

M 慢性病防治

季节交替 警惕几种病卷土重来

本报记者 刘 畅

11月7日,伴随着立冬节气的来临,我省大部分地区开始了由秋入冬的快速转换,流感、肠道传染病、呼吸道感染病等季节性传染病卷土重来,心血管、脑血管疾病高发。

天气骤冷,普通人群在提高警惕的同时还能做哪些抵御疾病的防护呢?本报记者针对秋冬季传染病防治及慢性病防治的若干问题,采访了多位专家。

H7N9 在浙江散发

应提高警惕但不必恐慌

10月23日傍晚,浙江省卫生计生厅通报,该省新增1例人感染H7N9禽流感病例,这也是浙江省今年10月以来通报的第二例人感染H7N9禽流感确诊病例。

尽管H7N9禽流感经过炎热的夏季活动不再频繁,危险性也大大降低,但秋冬季节的到来让禽流感病毒的肆虐再次成为可能。事实上,早在今年9月中国疾病预防控制中心召开的流感等呼吸道传染病疫情形势通气会上,中国疾病预防控制中心病所国家流感中心副研究员高荣宝就指出,从病原学的角度推测,今年秋冬季节人感染

H7N9禽流感卷土重来的可能性较大。根据浙江省卫生计生厅的通报,目前出现的两位确诊患者所感染的病毒并没有出现变异,仍与今年春天发现的人感染H7N9禽流感类似,属于与禽类密切接触后感染,未出现人传人。针对浙江省的散发病例,钟南山院士在10月19日接受媒体采访时表示,截至目前,人感染H7N9禽流感尚不具备人传人的基础,出现大规模暴发的可能性不大,公众应提高警惕,但不必恐慌。

10月24日,一位受访的河南省疾病预防控制中心传染病防治专家表示,河南省为了防范

人感染H7N9禽流感的卷土重来,已强化了9~10月的病例防控。普通人群想要预防这一疾病,就要远离鸟类和禽类,避免直接接触。

专家提醒公众,尽量少在贩卖、饲养活禽的场所长时间逗留,更不要接触病死鸟类及野生鸟类;同感冒预防一样,预防人感染H7N9禽流感也需要注意个人卫生,尤其应当注重手卫生,在流感季节勤洗手、常消毒是防范疾病的关键;若出现打喷嚏、咳嗽等症状,应主动戴上口罩避免病毒传播;如果症状持续一段时间没有好转,应当尽快到医疗机构就诊。

骨关节疾病易反复

患者要特别警惕大风天气

大风降温天气是秋冬最容易出现的天气,也是骨关节病患者最惧怕的天气。针对这一季节的发病特点,郑州市人民医院的专家团队将举办多次讲座,讲授针对骨关节退行性改变、软组织劳损和损伤的防治方法。

据郑州市人民医院康复科主治张智芳介绍,在秋冬季节,骨关节病患者不要因惧怕疾病发作而拒绝进行康复训练。这一部分患者可在专业医生或康复治疗师的指导下,借助专业器械进行室内康复训练,并在医生的指导下制订符合秋冬季节的康复及运动计划。

张智芳特别提醒,骨关节病患者在大风天气下减少外出和运动是有必要的,同时这部分患者也需要适当减少在秋冬季节进行登山、爬楼梯等运动,以防加重病情。此外,一些肢体功能障碍患者的家属应当加强对患者的家庭护理,增加对疾病的观察频率,减少患者可能出现的不适或损伤。



心脑血管疾病患者增加近三成

“老病号”要注意监测血压

秋冬季节交替时气温变化较大,空气干燥,许多“老病号”不能适应这一变化,造成慢性病急性发作,这一情况在心脑血管疾病患者中尤为常见。“根据以往的接诊经验,每年秋冬季节,突发心脑血管疾病的患者会增加近三成,慢性心脑血管疾病患者占大多数。”河南省胸科医院心血管十三病区主任王建伟说。

王建伟说,寒冷的刺激会导致血管收缩、血流缓慢,易诱发心肌梗死、脑梗死等心脑血管疾病。有高血压病史的患者在这时会出现血压升高、症状加剧等情况。“高血压患者在秋冬季节交替时,应当更为详细地监测血压变化情况,认真记录服药情况;必要时,可在专业医生的指导下适当调整服药剂量,防范突发疾病。”王建伟建议。

