

好习惯让血管一路畅通

本报记者 周娟

日前,“2012年全国健康管理示范基地建设研讨会”召开,会议启动了全国“动脉血管健康管理”,提出要围绕致病因高危因素进行“零级预防”,减少动脉血管疾病发生。包括河南省人民医院体检中心在内的58家医院健康管理机构被认定为首批中国健康促进基金会健康管理示范基地。

记者从郑州市疾控中心慢性非传染防治科获悉,心脏病、脑血管疾病等慢性非传染性疾病是威胁居民健康的主要疾病,倡导市民戒烟限酒、低盐控油、合理膳食、吃动平衡和科学运动等健康的生活方式。



心血管病发生率高

由于人群心血管病危险因素水平上升和人口老龄化,我国人群心血管病的发病率和死亡率逐年上升,发病年龄提前。根据国家卫生部心血管病防治研究中心公布的数据显示,估计我国心血管病现患人数2.3亿,每10个成年人中有2人有心血管病。其中高血压患者2亿人,脑卒中700万人,心肌梗死200万人,心力衰竭420万人,肺心病500万人,风心病250万人,先心病200万人;我国每年死于心脑血管病的人数达350万人,每年用于主要心血管病的医疗费用高达1300亿元。

此外,在健康体检人群中,心血管病的发生率也非常高。根据《中国健康体检报告》,通过对我国2009年220多万体检样本的数据进行分析,体检人群中高血压的检出率为22.94%,为检出率第三高疾病;糖尿病检出率为5.62%,冠心病检出率为1.72%。

零级预防关口前移

与会专家认为,心血管病危险因素引起血压升高、损害血管结构和功

能,改变血液成分和血液动力学,进而才会出现心血管疾病的症状和表现。因此,如果控制心血管病的危险因素,改善血管健康水平,就可以阻止甚至逆转心血管病的发生。

为贯彻“零级预防”的理念,有效降低干预个体的心血管疾病发病危险因素,提高“理想心血管状态”人群的比例并降低“较差心血管状态”人群的比例,会议决定开展动脉血管健康管理项目。动脉血管健康管理即依据对全身主要动脉血管结构、功能、微观生物学指标、危险因素的检测与监测结果,做出对个体或群体血管健康状态与疾病风险的评估,制定针对性的个体健康管理处方与群体健康管理方案,并付诸实施,以提高公众的血管健康水平,降低动脉血管相关慢性疾病的发病率、致残率及致死率。

畅通生活守护健康

研究表明,心脑血管病每年有两个发病高峰期,即每年的11月至第二年的1月(秋冬季)和每年的3-4月(春季)。市疾控中心慢性非传染防治科提醒,目前正是心脑血管病高峰

期到来的时候,市民要给予重视。

著名心血管病专家胡大一教授曾经呼吁,只要改变生活方式,不吸烟、管住嘴、迈开腿、减腰围,心血管病就可防可治。胡大一介绍,最新临床研究结果表明,90%的心肌梗死是由9大危险因素所导致的,即血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、日常生活缺乏运动、饮食中缺乏蔬菜和水果、紧张以及长期小量饮酒。

建议市民积极参加适量的体育运动,维持经常性适当的运动,这有利于增强心脏功能,促进身体正常的代谢,尤其对促进脂肪代谢,防止动脉粥样硬化的发生有重要作用。对心脏病患者来说,应根据心脏功能及体力情况,从事适当量的体力活动,有助于增进血液循环,增强抵抗力,提高全身各脏器机能,防止血栓形成。但也需避免过于剧烈的活动,活动量应逐步增加,以不引起不适症状为原则。此外,高脂血症、不平衡膳食、糖尿病和肥胖都和膳食营养有关,从心脏病的防治角度看,营养因素十分重要,原则上应做到“三低”,低热量、低脂肪、低胆固醇,并且通过合理的饮食积极控制体重。



“两癌”检查项目培训班举行

本报讯(记者 赵佳 通讯员 朱高峰)河南省农村妇女宫颈癌和乳腺癌(以下简称“两癌”)检查项目培训班日前在郑大三附院开班,来自全省51个“两癌”检查项目试点县(市)的200余名医师参加了培训。

