

W 我的健康经

W 未病先防

打篮球使他患上腰椎间盘突出症

□潘黎黎

今年28岁的荀先生10个月前突然出现腰背部及右腿疼痛，走路或平躺时更痛，甚至到了无法直立行走的地步。经过一系列保守治疗都没有显著效过。近日，荀先生到郑州人民医院就诊，经医生检查，荀先生竟患了腰椎间盘突出症。据该院骨科二病区主任张陆介绍，受诸多因素影响，腰椎间盘突出症呈现年轻化发展趋势。

不正当运动使他患上“老年病”

在问诊过程中，荀先生说，他在某机关工作，平时很少锻炼身体，偶尔和同事、朋友一起打篮球，往往一打就是半天。张陆表示，这正是造成荀先生患腰椎间盘突出症的一大原因。“平时不锻炼，偶尔进行剧烈运动，这样最容易出问题。”张陆说，由



于平时缺乏锻炼，身体素质较差，腰椎附近的肌肉并不强健，这样一来，人在行走或坐立的时

候，腰椎间盘承受的压力就比较大，其患上腰椎间盘突出症的可能性也更高。就荀先生的病情而言，除了不正确坐姿等因素，平常不锻炼，偶尔进行剧烈运动，使其患了“老年病”。

年轻人喜欢运动是好事，但一定注意不要运动过量。特别是打篮球、踢足球等，外力作用于下腰部，超过一定限度时就会导致腰椎间盘突出症。

很多都市白领伏案工作太久，坐姿不端正，运动过少，腰椎间盘长期处于高压状态，腰部肌肉力量减弱，一旦遇到强烈刺激，比其他人群更容易发生劳损。

警惕腰椎间盘突出症前兆

据张陆介绍，临床上约80%的腰痛是由腰椎间盘突出造成的。一般来说，出现以下几种症

状，要警惕腰椎间盘突出症。

第一，患者经常出现不同程度的腰部酸痛，轻者腰部疼痛，严重者翻身困难。在行走、咳嗽时也是会加重疼痛，休息后疼痛好转。第二，腰椎活动受限，病情较轻的患者脊柱可以后伸或侧弯，活动受限不是很明显；病情严重者可能卧床不起。第三，腰椎出现不同程度的侧弯。第四，背部有压痛，引发双腿、脚的疼痛等。

张陆指出：“如果有以上症状，要及时到正规医院的骨科做进一步的检查和治疗，做到早发现早治疗。”

适当锻炼是预防的最好办法

张陆提醒，未被腰椎、颈椎疾病“盯上”的年轻人，平时要注意锻炼身体，尤其是加强腰部、

颈部肌肉的锻炼。

“肌肉发达了，就会分担一定的压力，减小腰椎间盘的受力，这样的话，就能起到一个很好的保护作用。”张陆说，可用“金鸡独立”或者趴着双脚双手翘起的方式，锻炼腰椎附近的肌肉，平时注意加强一些常规体育锻炼，不要长时间进行剧烈运动。

“不科学的椅子靠背，容易对健康造成不利影响。”张陆表示，“坐直了，会减轻腰椎的承压，降低发病率，而一些椅子靠背设计不合理，坐下去之后，腰椎会向后弯曲，这样会增加发病可能。”因此，选择设计科学的座椅，也可从一定程度上预防腰椎、颈椎等“老年病”。

（作者供职于郑州人民医院）



中国是乳腺癌发病率增长速度最快的国家之一。近年来，乳腺癌发病率正以每年3%的速度递增。“关注乳腺、关爱健康、预防为主、防治结合”是降低乳腺癌损害的最有效途径。

在乳腺肿块中，首先是乳腺增生。乳腺增生易发于饮食不节、肝气郁滞的中青年女性。单纯性增生病变处略有增厚的感觉，摸不到明显的肿块。囊性乳腺增生肿块有颗粒样感，边界不清晰。肿块在月经前增大疼痛，月经后肿块缩小或消失。这种情况一般不用治疗，定期监测就可以了。其次是乳腺纤维腺瘤，这是一种良性肿瘤，通常出现在乳房的一侧，一般单个出现，呈卵圆形，表面光滑，质地硬韧，边界清楚，瘤体在乳房内可推动，无疼痛感觉，偶尔有多个瘤体出现在双侧乳房内，以手术切除为主。另外，乳腺肿块中很少一部分为恶性肿瘤，多表现为乳房内无痛肿块，形状不规则，圆形或椭圆形，边界不清，质地硬。晚期患者表现为乳头内陷，乳房皮肤起皱或呈橘子皮样，乳头渗出血性液体。

乳腺位于体表，只要注意，很多肿块可以早期诊断。女性应学会用“望、触、挤”三法进行自我检查，每个月自查一次，时间应选择月经来潮后7~10天进行。

首先是“望”。端正站立，面对镜子，看双侧乳房是否对称，双侧乳头是否在同一水平面上，注意皮肤的颜色、外形、大小有无异常变化。异常体征主要有：皮肤表面有点状凹陷，如同橘子皮；皮肤某个部位皱缩；乳头溢液，乳头内陷；乳房轮廓不规则，左右不对称；乳房局部皮肤暗红，局部水肿。

