

## 慢病治不胜防

本报记者 周娟

11月17日，第七届中国健康传播大会召开。本届大会主题为“慢病防治”。卫生部最新统计数据显示，慢性病导致的死亡人数已占到我国总死亡人数的85%。面对严峻的慢病防控形势，与会人员达成共识，全社会应将对慢病防治的观念从治疗为主向预防为主转变，而健康传播将在此领域发挥举足轻重的作用。

记者近日从市卫生局获悉，郑州市结合全市建设“健康环境、健康人群、健康服务”的健康都市的总体部署，将社区慢性病防治工作和全民健康生活方式推广工作有机结合，借助各类卫生宣传日及“郑州卫生健康大讲堂”活动平台，开展全民健身活动，倡导和传播健康生活方式，降低慢病危险因素，提高居民抵御慢病的能力。

## 不良习惯大问题

29岁的项海在一家IT公司上班。每天基本上没时间锻炼，周末有时还需熬夜加班，一年到头也没休假，经常身心俱疲。减压的主要方法就是和朋友一起喝酒聚餐。跟他一样，城市里许多中青年都过着这种典型的不健康生活方式。专家介绍，大量吸烟、经常熬夜会导致心率加快、血压升高，到了35岁~45岁，最易突发心脏病。另外，酗酒、高糖饮食、久坐不运动、生活节奏紊乱，容易导致心脏病、高血压、糖尿病等慢性病。

此外，心理压力过大也会导致慢性病。卫生部副部长陈竺在今年举行的第二届中国卫生论坛上表示，我国中青年人群的健康问题已成社会广泛热点，他们一直处于疲惫状态，健康透支，身体体质在不断减弱，特别是精神高度紧张，过度焦虑，情绪波动引起和加重了心血管等方面的慢性疾病。

“这些威胁中青年健康和生命的慢性病是可防可控的，关键是要预防。”与会专家表示，“其中最重要的，是养成健康的生活方式。”据世界卫生组织公布的调查结果，影响人类健康与长寿的因素中，生活方式占60%，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗占8%，环境因素占7%。

## 健康生活远离慢病

慢性病不是特指某种疾病，而是对起病隐匿，病程长且病情迁延不愈，缺乏确切的传染性生物病因证据，病因复杂，且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。主要指以癌症、糖尿病、精神类疾病、心血管疾病和呼吸系统疾病等为代表的疾病。

健康的生活方式是以合理膳食和适量运动为切入点的，运动是远离慢病的最有效方式之一。调查数据显示，我国男性总体活动量在10年间减少了27.8%，女性减少了36.9%。据统计，现在城市里的年轻人基本是出门就打车，再加上电梯、电视、网络普及，已没有什么体力活动。坚持每天适度运动是最健康的生活习惯。此外，30%的高血压是因为吃盐过多引起的，饮食过咸使人患高血压的几率增加，加重心脏负担，促发心力衰竭等。

此外，规律的生活起居，不吸烟、少饮酒的健康习惯，都是热爱生命的表现。对年轻人来讲，健康一半是心理健康。世界卫生组织讲到“健康100分”中父母遗传15分，环境17分，医生8分，生活习惯60分，60分里30分是心理健康。市八院心理专家霍军表示，如果年轻人能做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这16个字，就能让各种各样的慢性病减少一半。

## 全民参与攻坚战

《中国慢性病防治工作规划(2012~2015)》中的策略与措施部分的第一条即指出慢病防治关口前移，深入推进全民健康生活方式，充分利用大众传媒，广泛宣传慢性疾病预防知识，寓慢性疾病预防于日常生活之中，促使人们自觉养成良好的健康行为和生活方式。

在全市建设“健康环境、健康人群、健康服务”的健康都市的总体部署下，我市不少社区内，都配备了设施完善的健康主题公园、健康步道等，让社区居民有了设在家门口的免费健身中心。设在郑东新区的健康运河长廊、健康骑行圈等，更是让全市居民有了理想的健身场地。同时，我市卫生局主办的“郑州卫生健康大讲堂”活动近年来在全市持续开展，市疾控中心在倡导全民健康生活方式的过程中，也成功地将建设健康都市工作与提高全民健康素养工作相结合。