三大表现提示患了焦虑症

□秦步盘

焦虑症是一种以不安、恐惧等不愉快的情绪体验为主,伴有躯体不适等症状的神经症。近年来,越来越多的人受到焦虑症的侵害而不自知。这应该主要源于人们对焦虑症不了解。在此,河南省心理咨询中心的王长虹教授介绍了焦虑症的一些表现。

情绪表现

处于焦虑状态的人会受到威胁带来的压力。威胁的感觉可能来自挑战,也可能来自危险的情境。如果当事人不能把威胁的内容弄清楚或不知如何应对,那他可能会产生挥之不去的恐惧、忧虑、不舒服、凶兆等情绪。

有些人不知道自己怕什么或不知道为什么自己害怕,变成害怕自己会害怕,这会变成一种习惯性、强迫性的焦虑症,还不知道原因。根据心理学家的分析,弗洛伊德认为焦虑是来自性欲的压抑;霍尼认为每个人都有焦虑感(孤单、无助、周围充满敌意),是由父母管教态度缺乏真诚、温暖与爱心导致的。艾波斯坦认为,焦虑是一种无行为目的兴奋心态,而这心态是个体对危险的感受而产生。阿科夫认为,焦虑是因利益受威胁而引起

躯体表现

当个体面对威胁时,交感神经系统活动占优势,副交感神经系统活动导致生理上的变化,如瞳孔放大、口腔干燥、消

化功能降低、心跳加速、脉搏加快、血压增高、呼吸急促,甚至出汗等。这些都是焦虑症常见的躯体表现。

行为表现

当处于焦虑状态时,身体自然处于激动状态,准备着随时采取行动去战斗或逃避。但是因为不知道威胁来自何方或隐藏在何处,所以往往在无可奈何、束手无策情况下,作出无目的、无效的动作。焦虑者又不知如何处理、安顿身心烦躁的变化。

焦虑症患者可能时常坐立不安,经常改变姿势,也可能经常一个人自言自语或向他人不断倾诉。有些人焦虑时,手和脚的动作不断,如抓头发、摸耳朵、搓脸、双手抱胸、双手用力扭压、敲打、来回快速行走、低头缓慢地走等。有些焦虑症患者面部表情僵硬,面色凝重、皱眉、悲伤愤怒忧郁、气氛浓厚,行动上表现出心不在焉、视而不见、听而不闻、反应慢。有些人焦虑时,说话内容不连贯、模糊不清,有时面孔颜色也会改变,如发紫或发红、发冷或发热。

王长虹提示,焦虑是个体正常的情绪体验,甚至有自我保护的作用,一旦发展成焦虑症,就要想办法去改变,以免发生意外的危险。如果条件允许,就最好到专业的精神卫生机构,找专业的心理医生进行调节。(作者供职于河南省精神卫生中心)

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

Y 异域传真

宫颈癌筛查又有新途径

宫颈癌是最常见的女性恶性肿瘤之一,宫颈涂片筛查是目前最常用的宫颈癌筛查方法。而欧洲一项最新研究发现,进行针对人乳头瘤病毒(HPV)的早期筛查可以更加高效地帮助筛查宫颈癌。

近年来,关于HPV病毒与宫颈癌关系的研究越来越多,不过,基于这种病毒的筛查效率尚不清楚。最新的研究表明,从HPV病毒入手帮助筛查宫颈癌效率更高且持续性更好。

每天3杯咖啡肝癌风险减半

肝癌是死亡率位居第三的癌症。美国一项新研究发现,每天喝3杯咖啡可使肝癌风险降低50%以上。

研究人员对1996年~2012年9月发表的有关咖啡与肝癌的相关研究文献进行分析,其中包括16项高水平研究。新研究涉及病例3153例,研究还包括近期发生的900多例原发性肝癌病例的相关数据。研究发现,喝咖啡可使原发性肝癌(最常见肝癌)危险降低40%,而独立研

