务窗口李玉红的工作笔记上看到,仅仅一个上午,他们就筛选出胸外科、脑外科、眼科等6个科室28位外伤患者不在新农合报销政策范围内。“一般情况下,外伤是难以确定是第三方还是自己造成的。”李玉红说,“医生的沟通、第一诊断、第一主诉、不能更改的病历等都是我们判断的依据,还要一个一个地调查,以免患者非法套取新农合基金。”

坚持原则,委屈的泪水悄悄地流

上个月,新农合服务窗口的工作人员遇到一个被轿车撞倒的外伤患者。上午入院时,该患者没有说实话;下午在患者的家属前来开证明登记时,说的情况与之前不一样。于是,他们就进一步调查。李玉红耐心地讲:“这种情况有第三方责任人,不能报销。”

情绪激动的患者用双手啪啪地拍

着服务窗口的玻璃,大声吆喝着:“那你是说国家制定的新农合政策是骗人的?我们的钱算是白交了?人家说不管得啥病,都能报,你凭啥不报?你算老几?”李玉红再三向患者及其家属解释,可他们一家四口还是堵着窗口不让办公。有人指着她的鼻子,大声呵斥道:“让我来回跑啥?证明开来了,你又说不能报销!你为啥捉弄人?你凭啥说我不能报销!不管咋着,今儿你必须得给我办了!要不你就别想出这门。”李玉红扭过头,悄悄地擦去即将流出的泪水,一边联系该院总值班室,一边指着门口的宣传栏继续耐心地向他们解释:“非常抱歉!国家有政策规定,这种情况不能报销,麻烦你们看一下好吗?真不好意思,给你们添麻烦了,我们祝您早日康复!”

面对情绪仍然激动、咆哮着的患者,旁边的其他患者都看不下去了,一边为李玉红竖大拇指,一边愤然道:“人家医院是照章办事,你自己不跟人家说实话,是你自己不对!你反而来怪医院,还好意思在这吵吵。”面对七嘴八舌的议论,在相关领导及同志们的帮助和协调下,患者及其家属才红着脸表示理解。

“这样的情况并不少见,只要能保住新农合基金不被套取,只要对得起自己的良心,让绝大多数参合患者理解,我们就满意了。”李少峰说,很感谢那些通情达理的患者帮忙说话。“我们相信,让绝大多数参合患者理解,我们就满意了。”李少峰说,很感谢那些带着焦急的心情来看病的患者或家属,往往对医院有很高的期望,我们理解他们的心情!面对广大新农合患者和家属,我们只能细心再细心,让符合条件的患者尽快拿到报销款。”李少峰如是说。