整合社会资源，将城市建设规划与全民健康生活方式行动相结合，我市这种健康促进模式受到了卫生部专家组的肯定。接下来，郑州市各级卫生行政部门和疾控机构将着重加强慢病防控体系，在慢性病防治工作与全民健康生活方式行动的结合上作出新探索，进一步加快健康都市建设步伐。



## 省脑卒中预防控制委员会成立

本报讯(记者 赵佳 通讯员 曹咏 温廷勇)河南省预防医学会脑卒中预防与控制专业委员会日前成立。郑大一附院神经内科许明教授当选省脑卒中预防与控制专业委员会首届主任委员。

中华预防医学会会长王陇德院士，卫生部办公厅巢宝华处长，中华预防医学会脑卒中预防与控制专业委员会副主任委员，卫生部脑血管病防治办公室主任王文志教授，省卫生厅副厅长、省预防医学会会长黄玮教授等出席成立大会。

脑卒中是严重威胁人类健康和生命的慢性疾病，呈现发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、经济负担高的“五高”特点。国内外的经验已经证明卒中可防可控，卫生部近年启动了重大利民工程的脑卒中防控工作，着力构建卒中防控体系的建设。我省作为试点省份，在省卫生厅的领导下，积极开展工作并取得了明显成效。

## 医护版“style”传递快乐

本报讯(记者 汪辉 通讯员 张毅)近日，医护版《江南style》上线，就吸引了众网友的目光。这就是省胸科医院的帅哥美女们自创的“style”，他们想借此告诉社会，医生不仅会治病，也能给患者带来快乐。

近日，网上一段医生护士版《江南style》吸引了众网友的目光，很多微博都在转发。“鸟叔”穿起白大褂，戴上墨镜，挽着两位美女护士扭动起来；一群“白大褂”欢乐地挥舞着“马鞭”，患者家属也走起了台步。保安也是一边摇头晃脑，一边扭着腰肢。此外，保洁大姐们有节奏地擦着地板，园丁晃起身子舞动着手中小剪刀，救护车司机边跳边擦车等镜头。

“音乐无国界，我们想通过这个视频，展示医护人员阳光活泼的一面，让更多的人了解我们。”省胸科医院党委书记雷新强认为，患者每天都受痛苦，而医生从早到晚也是在和痛苦打交道，他们都需要解压，也都需要快乐的生活，“很多科室主任也积极参演，我们希望传递一种理念，医生不仅治病救人，还要传递快乐。”

## 市儿童医院获抗菌殊荣

本报讯(记者 丁友明 通讯员 万道静)最近，国家卫生部“医疗质量万里行”暨“抗菌药物临床应用专项整治”活动专家组赴我省，对省内8家医院进行医疗质量和抗菌药物应用情况检查。此次检查中，市儿童医院“医疗质量万里行”活动取得佳绩，并在“抗菌药物临床应用专项整治”活动中位列第一。

在对市儿童医院为期5天的全面督导检查中，专家组通过查看现场、听取汇报、询问制度、考试操作、检查病例等多种形式，对该院活动开展情况进行了全方位多层次的督导检查。在省卫生厅召开的检查结果反馈会上，专家组总结市儿童医院11方面的工作亮点，高度评价该院在管理、质量、安全、服务、绩效等方面取得的明显进步。尤其是抽查病例书写规范，实施方案执行较好，5小时内组织完成了4000余份归档病例的抽取、审阅和再次归档，实属不易。医院专门建设了抗菌药物管理监测系统，从多方面对抗菌药物进行监督。

## 天冷谨防面瘫

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王建国)昨日一早，张先生就在家人的陪同下，来到郑州大学附属郑州中心医院针灸理疗科。经诊断张先生患的是面神经麻痹，俗称面瘫。

“昨晚没见他回家，一大早，楼上的阿姨早上遛弯时发现他在楼梯口躺着。”张先生的妻子说，因工作原因丈夫应酬较多，经常喝醉酒。以往，都是同事送回家中，这次他趁着酒劲坚持自己回家，结果就发生了早上的一幕。