究表明,每天喝3杯咖啡可以使该病危险至少降低一半。最新研究证实,喝咖啡有益健康,特别是对肝脏。早期研究证实,常喝咖啡可防治糖尿病,糖尿病正是肝癌的一大已知危险因素。研究还发现,喝咖啡对肝硬化和肝脏酶也有积极的影响。据悉,肝癌可通过接种乙型肝炎疫苗、控制丙肝病毒传播和减少饮酒量加以避免。这三大措施可避免全球90%以上的肝癌病例。



K 控烟在路上

莫掉入烟草业营销陷阱

吸烟是未成年人成熟的表现,也是扮酷的必需品?这是烟草业的一种营销策略,是对青少年的误导。

因为一半的烟草使用者死于烟草相关疾病,所以烟草是当今世界最严重的公共卫生问题之一,是人类健康面临的最大的、可以预防的危险因素。烟草商为了保持和扩大烟草销路,需要不断发展新的烟民来替代戒烟成功或死亡的烟民,而青少年就是他们的目标人群。烟草商通过赞助青少年公益活动等方式,利用青少年渴望成熟的心理,宣传“吸烟是成年人的选择”,诱导青少年将吸烟作为成熟的标志,诱使青少年吸烟。

女人吸烟会显得年轻、时尚、高雅、性感、独立、自由?这也是烟草业的一种营销策略。根据2002年的调查显示,我国15岁以上的男性和女性吸烟率分别是66.0%和3.1%。男性吸烟率已经趋于饱和,女性便成为烟草商们的目标人群。在针对女性的营销中,烟草商把“时尚、高雅、性感、独立、自由”等女性追求的美好形象与卷烟品牌相联系,诱使女性吸烟。

吸烟会损害人体的全部重要器官,包括呼吸系统、循环系统、泌尿生殖系统、消化系统。这些损害对男女来说是相同的。然而,由于女性特殊的身体结构和孕育下一代的生理特性,吸烟会给女性带来特殊伤害:吸烟可使女性早衰、月经紊乱、痛经、雌激素低下、绝经期提前、骨质疏松、尿失禁;女性90%的肺癌、75%的慢性阻塞性肺疾病和部分冠心病,都与吸烟有关;女性吸烟时,再口服避孕药,可使心脏病、卒中和其他心血管病风险增加10倍。

孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害,易引起自发性流产、早产、死产或宫外孕;会严重影响胎儿发育,引起胎儿发育迟缓、先天畸形(如唇裂、腭裂、无脑儿、先天性心脏病、肢体残缺),影响子女的智力及发育。

需要特别指出的是,女性一旦吸烟成瘾,戒烟比男性难。因此,笔者劝告酷爱时尚、美丽、性感、独立的女性,尤其是年轻女性,千万不要相信烟草商的欺骗宣传,为了自己、家人和下一代的健康和幸福而远离烟草。

吸烟可以证明女性与男性拥有同等的社会地位?这是烟草公司针对女性营销时提出的宣传口号。女性的社会地位不是靠吸烟来提高的。

在烟草业寻找商机的许多目标中,女性是最主要的目标。这是因为吸烟的女性远远少于男性。世界上的烟民有10亿多,使用烟草的女性只占1/5。在烟草营销中,烟草企业故意把烟草使用和女性的美丽、妇女权利联系起来,而事实上,烟草成瘾会将女性变成烟草的奴隶,并且会破坏女性的外貌,危害女性的健康。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)



甜食吃太多记性会变差

德国的一项新研究发现,吃太多甜食容易导致健忘,保持较低血糖水平有益大脑健康。

研究人员对平均年龄为63岁的141名没有糖尿病或前期糖尿病的患者进行了研究,测试了参与者血糖水平,并让他们接受记忆技巧测试,然后对参与者进行大脑核磁共振成像扫描测试以测量其大脑海马区域(负责记忆的大脑区域)变化情况。结果发现,血糖水平维持在较低水平的参与者,更可能在记忆力测试中获得较高分。研究还发

现,血糖水平高的参与者在听完15个单词后,30分钟内很难记住这些单词。参与者糖化血红蛋白每增加7毫摩尔/升,能记住的单词就会递减两个。研究结果表明,人体血糖水平升高会造成认知减退,导致记忆力减退。即使血糖水平属于正常范围,适当降低血糖也可有效预防与衰老有关的记忆力问题和认知能力减退问题。不过,研究人员告诫,血糖正常人群切勿因为这项新研究结果而擅自服用降糖药物。

