

“小病不断，大病不犯”是真的吗？

本报记者 常 娟

很多人都听过这样一种说法，平时有一些小病小痛的人，比起那些平时没有任何毛病的人更长寿，也就是人们常说的“小病不断，大病不犯”。这是真的吗？这种说法到底有没有严谨的科学依据呢？记者就此采访了河南省肿瘤医院内科副主任王启鸣。

“小病不断，大病不犯”的说法无科学依据

网络上有许多相关的文章说得有理有据：人体自身具有免疫力，少量、微量的病毒会激发机体免疫系统产生相应的特异性抗体，自身形成“防御工事”，抵挡疾病对身体的伤害（与疫苗同理）——以此作为“小病不断，大病不犯”的科学依据。

王启鸣直言，这一说法无任何科学依据。病毒激发人体自

身免疫力产生抗体这一说法本身是没有问题的，而且人体自身的免疫系统确实非常强大；可是，以这样的论据不能证明“小病不断，大病不犯”，这完全是两码事，只是概念换了。因为人体自身的免疫力按照获得方式可分为先天性免疫和获得性免疫两种。先天性免疫是与生俱来的，而获得性免疫即是前文中所说的由人体自身免疫机制产生的，属于后天的。

需要注意的是，生小病所带来的抗体不是对自身免疫力的提升，而是自身免疫力补充。例如乙肝疫苗，并不是所有人都需要注射乙肝疫苗，因为一些人先天携带乙肝抗体。常得小病的人和健康人相比，先天身体素质与后天生活习惯可能都相对较差。相对于健康人来

说，常得小病的人是大病的易感人群。

因此，常得小病说明身体免疫力比健康人要差，更应注重锻炼身体！

“小病”往往是“大病”的信号，不能忽略

王启鸣提醒大家，生病了无论症状是否明显，去医院就诊是最好的选择，尤其是久病不愈者。为什么？因为人们自身免疫系统的能力是有限的，并不是所有的小病都能依靠人体自身免疫机制进行有效控制。对于一部分疾病，人体产生抗体后便不会再次发病，比如水痘；但有许多疾病并不是“一次性”的，比如感冒，引起感冒的病毒有很多种，且病毒也在不断变异。另外，除非意外伤害，很多大病都是在小病的基础上逐渐形成

的。比如，慢性阻塞性肺气肿就是由反复的上呼吸道感染发展起来的，这个例子已经很直白地提醒了人们。

王启鸣介绍，以他诊治的患者为例，一部分患者是检查小病时发现大病的。时常患小病，患者就要时常去医院就诊。现在，人们都习惯将各项指标都检查一遍，发现有其他大病的预兆就会及时处理。从这个角度来说，小病不断对发现大病有一定的积极意义；就肿瘤而言，早发现、早治疗是治疗癌症的关键。

可是，有一些人平时不生病，甚至连感冒都没有，却突然“病来如山倒”。为啥会这样呢？王启鸣解释，这是因为某些大病在初期的时候，症状并不明显，而到患者发现以及检查出来的时候，往往已经发展



求证

医养联盟助力『健康河南』建设

河南省老年医养联盟走过五年

本报讯(记者刘 畅 通讯员黄 敏)9月1日上午,2017年河南省老年医养联盟年会暨医养结合高峰论坛在省会郑州开幕。此次会议以“合作、交流、融合、发展”为主题,不仅吸引了省内医养行业人士前来参会,还引起了国内众多医养行业人员的广泛关注。河南省卫生计生委副巡视员许辉华参加开幕并讲话。

由郑州市第九人民医院发起的河南省老年医养联盟,已走入协同发展的第五年。5年来,联盟在养老机构与医疗机构的结合、医养结合模式方面进行了有益的探索,取得了良好的成绩和宝贵的经验。此次论坛,吸引了300余位医养行业专业人士参加,其中有50位医养行业人员来自新疆、浙江、黑龙江、江苏等省份。论坛上,郑州市第九人民医院再次当选河南省老年医养联盟理事长单位。