据该科主任赵晓悦介绍，中医认为，面瘫是因过度疲劳、紧张上火等情况下，被“虚邪贼风”侵袭的结果。每逢气候变化大的时候，面瘫的发病率就会随之增高。如今不再是老年人的“专利”，此前还有过几个月的宝宝也患上了面瘫的病例。像张先生这样常常熬夜又无节制的饮酒，在楼梯口受了“贯堂风”，属于急性特发性周围性面神经麻痹。

赵晓悦提醒，预防面瘫关键在于增强体质，提高抵抗疾病的能力。日常出了大汗、洗浴后，千万不要站在走廊、风道、开放的阳台上乘凉，特别要注意开车、乘车时，不要把窗户开个小缝直吹，因为这样的风速更快，威胁更大。睡眠时不要挨着敞开的门窗。

## 我省专家获全国技术能手50强

本报讯(记者 周娟 通讯员 王晓凡)日前，省肿瘤医院放疗科副主任、高级工程师雷宏昌荣获第三届“中华优秀临床医学工程师”全国技术能手50强，此奖项是目前国内授予临床医学工程师的特别荣誉。

“中华优秀临床医学工程师”评选活动由中华医学会医学工程学会和《中国医疗设备》杂志社联合主办，该评选活动已连续举办两届，是全国医院系统最受瞩目的年度评选活动之一。此次评选活动中，雷宏昌以放疗产品组第四名的成绩，跻身全国50强。中华医学会医学工程学会是我国医学工程技术专家荟萃、知识密集、具有相关专业最高权威的学术团体。

据了解，此次评选活动设CT、超声、磁共振、放疗、信息系统和设备管理等十个专业组，全国数百名优秀临床医学工程师，经过省市评选、资质审核、专业考评和常委会面试等环节，现场公布评选结果并最终选出。

## 我市举办药监系统大比武

本报讯(记者 周娟 通讯员 崔书玉)为进一步激发全市药监系统稽查执法人员业务技能、比技能、争一流业绩的热情，市食药监局日前举办了全市药监系统稽查执法大比武、“富士康杯”职工技术运动会等活动。

本次竞赛活动由全市48名优秀稽查队员组队参加，竞赛采取模拟现场制作案卷方式进行。此次活动有效提高了全市食品药品监管系统稽查执法人员的业务技能水平，为实现全市稽查队伍“法制化、制度化、规范化、精细化、民主化”的工作目标奠定了坚实的基础，为促进我市餐饮服务食品安全监管工作的开展起到了极大的推动作用。

据了解，市食药监局今年共受理群众举报投诉373起，核查回复373起，核查回复率100%；查处案件639起，移交公安案件93起，移送犯罪嫌疑人141人。

## 门诊见闻

## 心电图掩病情 冠脉造影显现形

本报讯(记者 赵佳 通讯员 袁方)今年46岁的李先生，最近总感觉胸闷、气促，有时还心前区不适，但到医院检查，却未发现疾病，多次查心电图正常。经冠状动脉造影检查后发现，原来是冠心病在作祟。

日前，李先生到郑大四附院心血管内科求治。该科主任张辉教授检查后认为不排除心血管疾病，建议做冠状动脉造影检查。李先生怕检查痛苦并怀疑地说，他心电图正常，而且年纪不算大，会有冠心病吗？张辉详细地介绍了这种检查方法不仅微创，几乎无痛，而且发现问题可及时进行手术。李先生终于决定检查，结果造影显示其左侧冠状动脉的前降支近端血管已完全闭塞，当即进行疏通及放置支架，血流恢复通畅，仅用50~60分钟就完成了检查和治疗过程。术后李先生胸闷症状和心绞痛症状消失。

张辉提醒，急性心肌梗死是由于冠状动脉在粥样硬化的基础上，斑块破裂，血栓形成，完全阻塞冠脉，往往情况紧急，甚至发生猝死，失去治疗时机。如果有冠心病的多种危险因素且有冠心病的临床症状，最好做冠脉造影以明确诊断。

