



上班族需谨防慢性病

本报记者 王治 通讯员 阎秀芳 王鹤彬 王璞 宋付凯

曾经,不消耗体力的办公室上班族被人当成是轻松的职业。不过,随着时间的推移,这个曾被很多人羡慕的“工种”已经变成亚健康与“虚劳族”的代名词。很多上班族在工作几年后,发现自己身体变得像漏水的堤坝,到处都是病。除去来自工作压力等心理因素的原因,上班族的生活作息模式成为疾病的根源。

日前,市政府出台《关于慢性病综合防控示范区创建工作的意见》,提出各级机关和企事业单位要建立工间操制度,确保每位员工每天工间锻炼不少于20分钟;有条件的单位设立健康自助检测点……上班族健康问题再次引发关注。

【现状】慢性病日益“年轻化”

有关统计数据显示,我国现有慢性病患者约2.6亿人,其导致死亡占全国总死亡率的85%,头号“杀手”慢性病已让不少人谈之色变。如今,由于上班族生活作息模式极不规律,心血管疾病、冠心病、高血脂……诸多老年慢性病“年轻化”趋势日益明显。

记者从郑州市人民医院心内科获悉,该科室在临床上治疗的冠心病心肌梗死最小发病年龄为18岁,40岁左右的患者就占到1/3左右,二三十岁就发生心肌梗死也有不少。

“现在出现了不少年轻的病例。抽烟、高血压、高血脂、高血糖以及遗传、不科学饮食等因素,导致冠心病患者年轻化。”郑州市人民医院心内科一病区主任赵友民认为,近年来冠心病发病年龄明显呈现出早发、多发和年轻化趋势。年轻的上班族因工作和生存压力较大,在工作中多熬夜加班,坐多动少,三餐不定,饭局频繁,抽烟喝酒,长期精神紧张,容易引起高血压,从而诱发心血管疾病。

记者在采访中发发现大多数年轻的上班族都有些“小毛病”,但往往都是“听之任之”。“坐时间长了肯定会有一些小病,年轻人身体承受能力强,应该没大碍吧。”在一家会计事务所上班的裴先生说,办公室大多数年轻人人都有一些肠道疾病。

正是对身体的“小毛病”不够重视,也加大了患重病的几率。“很多上班族一族,因为办公长时间保持坐姿,腹部血流速度会减慢,下肢静脉血回流差,因此导致直肠静脉曲张扩张。由此出现肠道问题,致使现在肠癌的发病

率呈直线上升。”市疾控中心慢性非传染性疾病预防控制所所长阎秀芳说。

【专家】生活习惯不科学是主因

“近几年,我们这里接诊的高血压、脑出血等年青患者数量一直在上升。”市第六人民医院急诊科主任董小平指出,中青年压力大、节奏快的工作方式确实是导致一些疾病提前发作的原因,但工作方式其实只是不可改变的客观因素,导致老年病“年轻化”的主要原因是生活习惯的不科学。

专家称,生活习惯不合理是老年病“年轻化”的重要原因之一。当前很多中青年只讲究吃得好,大量摄入一些高热量、高脂肪食品,而忽视了科学饮食,导致营养失衡;同时,很多人也缺乏必要的运动。吃得多、活动得少使中青年人体的负荷增大,容易产生高血脂、高血压、糖尿病等老年病。

“大多数年青的上班族对很多疾病没有足够的了解,也使他们在疾病预防方面缺乏科学的判断。”董小平举例说,很多人都已认识到脑溢血、心肌梗塞等疾病的危害,但对引起这种疾病的高血脂等不甚了解。由于很多疾病都没有明显的症状,也使一些已患病的中、青年人产生了自己“一切正常”的假象,从而难以进行必要的预防和治疗。

【防治】“老年病”应以预防为主

相关专家指出,“老年病”应以预防为主,

预防则主要依靠基层疾病预防保健体系的完善。

日前,市政府出台《关于慢性病综合防控示范区创建工作的意见》。《意见》指出,要逐步建立各级政府主导、相关部门密切配合的跨部门慢性病防控协调机制,健全慢性病综合防控工作体系。另外,针对不同区域,还要制定相应的具体防控目标和控制策略。

“除了相关政策的支持,年轻人还得从自身做起,要改变自身的生活习惯”,董小平说,出门乘车、抽烟、酗酒等不良生活习惯增加了中青年患老年病的几率。他建议,中青年应当少吃、多动,既能“管住嘴”,也能“管好腿”,合理搭配饮食,加强体育锻炼和健身运动。

“最重要的是要提升公民的科学素质和保健意识,只有认识和了解到病症的危害才能更好地防护”。董小平称,“老年病”应以预防为主,而预防的前提则是中青年人对这些疾病有科学的认识。

【建议】做一个健康的“上班族”

相关专家介绍,长期步行上下班的人,心血管疾病、血栓性疾病、慢性运动系统疾病的发病率都明显低于乘坐上下班的人。步行上班,可减轻紧张和压力,使大脑思维活动变得更清晰、更活跃。如果步行时能做到昂首远望,还可有助于调整俯首案头的姿势,可防治颈椎病。

专家提醒,如果你想强身健体,而且您的家离工作地点并不远,不妨加入到“上班族”。



健康提醒

儿童服药需谨慎

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 尹歌)儿童肝肾功能尚不成熟,解毒、排毒的能力还比较弱,且儿童服药的依从性较差。专家提醒,儿童服药应格外注意。