其次是“触”。将一只手的食指、中指和无名指贴在对侧乳房上，以乳头为中心，分别向上下左右进行放射状触压，用力中等，以能触及皮下乳腺组织为宜。然后用稳定的滑动动作，在乳房周围、腋窝部、锁骨上下部分别作同心圆移动，应注意不要遗漏任何部位。不要用手抓捏乳房，以免将腺体误作肿块。

第三是“挤”。用拇指和食指轻轻挤压乳头，观察液体从乳头溢出情况。如发现有脓性或血性溢液，应立即就医。

对于40周岁以上的女性，建议定期到医院检查，定期做乳腺X线检查。常规乳腺X线检查的射线剂量低，不会危害妇女健康。乳腺超声检查可能对致密型乳腺的筛查有价值。乳腺核磁共振检查可作为乳腺X线检查、乳腺临床体检或乳腺超声检查发现的疑似病例的补充检查措施。

（曹建春）

乳房自查有讲究

Y

睡眠保健歌

养生歌谣

睡前捏中冲，益脑又强心。
少吃一口，舒坦一宿。
没心没肺，能吃能睡。
枕头不对，越睡越累。
一夜不睡，十夜不醒。
睡眠少，催人老。
先睡心，后睡眼。
睡好气养人，睡多人伤气。
吃药千遍，不如独睡一宿。
晨起喝杯水，到老不后悔。
若要不失眠，煮粥加白莲。

（贾旭辉）

D 当季提醒

炎炎夏日 预防情绪中暑

□任永立

最近几天持续高温，我省部分地区气温达36摄氏度以上，人们纷纷寻找避暑场所。

炎炎夏日，人们往往比较关注生理中暑，容易忽视情绪中暑。殊不知，当气温超过35摄氏度、日照超过12小时、湿度高于80%时，人的情绪就会产生波动，不仅给人带来身体上的不适，还会对人的心理产生负面影响，导致出现情绪烦

躁、记忆力下降等现象。这种现象被称为情绪中暑。与生理中暑相比，情绪中暑的危害更大。

武陟县中医院内科医生杜玉红认为，“大动肝火”会造成心肌缺血、心律失常、血压升高，甚至引发猝死。资料显示，正常人群中约有16%的人在夏季发生情绪中暑。

造成情绪中暑，除了外界持续高温外，心理因素也很关键。

现代社会竞争激烈，生活压力大，如果找不到合适的宣泄途径，人们就会产生不良情绪。预防情绪中暑，除了适时补充水分、充分休息外，心理调节也非常必要。常言道：心静自然凉。只要心平气和，多想一些愉快的事情，就可以有效降低心理热度，从而避免情绪中暑。

（作者供职于武陟县卫生局）

Y 育儿宝典

塑料奶瓶3个月换一次

奶瓶是宝宝的亲密伙伴，很多妈妈在奶瓶消毒上丝毫不敢马虎，却很少有人注意奶瓶的使用寿命。如果宝宝用的是塑料奶瓶，建议家长最好每隔3个月更换一次。

塑料奶瓶要定期更换，主要是其释放双酚A的问题。双酚A存在某些不确定性或副作用，可能对儿童的发育、内分泌等产生危害。有研究显示，儿童肥胖与双酚A有关。一般来说，优质的塑料奶瓶，在使用中不会释放双酚A，比如PP、PPSU、PES

等材质的奶瓶都是比较安全的，但是PC材质的奶瓶会释放双酚A，建议不要选择。 经过长时间使用，再好的材质也会有一定损耗。奶粉会腐蚀奶瓶，奶粉刷多次刷洗奶瓶，加上高温消毒，奶瓶壁会失去通透感，壁上也会有划痕，刻度容易模糊不清。更重要的是，塑料奶瓶磨损老化后释放出的双酚A会增多。为了宝宝的安全，无论哪种材质的塑料奶瓶，都建议定期更换，奶嘴也要多配几个。当然，也可以考虑用玻璃奶瓶。（韩子晴）

Y 养生漫画



有人认为，浓茶可以解酒。事实上，酒后喝浓茶损伤肾脏，加重胃黏膜刺激，同时加重心脏负担。

李明新/画



人体有强大的自愈能力，只要注意调养，70%的疾病能自愈。当人体出现毛病时，不要急着用药。

李明新/画

本版未署名图片为资料图片

第三十期套管针灸刀、中药竹罐排瘀及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7月25日报到，7月26~29日培训。该班已举办多期，造就了大量特色门诊。培训内容对各类颈肩腰腿痛、儿科常见病、疑难病及亚健康调理等疗效显著，对某些常见疾病可以代替药物治疗，降低医疗风险和医疗成本。

一、套管针灸刀及中药竹罐排瘀疗法特色如下

(一)套管针灸刀无痛进针见效快，不捻转补泻、不留针、不麻醉，当场见效。特制针具无风险：针体长1~1.5厘米，不伤神经血管内组织，有效避免医疗事故。好学易懂，中西医及爱好者均可掌握。