## 我省首创超声消融治疗糖尿病足

本报讯(记者 丁友明 通讯员 王莉)近日，郑大一附院内分泌科在我省首创开展超声消融治疗糖尿病足。

在该院3号病房楼，来自开封的73岁池老太太，摸着自己终于暖和起来的双脚，喜极而泣。她激动地对大夫说：“你们让我免去了截肢的痛苦，我的腿感觉好极了，可以像正常人一样走路了。”

10年前，池老太太患了糖尿病。这两年来，下肢总是发凉、麻木，走不了几百米就疼痛难忍。近日，她来到该科诊断为糖尿病下肢动脉硬化。

为彻底改善池老太太的症状，该科主任秦贵军带领李志臻副教授、樊大贝医师组成了治疗小组，将外科腔内技术引入内科综合治疗中，采用先进的超声消融导管，通过动脉内介入手段，破碎动脉血管内形成的斑块，使堵塞的血流得以再通，术后血管造影显示以前堵塞的血管重新变得通畅。这标志着超声消融治疗糖尿病足新技术在临床上取得了成功，将大大降低截肢率，提高糖尿病足治愈率。

## 百岁老人获新生

本报讯(记者 汪辉 通讯员 李晖)日前，郑州市骨科医院上肢骨科成功地为一名100岁的老寿星实施了左肩关节脱位合并左肱骨大结节骨折闭合复位内固定手术。

今年100岁的李老太太几天前在行走时不慎摔伤，导致左肩关节脱位、左肱骨大结节撕脱骨折，多方求医均因高龄而被拒，最后慕名到郑州市骨科医院上肢骨科寻求治疗。

由于老人家年事已高，切开手术创伤较大，会加剧老人的体能消耗，存在较大手术风险；如果采取保守治疗，则可能导致多种并发症。上肢骨科主任李东生、副主任医师马丽杰，邀请了各方专家对老人进行了全面、详尽的术前评估，制定了在麻醉下手法整复、闭合复位、微创治疗肩关节骨折脱位计划，并积极做好充分的术前准备。11月12日，李东生在麻醉成功后仅10分钟即将肩关节骨折脱位成功复位并实施固定。

据悉，随着社会人口增多，老龄化情况加剧，市骨科医院在老龄患者围手术期保障及手术技术方面制定了一系列保障措施，使高龄患者外伤后肢体功能恢复得到保障。

## 图片新闻



→“2012年全市卫生系统紧急医学救援现场急救技术大练兵”活动日前举行。60多名急救医师参加了急救理论知识考试和急救止血技术、成人机械通气技术两项技能操作项目的比赛。

丁友明 摄

←全市疾控机构卫生应急技能比武大练兵活动日前落幕。

图周平 摄

→11月14日是“联合国糖尿病日”。当日，市疾控中心在惠济区同乐广场开展了糖尿病预防知识宣传活动。

祁辉 摄



## “关节退变、骨刺、滑膜炎”有奇方

上下楼关节疼痛，不敢使劲，早晨起床时或久坐站起来时关节僵硬迈不动步，严重者关节积液肿胀甚至变形，不能打弯，蹲不下，稍受风寒疼得更厉害，这就是“关节退变性变”引起的骨质增生、滑膜炎、半月板损伤在作怪。

北京协和侯廷瀚教授研制的名

叫“仙草骨痛贴”的膏药专门针对此类疾病研制而成，局部贴敷，直达病灶，慢慢激活软骨细胞的新陈代谢，快速消除炎症刺激，急重症24小时就能感产品优劣。不怕病重，越重效果越明显。(豫郑食药监械(准)字2006第1640004号)

对于首次购买又心存顾虑的患

者可以享受特惠体验价，只需3盒就能体验出神奇的功效，之后按照疗程使用，最终会达到完全治愈。

骨科热线：0371-53788210  
市内送货，外地邮寄，货到付款。

专销地址：郑州市河医立交桥东北角向东30米新康达尔大药房