



编者按：不少疾病实际上都与生活中的某些“气”有关。雾霾、“二手烟”、油烟甚至生气，都会带来不同的疾病。因此，要想拥有好身体，就要学会远离并排解这些“气”。

雾霾污染侵入肺部

世界卫生组织发布的最新数据显示,2012 年全球约有 700 万人死于与空气污染有关的各类疾病,相当于全世界每 8 个死亡病例中,就有 1 例是空气污染导致的。在室外空气污染引发的死亡人数中,死于中风和缺血性心脏病的人数各占 40%,慢性阻塞性肺病占 11%,肺癌占 6%。

眼下,雾霾无疑是我国最严重的空气污染问题,PM2.5(环境空气中空气动力学当量直径小于等于 2.5 微米的颗粒物)已被世

界卫生组织认定为一类致癌物,上面附着的一氧化碳、二氧化硫等有害物质,通过气管、支气管进入肺部并融入血流,侵蚀着健康。研究发现,PM2.5 浓度每立方米上升 10 微克,呼吸系统疾病发病率就上升 3.4%,心脑血管疾病发病率上升 1.4%,每日总死亡率上升 1%。减少雾霾伤害,首先要密切关注空气质量,如果雾霾严重,有慢性病的中老年人,孕妇、幼儿要减少外出。雾霾天更不宜在室外进行有氧运动,会加重 PM2.5 的吸入量。

油烟及装修破坏器官功能

来自世界卫生组织的一组数据显示,全球近半数人处于室内空气污染中,22%的肺病和 15%的气管炎、支气管炎与此有关,室内空气污染还会诱发中风、缺血

性心脏病等。烟草烟雾、厨房油烟、室内装修是室内空气污染的“大户”。

烟草烟雾主要与吸烟有关,大量流行病学研究证实,吸烟是导致肺癌的首要危险因素,因肺癌死亡的患者中,87%由吸烟(包括被动吸烟)引起。烟草中至少含有 69 种致癌物,吸烟会伤害鼻腔、心脏、肾脏、肝脏、肝脏、生殖器官等几乎所有的器官。如果一个人每天吸烟的支数乘以烟龄超过 400,则是肺癌高发人群,一定要定期做 CT 筛查,争取早发现、早治疗。

厨房油烟引发的健康问题同样不容忽视。上海同济大学肿瘤研究所的一项调查发现,中老年女性因长期接触高温油烟,其患肺癌的危险性增加了两三倍。中国饮食多采用煎炸炒的烹饪方式,燃气、燃料中的有害气体更易

进入体内。建议使用烟点高的食用油如橄榄油、花生油、苦茶油等,多选用新一代厨具如微波炉、电磁炉等,多用凉拌、蒸、煮、卤等烹饪方式;保证厨房通风,做饭时最好打开门窗,抽油烟机应早开晚关;多吃蔬果、豆制品,从事厨艺 30 年以上的中老年人应定期接受体检。此外,室内装修的石材如大理石则含有致癌物氡,它与甲醛、苯、酯、酚等易挥发性有毒气体,共同构成人体健康的“隐形杀手”,一旦超标,人容易出现头痛乏力、胸闷、过敏、眼干、哮喘等症状,严重的甚至可能诱发肺癌和白血病。

焦虑生气升高血压

第三类“气”与情绪有关。一个人的性格和情绪管理,对健康

有着至关重要的影响。国外研究指出,长时间精神压抑,会导致胆囊炎、消化道溃疡等疾病。

心理学上的 C 型性格被称为“癌前期性格”,其主要表现是容易焦虑、爱生闷气,不善于疏泄负性情绪等,这类人高兴时自己偷着乐,苦闷时也自己一个人扛着,很容易被癌症找上。而脾气火爆、凡事追求完美的人,则更容易患上高血压病等心脑血管疾病。相对来说,知足随和、适应力强的人,较为长寿。

情绪管理是伴随一生的课题,人们遇上烦心事要多与朋友倾诉;要有业余爱好,给生活增添色彩;要有定期运动的习惯,这不仅能让不良情绪随汗液排出体外,还能增强机体免疫力,预防疾病。(据《生命时报》)

空中“废气”伤心伤肺

室内“毒气”损害全身

常生闷气诱发癌症

“气”出来的多种病

K 科研追踪

超级芯片可以治愈瘫痪

美国路易斯维尔大学的研究人员对 4 名腰部以下瘫痪多年的患者脊柱植入电子设备,使他们的腿部重获运动能力。

该设备是由小电池提供电量的一系列硬膜外电极,植入患者的脊髓神经中。患者在开启设备时,该设备发出模拟大脑传输信号的电子脉冲,使神经网络指

导肌肉运动。如今,4 名患者已经能够进行有意识的自主运动和肢体控制,以及无意识的膀胱和直肠控制。美国国家卫生研究院对此项技术进行了投资。在未来,该技术可使更多瘫痪患者重获健康。

(据《中国科学报》)

验血查癌症 3 小时出结果



日本国立癌症研究中心开发出一项新型大肠癌检测方法。癌症“exosome”(细胞囊泡),通常用来检测细胞囊泡的手法需要多道手续,费时长、不够实用。日本研究人员给两种修饰癌细胞特异蛋白质的不同抗体染色,然后注入提取的体液(血液或尿液)。体液若含有异