(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，通过拔罐排瘀治疗疼痛和疑难病有独特的疗效。以上疗法适用于颈项病、肩周炎、腰椎病、上下肢关节疼痛、各类关节疼痛及内科疾病等。(7月25日报到，7月26~27日学习)

二、直肠滴灌新疗法

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，可控制药物流速和药物温

第二届传染病防治高峰论坛暨河南省医学科学普及学会传染病防治专业委员会即将召开

一、组织机构

主办单位：医药卫生报社
河南省传染病医院
河南省医学科学普及学会

二、论坛主题

本届论坛以“科学应对传染病的新策略以及传染病防治工作的新思路”为主题，总结、探讨和交流全省各级医院和疾病预防控制机构在传染病防治工作方面的新的经验和新思路。

三、时间地点

论坛时间：2014年7月18日下午(星期五)报到，7月19日(星期六)全天会议。

会议地点：郑州未来康年大酒店
(地址：河南省郑州市未来路69号)

四、参加对象

全省各级医院院长、主管院长及医院感染科(传染病科)主任，各级疾病预防控制机构相关负责人，河南省医学科学普及学会传染病防治专业委员会全体委员等。

五、讲座安排

(一)《河南疾病防控工作形势与政策解读》(主讲人：原河南省卫生厅疾病预防控制处处长张伟平)

(二)《人文关怀与医院管理》(主讲人：知名疾病防控专家、山西省太原市传染病院院长李玉杰)

(三)《预防为主，防治结合，科学应对重大传染病》(主讲人：河南省传染病医院院长、河南省医学科学普及学会传染病防治专业委员会主任委员许金生)

(四)《医院感染管理在传染病防

控中的作用》(主讲人：河南中医药大学第一附属医院感染科主任蒋雪松)

(五)《转氨酶升高原因待查》(主讲人：河南省人民医院感染科主任尚佳)

(六)《核苷(酸)类似物耐药与肝癌、肝炎的关系》(主讲人：郑州大学第一附属医院感染科主任孙长宇)

六、相关事宜

(一)会务费与食宿安排
参会代表需要交会务费600元/人，所有参会代表报到后统一安排食宿(住宿费用自理)。县级医院免收注册费，食宿自理。

(二)报名方式
进入公共邮箱crblt2013@163.com下载报名表，公共密码为65589053，填好后发送至crblt2013@163.com，截止时间为2014年7月15日。

(三)宣传报道
人民网河南频道、《医药卫生报》、大河网、医药卫生网、河南卫生新闻网、中国婚育健康网、《河南卫生》杂志、《实用诊疗》杂志等媒体将对本届论坛进行全方位宣传报道。

(四)组委会联系方式
联系人：沈琪 邵倩
电话(传真)：(0371)86130137
65589053
手机：13938287968
邮箱：crblt2013@163.com

地址：郑州市纬五路47号院2号楼医药卫生报社
邮编：450003

手机：13938287968
邮箱：crblt2013@163.com
邮编：450003
2014年6月18日

现代医院管理丛书(首批两本)征订单



《医院经济运行精细化管理》首次将精细化的理念和原则引入医院的经济运营管理，全面科学地对医院的预算管理、资金管理、卫生耗材管理、药品管理、采购招标及合同管理、固定资产管理、收入管理、成本管理、支出管理、投资管理、物价管理、内部审计管理、医疗保险管理、绩效评价管理、财务管理与分析管理等经济运行环节进行了规范化、流程化、工具化的系统设计，并且相应提供了医院经济运行精细化管理信息系统的解决方案，对于规范医院经济行为，提高医疗服务质量和保证医疗安全，降低医疗成本，提高医院运营效率、促进医院健康发展具有首创性理论价值和切实可行的实践指导作用。本书共分17章，标准16开本，共624页。

《医院全面预算管理》按照新医改的政策要求，本着实行全面预算管理的宗旨，采取理论与实际紧密结合的方式，详细讲解了医院预算管理全部过程的每一个环节，涉及预算管理体系构建、预算目标、预算编制、预算审核与审批、预算执行与控制、预算报告、预算分析、预算考核、预算信息化管理等各环节的操作流程。本书最大的特点是内容涵盖所有医院类型，流程注重严规范，案例贴近医院实际，文字通俗易懂，非常适合医院实际工作者理解和对照应用。本书共分12章，标准16开本，共288页。

书名	出版时间	定价	定购数量
01.《现代医院管理精细化管理》	2013年1月	115.00	
02.《现代医院全面预算管理》	2013年2月	95.00	
注：订货时请将上项填写完整，我们将根据您填写的以下银行帐号，将款项汇入以下账户：开户行：中国建设银行股份有限公司郑州分行营业部；户名：医药卫生报社；帐号：41010102000000000007；开户行地址：河南省郑州市金水区经三路20号。			
咨询电话：0371-63760755 63760756 63760757 联系人：裴凤娇 E-mail: crblt2013@163.com 邮编: 450003 传真的：0371-63760755 手机：13938287968 QQ: 44241618 网 址: www.ygjy.org			