目前,宫颈癌、乳腺癌已成为威胁我国妇女健康的主要“杀手”,全国每年新发病例超过25万,造成约7万名妇女死亡。为提高全国农村妇女宫颈癌和乳腺癌的早诊早治率,卫生部决定从2009年开始实施农村妇女“两癌”检查项目,利用中央财政专项补助经费,在全国范围内开展农村妇女“两癌”检查。为了做好我省农村妇女“两癌”检查工作,今年省卫生厅投入1600余万元专项资金在郑大三附院设立了培训基地,负责全省项目专业技术人员的培训。

我市举办围产保健学术研讨会

本报讯(记者 汪辉 通讯员 郜继恩 陈亚平)12月2日,郑州市第一届围产保健学术研讨会在郑州大学附属郑州中心医院举行。来自省内500多名妇产科专家共同交流探讨围产保健,分享最新进展。

研讨会上,郑州大学第一附属医院孔祥东博士、深圳市人民医院熊奕博士等专家分别就产科优生遗传咨询、胎儿畸形产前超声系统筛查、无创产前基因检测、产后出血防治、胎儿医学新进展等方面作了专题讲座。郑州大学附属郑州中心医院产科主任王雅莉介绍了水中分娩技术。

据悉,为了有效做到产前筛查,早期诊断,避免出生缺陷儿的分娩,郑州大学附属郑州中心医院去年和华大基因联合开展了无创筛查唐氏儿工作,目前已成功检测近500例,异常儿10例。同时,为不断促进自然分娩,减少剖宫产率,减轻孕妇分娩痛苦,2010年7月27日,该院引进丹麦水中分娩缸和消毒水系统,成为我省首家水中分娩医院。目前已有1000多名新生儿在该院通过水中分娩的方式出生。

首届中西部儿童呼吸论坛举办

本报讯(记者 汪辉 通讯员 万道静)近日,首届中西部儿童呼吸论坛在郑州市儿童医院举办。来自天津、湖北等省儿科医师共聚一堂,学习交流新知。

小儿呼吸系统疾病的研究是临床各专业中最活跃的领域,每年在临床与基础研究方面都会出现一些新的进展。与会专家就有关社区获得性肺炎、哮喘、婴幼儿喘息及抗生素合理应用等11个课题作了精彩的学术讲座,并就临床工作中遇到的难题和疑问进行解答。

与会专家一致认为,市儿童医院肺功能检测无论从专业水平和病人数量都居中西部领先水平,医院在哮喘治疗规范管理方面值得借鉴。此次学术盛宴,提升了我省在中西部儿科的专业影响力和学术地位,同时将会极大提高我省在社区获得性肺炎、哮喘及婴幼儿喘息上的诊治水平。

中德椎间孔镜中国培训基地揭牌

本报讯(记者 丁友明 通讯员 李晖)11月30日,世界著名微创脊柱外科专家、前欧洲微创协会主席、椎间孔镜THESSYS技术发明人Thomas Hoogland教授来郑州市骨科医院进行学术交流。期间Thomas Hoogland教授与市骨科医院副院长梅伟共同为中德椎间孔镜中国培训基地揭牌,并被聘为客座教授。

Thomas Hoogland教授是世界脊柱微创技术大师,长期致力于各种脊柱微创手术的理论研究和临床实践。上世纪90年代,他带领团队研发了微创脊柱内窥镜——椎间孔镜,开创了脊柱微创治疗的新时代。当日上午,Thomas Hoogland教授亲自为一名椎间盘突出患者进行了椎间孔镜下微创手术演示,并就现代微创椎间孔镜手术现状、未来发展进行精彩演讲。

梅伟介绍,作为介入治疗、移植技术和基因治疗一起被称为21世纪的医学代表,国际医学领域的最新发展方向之一的微创技术,始终是现代医学研究的方向。该院成为国内首家中德椎间孔镜中国培训基地意义重大,不仅进一步提升医院的微创技术水平,还将积极推广该技术广泛应用,从而带动了省内骨科诊疗水平的提高。

省卫生监督技能比武开赛

本报讯(记者 周娟 通讯员 庞会强)昨日,省卫生监督知识竞赛及技能比武活动在我市举行。来自全省18个省辖市代表队180名选手参赛。

此次技能比武是由省卫生厅和省总工会联合举办,以“执法为民、护卫健康”为主题,旨在通过在全省范围内开展卫生监督技能竞赛,激励广大卫生监督战线工作人员钻研业务、岗位练兵,创先争优,切实提高我省卫生监督执法水平和为民服务能力。