据郑州市第九人民医院院长白建林介绍,河南省老年医养联盟成立5年来,最大的优势是整合医养资源,实现了医疗机构与养老机构横向的结合,为老人提供方便、连续的医养结合服务。联盟在机构之间率先探索医养结合服务的创新之举,已逐步形成“小病在养老院就地诊治,大病转往医院住院治疗,治愈后再送回养老院”的养老医疗服务的新合作模式。目前,这一合作模式被国内老年医养行业誉为“河南模式”,正在为“健康河南”建设提供强有力的老年医养医疗保障。

许辉华说,截至2015年年底,河南省总人口达到10722万人,其中60岁以上的老年人达1500万人,占总人口的13.98%,人口老龄化问题不容忽视。目前,医养结合已成为当前养老工作中呼声最强烈、需求最迫切、社会最关注的问题之一,也是推进社会养老事业服务体系建设的重点、突出问题之一。河南省老年医养联盟应继续探索医疗机构和养老机构之间的多方式结合,进一步强化资源共享、优势互补,建立并完善医养结合服务模式,推进老年医学等学科发展融入医改政策。

沁阳市中医院 利用慈善基金扶助贫困患者

本报讯 “感谢专家的无私帮助,感谢沁阳市中医院医护人员的贴心照顾,让我们在这里能够放心治疗……”连日来,20多位来自不同地方的贫困残疾患者聚集沁阳市中医院(沁阳市第二人民医院),接受沁阳市中医院与香港天邻基金会骨科医疗队的联合救治。对这些患者的救治都是免费的,治疗费用由香港天邻基金会承担,检查、住院、护理等费用由沁阳市中医院提供。沁阳市中医院与香港天邻基金会联合进行这样的慈善救助已经13年了,13年来为患者免除费用达到600余万元。沁阳市中医院已经拨出260余万元费用用于该项慈善救助。

据了解,2015年,沁阳市中医院与香港天邻基金会第一次合作,双方对小儿麻痹后遗症、脑瘫及其他肢体残疾患者进行了救助。沁阳市中医院负责宣传和接受残疾患者的报名,并在每年香港天邻基金会医疗队过来时,提供手术检查、手术场地、病房等。在每次进行该项慈善救助之前,沁阳市中医院就会调整自己的科室床位和手术室排班,以保证慈善救助顺利进行。

双方之前已经累计为沁阳及周边县(市)的小儿麻痹后遗症、脑瘫等贫困残疾患者594余人免费做矫治手术1028台,做肢具1000余件。

(王正勋 侯林峰 王 莎)

第32届中原医疗展 9月7日在郑州举办

□张学洋

为了给医械企业提供高效的贸易渠道,助力中国医疗健康产业发展,由河南省医疗器械行业协会主办、郑州好博塔苏斯展览有限公司承办的第32届中原医疗器械(2017年秋季)展览会(以下简称中原医疗展)将于9月7-9日在郑州国际会展中心举办。本届展会展览总面积超过30000平方米,参展企业达800家,展品涵盖诊断设备、治疗设备、辅助设备、卫生材料及用品、口腔设备与材料、家用医疗器械、康复保健及老年用品等医疗设备16000余件,全面覆盖了医疗行业从设备到耗材的全产业链,观众届时可以实现一站式采购。中原医疗展自1999年创

办以来,已成功举办32届,在同类型医疗展会中享有良好口碑。每届展会都吸引国内外众多知名企业参加,比如三星、迈瑞、东软、新华、开立、汕超、安健、安科、蓝韵、日立等。届时,您不仅能在展会现场了解河南乃至全国医疗器械产品及医用材料市场发展的新动向,还能接触到中部六省医疗卫生行业的重要客户和买家,更可以在展会现场参观到新产品,第一时间见识新技术及新材料。