常的细胞囊泡,就会发光,表明患者得了癌症,医务人员可据此对患者进行诊断。应用该方法只需要 5 微升血液,在 1.5 小时~3 小时内就能查出异常的细胞囊泡是否存在。据称,该检测方法有望在数年内投入临床应用中。

(本报综合摘编)

世卫组织发布脊灰扩散警报

5 月 5 日,世界卫生组织(WHO)宣布,脊髓灰质炎病毒的传播和扩散已经成为国际关注的突发公共卫生事件。

WHO 表示,最近,来自巴基斯坦、叙利亚、喀麦隆的脊髓灰质炎病毒可能扩散至相邻地区,并威胁全球。

巴基斯坦、叙利亚、喀麦隆被认为是今年野生株脊髓灰质炎病毒扩散的最大风险国,WHO 要求这 3 个国家的政府必须确保本国民众离境前已接种相关疫苗。WHO 还建议另外 7 个已经被证实存在脊髓灰质炎传播可能的国家采取类似措施。

这是自 2005 年《国际卫生条例》通过后,WHO 第二次引用“突发公共卫生事件”的说法。

WHO 突发事件委员会表示,停止并预防脊髓灰质炎在更广范围内传播需要协调一致的国际应对措施。如果目前的情况没有得到抑制,可能导致全球根除脊髓灰质炎行动的失败。

2012 年是标志性的一年——全球脊髓灰质炎病例数降至历史最低点。然而在 2013 年,情况急转直下——全球报告了 417 个脊髓灰质炎病例。今年,10 个受脊髓灰质炎病毒感染的国家中,有 3 个国家报告了脊髓灰质炎病例。

WHO 突发事件委员会表示:“这种传播令人担忧,因为我们正处在脊髓灰质炎病毒传播的淡季。”1~4 月,脊髓灰质炎病毒较不活跃;病毒传播高峰期通常从 5 月或 6 月开始。

该委员会警告,病毒进一步传播所造成的后果将非常严重,在一些战乱地区,人们的常规免疫接种率很低。(本报综合摘编)

让学习点燃梦想

□ 范雪洁

在以后的工作中更加得心应手。

这次培训时间紧、任务重,华西公共卫生学院派出了最好的师资队伍。老师结合学员们实践经验丰富、理论知识不足的特点,对重点知识进行了梳理,并在课堂上进行了大量的案例讨论,使大家对理论知识有了更深的认识。刘毅院长、栾荣生主任、方锐老师、侯平老师等有着深厚的理论知识和丰富的教学经验,他们幽默的讲课方式令课堂气氛生动无比。

我是疾控战线上的一名新兵,2013 年 9 月,我刚刚调入疾病预防控制中心,经过 4 个月不断的探索和学习,我对疾控工作有了比较细致的了解,但仍然不了解一些基本业务工作,这次培训对我来说真是一场“及时雨”。

两周时间转瞬即逝,不知什么时候还有机会再参加这样的学习,这次学习必将在我的职业生涯中产生深远的影响。在工作之余,我要仔细研读老师的课件,复习课堂笔记,将学到的东西更好地运用到工作中去,这样才能达到培训的目的。

(作者供职于新乡市疾病预防控制中心)

我有幸参加了河南省疾病预防控制中心人才培养“534 行动计划”卫生管理第三期培训班。这次培训的内容十分丰富、形式多样,互动性强,我学到了大量的新知识,我的眼界得到了开阔,我的生活也充实了许多。

这次培训让我了解了理论与实践的差距,只有不断地提高学习能力,加强对新知识、新技能的学习,并且学以致用,才能在工作中有所作为,在竞争中不落后。

疾控系统是一个大家庭,任何一名工作人员都会影响到整个集体。因此,要加强各单位工作人员的整体意识。我认为,卫生局下属单位要减少各自为政的做法,以促进整体发展为主要目标。卫生局应当加强管理,使各医疗单位做好沟通、协调、配合工作。卫生局在注重业务建设的同时,应注重公共卫生职能,与基层疾控机构相互促进,提升卫生系统整体形象。

此外,在疾控工作中,一线医务人员、公共卫生人员要加强整体意识、服务意识教育。一线医务人员多注重业务技术,而缺少公共卫生服务意识,在传染病、食物中毒等突发事件的报告中,往往会因医疗工作繁重而忽视报告工作。因此,医务人员要不断加大培训、教育、宣传力度。在处理突发事件时,公共卫生人员应与医务人员相互配合、相互沟通,单位与单位之间要相互联动,减少不必要的流程,使工作顺利开展。

通过这 15 天的培训,我学到了很多东西,接收了大量的信息。我会在今后的工作中时常翻阅教材,慢慢消化和吸收学到的知识。今后,我会以新的理念、新的角度,重新审视公共卫生服务工作,尽自己所能,促进公共卫生服务工作的开展,争做疾控工作的排头兵。

(作者供职于郑州市二七区疾病预防控制中心)