此次比赛分预赛、复赛和决赛3个阶段,在全省各地先期进行预赛选拔的基础上,组建省辖市代表队,参加全省复赛和决赛。大赛内容包括闭卷考试、知识竞答、现场模拟执法等形式,涵盖医疗执法、公共场所卫生监督、放射卫生监督各个方面,是一次全方位、多层次、全省范围内大规模的卫生监督技能大赛。经过激烈角逐,将产生18个团体奖、61个人奖、6个单项奖。

冬季进补膏方为佳

本报讯 中医养生源远流长,冬令是养藏的季节,而膏滋又是冬季进补的佳品。为了让市民认识、了解膏方,11月30日中华国医馆第二届膏方节启动。

活动期间,中华国医馆推出了现场免费加工补养膏,免费让市民品尝,免费火疗体验,免费获取秘制足疗粉,名老中医免费体质辩证健康咨询等多种体验优惠互动。

据中华国医馆院长白秀荣介绍,膏方又叫膏剂,以其剂型为名,属于中医丸、散、膏、丹等八种剂型之一。春生、夏长、秋收、冬藏,根据中医理论,冬季是一年四季中进补的最好季节,而冬令进补,更以膏方为最佳。中华国医馆的中华固元滋膏等十余种膏方,均根据全国名老中医几十年的临床经验开出的处方熬制而成,并且选择的药材更加地道,比如,阿胶用的是山东东阿阿胶、芝麻为海南小油麻等等。(庞静)

门诊见闻

“缠腰火丹”小心对待

本报讯(记者 赵佳 通讯员 尹歌)众所周知,得了皮肤病最大的痛苦是瘙痒。但专家表示,有一种皮肤病却以疼痛为主,比瘙痒更难受,那就是带状疱疹,俗称“缠腰火丹”。

市民刘先生,这两天被带状疱疹折磨得寝食难安,持续的疼痛让他不能上班,试了很多偏方都不管用,于是到郑州市第二人民医院求诊。

该院皮肤科主任王西京介绍,带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒感染所致。发病前数日局部皮肤往往先有感觉过敏、神经痛或伴有轻度发热、全身不适等症,然后很快在皮肤上出现炎症性红斑,多见于腰腹、胸肋部及眼周周围。

王西京说,带状疱疹的主要症状是疼痛,呈针刺样或烧灼样,病人痛苦不堪,常常是白天坐卧不宁,夜间难以入眠。皮疹消退后,疼痛可逐渐缓解。但有时发疹前有严重疼痛,有时不发疹而为顿挫型带状疱疹,极易误诊为偏头痛、心绞痛、胆结石、阑尾炎等疾病,应引起注意。

专家表示,治疗带状疱疹应以止痛、缩短病程与防止感染为原则,可给予消炎药、转移因子、西咪替丁及抗生索类药物,另外局部封闭、液氮冷冻及TDP红外线照射患处等方法,对控制带状疱疹疼痛具有很好的效果。

大学女生微创保肛获新生

本报讯(记者 赵佳 通讯员 尹沅沅)22岁的小刘拥有令人羡慕的苗条身材,但体重不断减轻的背后,竟是直肠癌作怪。日前经过省人民医院微创外科实施腹腔镜下超低位直肠癌保肛手术,让绝望的她又感到生活充满阳光。

从便血到消瘦,被确诊为低位直肠癌的小刘,一直在纠结如何手术。因为尚且年轻,如果采用传统手术,不管是术后人工肛门的不便,还是术中可能造成对泌尿、生殖系统的不良影响,都令她担忧术后的生活质量。当从网上查询资料,得知省人民医院微创外科已成熟开展了腹腔镜下超低位直肠癌保肛手术,患者痛苦小、恢复快、生活质量高,于是她前来就医。

据该科主任张超介绍,直肠癌的手术治疗经历了传统开放手术-手助腹腔镜手术-腹腔镜辅助三个过程。该科已成功为数百位直肠癌患者进行了微创手术,其中有近200位低位、甚至超低位直肠癌患者成功保留了肛门及正常机体功能,术后生活质量大为提高。