诚邀广大支持、关注中国中西部医疗事业发展的医械厂商、经销代理商、医疗机构负责人、医院院长、科室主任、门诊负责人等业内同仁于9月7~9日相聚郑州,参加盛会。

郑州第十五人民医院奋力抢救 孕妇发生胎盘早剥

本报记者 李 季 通讯员 安志伟

医务人员触诊发现孕妇的子宫张力极高,整个腹部都紧绷,胎儿心率70次/分,只有正常心率的一半,这说明胎儿已经明显缺氧。必须尽快娩出胎儿,否则,很可能胎死宫内。

急诊手术 抢救争分夺秒

医务人员迅速建立静脉通道、补液、监测生命体征,在救护车上迅速展开急救的同时,接到患者情况通报的医院彩超室、妇产科病房、手术室提前做好检查、手术准备等。

凌晨2时12分,孕妇被推进彩超室。检查提示:胎盘早剥,胎盘与子宫肌层间有大量血液。胎盘一旦剥离,则胎儿氧气和能量物质的供应终止。如果不能迅速娩出胎儿,轻则胎儿窘迫,神经受损,重则胎死宫内。如果胎盘剥离面的出血深入子宫肌层,导致母亲子宫卒中,就要切除子宫;若引发弥散性血管内凝血,更会造成母婴双亡的悲剧。

14时25分,灯火通明的手术室,仪器已经启动,药品已经备好,麻醉师、护士严阵以待。监护、定位、穿刺、注入药物,此时胎心监护显示:胎心已经下降到68次/分,医务人员抢救患者争分夺秒。

14时37分,手术开始。医务人员切开孕妇皮肤及皮下组织,剪开筋膜、腹膜,分离腹直肌,划开子宫壁,喷涌而出的羊水,已经Ⅲ度污染。迅速娩出胎儿,挤出口、鼻腔中的液体,清理呼吸道分泌物,断脐,一旁等候的另一路人员立即接力对新生儿进行复苏抢救。

因宫内窘迫,新生儿阿氏评分1分钟2分,只有正常的1/5。吸氧、胸外心脏按压、气管插管、正压通气后,“哇……”响亮的啼哭声终于响起。5分钟后,新生儿的所有指标均有好转,阿氏评分达8分;持续给予面罩吸氧等,新生儿心率恢复到146次/分,皮肤红润,双肺呼吸音粗,肌张力正常。应家属的要求,新生儿被转往上级医院新生儿科进一步检查、治疗。



近日,河南省人民医院专家在“健康中国行——全民慢性病防治素养促进行动·呼吸专项活动”现场,为群众进行心肺功能检测。近年来,以慢性阻塞性肺疾病和哮喘为代表的慢性呼吸系统疾病已成为我国严重的医疗保健和公共卫生问题。在此形势下,河南启动该项行动,旨在引导社会各界关注慢性呼吸系统疾病,实现全民慢性呼吸系统疾病防治素养水平提升。

冯金灿/摄

■ 短讯

驻马店市成立高压氧医学会 8月25日,驻马店市高压氧医学会成立大会在驻马店市中心医院召开,来自省内医院的有关学科人员共200余人参加了会议。

驻马店市医学会秘书长夏新社主持选举产生了高压氧学会的首届成员,驻马店市中心医院高压氧科护士长吴砚秋当选主任委员。选举结束后,中华医学会高压氧医学分会常务委员、郑州市第二人民医院

院长孙世龙作了《整合高压氧医学在综合医院的实践》的学术讲座。与会专家进行了交流。

(丁宏伟 赵 巍) 商丘市中心医院举行羊水栓塞和新生儿复苏抢救实战演练 近日,商丘市中心医院组织开展了羊水栓塞、新生儿复苏抢救实战演练。此次演练涉及孕产妇院前产前羊水栓塞的救治和新生儿窒息复苏技术。

模拟演练中,通过逼真的工作场景设置,真实的病情回放,让参加抢救的医务人员按照抢救规范和流程实施抢救,进而培养和锻炼急救能力。病情发生后,医务人员迅速成立抢救团队,分工明确,有条不紊地开展救治工作,积极采取相应抢救措施,针对各种突发状况进行实操演练,同患者家属沟通等。整个现场紧张有序。

(赵忠民 席 军)

遂平县卫生计生委 举行妇幼健康技能操作比赛

本报讯 (通讯员张彦民)日前,遂平县妇幼健康技能操作比赛举行。本次比赛由遂平县卫生计生委和县总工会主办,评审委员会成员由全县妇科、儿科专家组成。为了确保这次技能竞赛公平、公正,该委监察室对这次活动进行了全程监控。