(以上内容为综合摘编,本版图片为资料图片)

用中药治冠心病有讲究

治疗冠心病的中成药大致可分为活血化瘀类和芳香温通类两种,容易被混淆。

活血化瘀类的代表药为含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化淤成分的制剂,从现代药理学角度来看,具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成的作用,也就是主要针对血液起作用。冠心病患者应用活血化瘀药可有效改善血液高凝状态,降低血黏度,改善循环。血液呈高凝状态的患者,适合使用活血化瘀类药物。

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、蟾酥等中药,具有保护血管内皮、延缓动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用,近年被发现能够促进缺血性肌的血管新生(俗称“药物搭桥”)。

因此,活血化瘀药和芳香温通药不同,临床使用时需要根据患者的情况进行选择。芳香温通法是治疗冠心病的经典法则,侧重于改善冠状动脉血管壁的状况,其代表药是麝香保心丸。麝香保心丸不仅可以快速缓解胸闷、胸痛、心绞痛等症状,长期使用可以有效地保护血管内皮细胞,改善缺血性肌的血液供应,避开了活血化瘀药久服破气的弊端。

冠心病防治的关键是保护血管,通过减缓动脉粥样硬化病变的速度,稳定斑块等来延缓冠心病的病程。长期服用麝香保心丸不仅具有保护血管内皮的功能,可以促进心脏“自身搭桥”。人体具有自身代偿机制,在受损后自行修复。心肌缺血后,周围的组织会发生复杂的反应,生长出新的小血管给缺血的心肌供应血液。但是这种代偿作用比较有限,不足以完全代偿心肌供血。使用药物,可以使得这一修复过程更有效。麝香保心丸的独特之处是促进缺血性肌的血管新生,完善机体的代偿作用,持续地改善心肌缺血状况,使冠心病得到根本改善。

因此,麝香保心丸适合动脉粥样硬化病变严重、胸闷憋气症状明显的患者,长期使用可以促进治疗性血管新生,尤其适合预防心肌梗死等心血管病意外。除了孕妇禁用以外,各种类型的冠心病患者都可以使用该药。临床使用时应注意,若舌下含服麝香保心丸出现唇舌麻木感,则改为吞服。

合理选择治疗冠心病的药物相当重要。在临床使用过程中,应根据疾病的主要矛盾在“血”还是在“脉”来选择治疗药物,可使用活血化瘀药短期调节血管新生,从而建立新的侧支循环,改善缺血性肌供血,降低远期心血管事件的发生率。(王梦鲜)

基层适宜技术 绿色无痛疗法 第二十二期套管针灸刀、中药竹罐排瘀疗法培训班通知

由河南省医学科学普及学会、医药卫生报社等单位共同举办的“第二十二期套管针灸刀、中药竹罐排瘀疗法培训班”将于2013年11月26~30日在郑州市举办(26日全天报到)。

本期培训的多种疗法好学易懂,具有不用抗生素、安全无痛、医疗成本低、治疗效果确切等优点,是值得普及推广的绿色疗法。

法介绍 一、套管针灸刀新疗法 套管针灸刀新疗法是北京御舜堂医学研究院石洪印教授历时5年的专利研发成果。该疗法有效地回避了针灸刀治疗的弊端。特色有:(一)无痛进针,见效快,3分钟完成治疗,当场见效;(二)特制针具无风险,最长针体1.5厘米,短针1厘米,不伤神经血管等组织,有效地避免医疗事故;(三)好学易懂,中西医及业余爱好者均可掌握。该疗法适合各级医疗机构引进推广,上午授课,下午就可以用针具进行实际操作。

影的效果。 二、中药竹罐排瘀疗法 中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,具有不吃药、不打针、不疼痛、方法简单等优点,有没有医学基础都可在短时间内掌握。

报到地址:河南省直第二医院3楼305房间。郑州火车站乘101路、29路公交车到花园路口站下车,走路过天桥,沿着纬三路向西走200米到经五路,左转向南走50米,路西即是。 联系电话:15037197983 (0371)65905026 QQ:442835059 联系人:河南省医学科学普及学会培训部 孟老师