罕见 腹腔肿瘤重12.5千克

本报讯(记者 周娟 通讯员 王晓凡)昨日,记者从省肿瘤医院了解到,该院普外科团队利用数字医学三维重建技术,成功为患者切除了一个重达12.5千克的巨大腹部肿瘤。据悉,如此巨大的腹部肿瘤在国内极为罕见。

68岁的患者张先生,14年前因患腹部脂肪肉瘤做过腹部肿瘤切除术,之后肿瘤不断复发,先后共进行了三次手术。近一年来,患者的腹部逐渐膨隆,并伴有腹胀、进食差等症状,体重由原来71千克减轻至52.5千克。经检查提示肿瘤再次复发,且占满整个腹腔。日前,患者来到省肿瘤医院求治。

经过系列检查会诊,该院普外科主任韩广森认为张先生腹部肿瘤为一种较罕见的肿瘤,手术治疗是唯一的有效措施。结合张先生的情况,该科鲁朝敏博士将数字医学三维重建技术应用于临床,将CT数据导入计算机,重建张先生腹部肿瘤与脏器及血管等组织的结构和形态。在三维重建技术建立的立体动态影像的帮助下,韩广森、鲁朝敏等专家成功为患者实施了腹腔巨大肿瘤,部分小肠、结肠、膀胱切除等手术,术后肿瘤重12.5千克。

据悉,省肿瘤医院是目前我省唯一一家将该技术应用到临床的医院,也是目前全国首家将该技术应用到腹腔肿瘤临床的医院。

图片新闻

商丘宁陵县贫困女孩小雨含,患肝右叶巨大肝母细胞瘤,3岁生重达1.2千克,成功手术切除了重达1.2千克的肿瘤。

图为郑州大学附属郑州中心医院肝胆胰外科病区医护人员为小雨含过生日。 陈亚平 摄



为更好服务基层群众,市骨科医院近期与省内40余家县市区二级医院签约,共享优质医疗资源。图为专家到襄县义诊。 刘传慧 摄

11月29日,二七区疾控中心深入辖区工地、市场,开展了以“行动起来,向‘零’艾滋迈进”为主题的艾滋病防治知识宣传普及活动。 曹杰斌 摄



健康提醒

老年人更要洁身自爱

本报讯(记者 汪辉 通讯员 封宁 马霖)当前我国艾滋病感染几乎波及所有人群,60岁以上“艾滋老人”和20出头的“艾滋学生”数量逐年增加。专家提醒,老年人更要洁身自爱。

李大爷是个开朗健谈的独居老人,性格豪放,待人热情。前几天,他检查被查出艾滋病病毒抗体初筛结果为阳性,医生建议他去进一步检查。

郑州市疾病预防控制中心医生肖冰指出,由于部分老年人防“艾”知识缺乏,退休后生活空虚,社交频繁,外来诱惑增多,且安全意识都很弱,基本上没有任何安全措施,这就增加了感染的几率,从而造成老年艾滋病感染人数上升。

肖冰提醒,预防艾滋病必须遵守性道德,洁身自爱,丧偶或离异的老年人要注意安全性生活,避免随意性行为,还应避免不必要的注射、输血和血液制品的使用。社会也应多关心丧偶或独居老人,提供健康的娱乐场所,有效阻止艾滋病病毒的传播。

天冷谨防孩子患上“暖气病”

本报讯(记者 丁友明 通讯员 王晨)儿童专家提醒,天气寒冷,谨防孩子患上“暖气病”。

日前,记者从市儿童医院了解到,近日因天气寒冷,保暖不当导致烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等患儿逐渐增多。

市儿童医院呼吸科主任靳秀红介绍,造成“暖气病”的最大原因,在于空气干燥,人体水分丢失。正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分,其中经皮肤600-700毫升,经呼吸道300-400毫升。暖气房间里,因室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,心血管、泌尿系统等身体五大部位都会跟着“遭殃”,导致儿童易患上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘、皮肤炎症、结膜炎等疾病。

靳秀红提醒,预防“暖气病”,要做到多开窗,养成喝白开水习惯。还可在床头或床下放一盆清水,增加室内湿度。在饮食方面,多吃苹果、梨、香蕉、橘子等水果。由于室内外温差大应及时添减衣物。