来自遂平县人民医院、遂平县第二人民医院、遂平中医院、遂平县妇幼保健院、遂平仁安医院的

妇产科、儿科专业技术人员组成的8支代表队、24名选手参加竞赛。竞赛设新生儿窒息复苏、危重孕产妇羊水栓塞急救处置和危重孕妇产后出血急救处置3个项目。竞赛内容包括综合知识、专业知识和技能操作。

遂平中医院代表队的妇产科医生王新慧赛后深有感触地说:“虽然平时操作得很多,但是还是有点紧张。通过今天的竞赛,我们之

间互相学习,找到了差距,有助于提高自己的医疗技能水平。”

本次比赛达到了“以赛促学、以赛促练、内强素质、外树形象”的目的,激发了广大妇幼保健机构医务人员钻研业务、勤练技能的热情,调动了他们争当业务能手、时代先锋、行动楷模的积极性,增强了他们的妇幼健康服务理念,切实提高了他们的理论水平和操作技能。

焦作市举办第三届荧光健走晚会

本报记者 杨 须 通讯员 李 莹 安伟峰



荧光健走晚会现场 安伟峰/摄

2017年9月1日是第十一个全民健康生活方式行动日,今年的主题是“三减三健,迈向健康”。为了增强全民健康意识,普及健康生活方式和技能,让更多的人参与全民健康生活方式行动,促进健康生活方式的养成,8月31日19时,焦作市卫生计生委、焦作市体育局、焦作市疾病预防控制中心、博爱县人民

政府联合在博爱县人民公园共同举办了焦作市第三届荧光健走晚会。来自全市城乡25个健身团队的近2000名健

身爱好者参加了活动。

近年来,随着城乡居民生活水平的提高,膳食结构和生活方式也发生了转变,由此引发的慢性疾病及其危险因素呈快速上升趋势。2007年,由国家卫生计生委(原卫生部)疾控局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的传播健康知识和促进居民健

康行为形成的全民健康生活方式行动,以倡导“健康一二一”(每天一万步,吃动两平衡,健康一辈子)为切入点,以“我行动我健康 我快乐”为口号,倡导和传播健康生活方式理念,推广技术措施和支持工具,开展各种全民参与活动。

2017年为全民健康生活方式行动的第二阶段行动的起始年,主要内容是积极推广健康支持性环境建设,大力培训健康生活方式指导员,深入开展“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔,健康体重、健康骨骼)、适量运动、控烟限酒和心理健康等4个专项行动。

通过确定重点人群,传播核

心信息,提高群众对少盐、少油、低糖饮食与健康关系的认识,帮助群众掌握口腔健康知识与保健技能,倡导天天运动、维持能量平衡、保持健康体重的生活理念和增强对骨质疏松的警惕意识,逐步提高群众对健康的自我管理能。

重点人群包括:减盐、减油、减糖行动,以餐饮从业人员、儿童、青少年、家庭主妇为主;健康口腔行动以儿童、青少年和老年人为主,健康体重行动以职业人群和儿童、青少年为主,健康骨骼行动以中青年和老年人为主。

本次活动是焦作市举办的第三届荧光健走晚会,上两届在

焦作市龙源湖举办,共吸引超过4000余人次参加活动。一直以来,焦作市积极推广全民健康生活方式行动,建成并命名健康步道15个、健康食堂45个、健康学校9个、健康社区125个、健康小屋18个,免费发放限油壶、限盐勺、腰围尺10万余套,在公共场所安装身体质量指数仪130个,培养全民健康生活方式指导员近2500人。

此外,我们通过河南省疾病预防控制中心健康教育所所长周刚了解到,焦作市山阳区通过了国家慢性病综合防控示范区验收,温县、解放区、修武县通过了省级慢性病综合防控示范区验收。



昨天,三门峡市优秀护士、明星护士——三门峡武强颈肩腰腿痛医院脊柱科病区护士贺龙艳在为患者做空腔护理。两年来,该院护理部按照“品德高、技术精、服务好”标准,每月在临床一线护士中评选出两名明星护士,除给予张榜公布、佩戴臂章、薪酬激励外,还通过医院微信公众号进行宣传报道,使全体护士“学有标杆、赶有榜样”。

刘 岩 李武宣/摄