争做疾控工作的排头兵

□ 王书敏

关注“534”

供药用蛋黄油

免费赠送《蛋黄油的临床研究与应用》一书。蛋黄油可以治疗顽固性皮肤病、烧伤、口腔溃疡、褥疮、湿疹(肛门湿疹、阴囊湿疹)、乳头皲裂、中耳炎、手术后刀口不愈合、肛裂、痔疮等多种疾病,疗效确切。

我们公司专门生产蛋黄油,质量稳定,欢迎联系。

联系人:李经理
联系电话:18790770063
质检部电话:(0372)3726316

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:13703847428
13273806758
地址:郑州市花园北路

开封市医科所人才招聘启事

开封市医学科学研究所面向社会诚聘以下专业人员:临床内科各专业;

妇科专业。

要求:具备中级以上职称。

待遇面议。

联系人:刘悦
联系电话:13513789516

(0371)23938377

第 28 期套管针灸刀、中药竹罐排瘀直肠滴灌疗法培训班

由河南省医学科学普及学会举办的本期培训将于 2014 年 5 月 25 日报到,5 月 26~29 日培训。本培训班举办 30 多期,造就了大量特色门诊。培训所学疗法对颈肩腰腿痛、儿科常见病、疑难病及亚健康调理等效果显著;可以代替某些疼痛疾病的药物治疗,降低医疗风险和医疗成本。

一、套管针灸刀新疗法有效回避了针灸针刀治疗弊端。特色如下:

(一)无痛进针见效快;不捻转补泻,不留针,不麻醉,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,不伤神经血管内组织,有效避免医疗事故。

(三)好学易懂,中西医及业界爱好者均可掌握,适用于颈椎病、肩周炎、腰痛病、上下肢关节疼痛、各类关节疼痛等。

二、中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,不吃药、不打针、不疼痛、方法简单,有无基础都可很快掌握,对疼痛和疑难病有独特的疗效。(5 月 26~27 日)

三、中牟李长太老师直肠滴灌新疗法采用专利产品直肠滴灌器,中成药配伍治疗,现场每天近 200 名患儿供临床观摩学习。(5 月 28~29 日)

学费总计 3800 元。食宿协助安排,费用自理。

另:卫生系统反射疗法取证培训现在开始接受报名,本证书卫生系统认可,可以在医院从业上岗,也可以独立开业使用。

主办单位:河南省医学科学普及学会
地址:郑州市经五路南段河南省直第二医院 305 室(郑州火车站乘 101 路公交车到花园路口站下车,过天桥沿第三路向西 300 米到经五路交口左转 100 米路西即到)。

电话:15037197983
(0371)65905026

QQ:442835059
联系人:孟老师

管城区药监局严查手足口药械

本报讯(记者卜俊成 通讯员

刘红升)5 月 12 日,针对当前手足口病等传染性疾病进入高发期现状,郑州市食品药品监督管理局管城分局结合辖区内流动人口多、儿童居住分散的特点,严查用于防治手足口病等传染性疾病的药械。

检查中,该分局运用信息网格

化管理手段,把监管责任落实到具体科室;对重点品种、重点环节、重点部位、重点企业加大检查力度;加强信息沟通,提高解决问题的效率;加大宣传力度,公布举报投诉热线;实行“黑名单制度”,对于存在安全隐患的商家单位,一经发现,立即查处,并对其长期跟踪调查。

医改好项目——浮针疗法已被列入由国家卫生和计划生育委员会副主任、国家中医药管理局局长王凤强主编的《基层中医药适宜技术推广项目“十二五”规划大学教材》。

全国第 224 届疼痛高级研修班招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论,不要求学员具备经络、穴位等相关知识,是一种操作简便、易学的新疗法,只需在疼痛部位行皮下组织松解即可治疗疼痛。因为简便、安全,近年来,浮针疗法在国内外得到广泛推广,发展迅速,成为医院和个体诊所治疗疼痛的常用疗法。经过 8 万多名患者临床应用,该疗法的有效率很高,康复率达 96%。由于起效迅速,该疗法将快于麻醉针,在北美被誉为“神针”。

主治:颈椎病、腰椎间盘突出、腰三横突综合征、腰肌劳损、扭挫伤、骨质增生症、肩周炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎、神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、梨状肌综合征、带状疱疹、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎和阑尾炎等疼痛疾病及妇科疾病。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单,无烟无毒,无异味,制作全过程只需十几分钟。

四、太极拳神针疗法(神穴治百病)温经活血,祛寒止痛,升阳举陷,补虚固脱。五、自然疗法不吃药、不打针,自然康复。六、套管一针灵,传统需几十针,用该法一针解决疑难杂症。

报名时间:5 月 26 日
培训时间:5 月 27~28 日

上岗位证请自备 1 寸照片(具体规格为 2.5 厘米×3.5 厘米)2 张

报名地点:郑州市纬五路 45 号附 1 号河南省医学会 602 室

联系人:张老师 400-995-6995(免长途费)

世界针联副秘书长新型浮针发明人主讲

联系电话:(0371)56685168 1881186988

中心网址:www.fuzhenwang.cn

本版图片均为资料图片