郑州市第二人民医院儿科主任李继玲介绍,有的家长认为儿童就是成人的缩影,成人吃的药只要减量就行了,这是不对的。应严格按照医(药)师规定的剂量服用。而且要注意不要把一天吃3次的药物安排在早中晚餐前后吃。“一日3次”是指每8小时服用一次,如果把一天吃三次的药物安排在早中晚餐前后吃,就会使白天宝宝身体里药物的浓度过高,而晚上又达不到治疗的作用。

李继玲提醒,如遇到漏吃药的情况,多数情况已接近下次吃药的时间,就不要补服了,不可在补服药物时加倍剂量服用。此外,吃药后不要马上睡觉,若马上睡觉既影响药物发挥作用,又可能损伤食道。所以,给宝宝服药后,半小时后再让宝宝睡觉。

孕期不宜佩戴隐形眼镜

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王佳男)怀孕两个月的徐小姐一直都佩戴隐形眼镜,近日她感到眼睛非常不舒服。经过诊断,徐小姐患了严重的角膜炎。专家建议,近视的准妈妈们在怀孕期间尽量不要佩戴隐形眼镜,更不要去做视力矫正手术。

郑州市人民医院眼科主任王翔介绍,在怀孕期间,准妈妈如果佩戴隐形眼镜,最初可能会感到不适。怀孕以后,由于体内激素水平的变化,准妈妈的泪液分泌会比平时减少,所以戴隐形眼镜时容易出现眼睛有异物感、眼干等不适症状,更严重的可能会损伤角膜和眼结膜。另外,怀孕期间女性的结膜小动脉会发生痉挛,使血流量减少。如果佩戴隐形眼镜,发生结膜炎的可能性会比平时增大。

王翔提醒,眼镜护理液是药物成分,如果长期使用可能会对胎儿有影响。一旦发现眼睛不适,要及时到正规医院进行检查治疗。因此,为了自己和宝宝的健康,怀孕期间尽量不要佩戴隐形眼镜。

每年一次防癌检查有必要

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 刘宇峰)近日,平素健康的吴先生参加健康体检,无意间发现右侧腹部有一拳头大小的“硬块”,最终病理确诊为“肾癌”。专家建议,每年宜主动做一次防癌检查。

省中医院健康体检中心医生刘宇峰介绍,临床上大多数肾癌患者都是由于健康体检时发现的无症状肾癌,这些患者占肾癌患者总数的50%-60%以上。有症状的肾癌患者中最常见的症状是腰痛和血尿,少数患者是以腹部肿块来院就诊。肾癌的病因未明,已明确的与肾癌发病相关因素有遗传、吸烟、肥胖、高血压及抗高血压治疗等有关。

刘宇峰提醒,对抗癌症需有良好的心态应对压力,劳逸结合;加强体育锻炼;生活要规律,使身体保持弱碱性体质;每年做一次防癌检查,有肿瘤家族史的人最好一年检查两次身体。

出现甲状腺结节怎么办

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 尹沅沅)甲状腺结节“偏爱”女性,男女患者比例为1:4。出现甲状腺结节怎么办?专家提醒,女性平时生活需注意。

省人民医院甲状腺外科主任医师苏自杰介绍,单纯的甲状腺结节常通过彩超检查发现,一般可以根据彩超结果大体判断结节的性质。对于难以分辨的则需要进一步检查确认,比较可靠的方法是进行超声引导下细针穿刺细胞学检查,可以对结节良、恶的性质进行准确判断。

苏自杰提醒,由于甲状腺结节的出现与自身免疫力、遗传因素、长期碘摄入过多或者不足、放射线因素、快节奏高压力的生活状态等有一定关系。因此,要注意饮食有节、作息规律,情绪上尽可能平和稳定。

医讯速递

郑州中心医院健康卡与银联联动应用

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 封宁)国家卫计委居民健康卡建设技术培训班近日我市召开。与会代表参观了郑州大学附属郑州中心医院信息化建设情况并给予了高度评价。

与会代表先后来到郑州大学附属郑州中心医院及该院下辖的绿东村社区卫生服务中心,对该院完善、优化的服务模式赞不绝口。

据悉,目前该院已实现健康卡金融功能与银联联动应用,持有居民健康卡的患者在医院可以实现自助银行转账、现金充值、挂号、就诊等各种功能,并完成了与郑州市区域卫生信息平台的对接,医生可在诊间根据需要对患者以往在不同医院的诊疗信息进行查阅和参考。不仅如此,该院下辖的绿东村社区卫生服务中心的妇幼保健等系统也实现了与市区域卫生信息平台的对接,极大地方便了患者就医。

明湖社区卫生服务中心投入使用

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 荣文翰)近日,位于郑州经济技术开发区第三大街的郑州明湖社区卫生服务中心在原址新建后,已经正式投入使用。

据了解,该社区卫生服务中心由郑州市第七人民医院领办,集医疗、预防、保健、康复、健康教育、计划生育技术指导为一体,以预防和治疗慢性病、老年病常见病为主。

此外,同时投入使用的还有位于同址的市七院东住院部,开设有神经内科、消化内科、普内内分泌科等病区。



图片新闻

近日,市第一人民医院组织医护人员义务献血。
丁友明 摄

门诊见闻

郑医颐和医院心房调转术成功

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 郭晓阳)昨日,记者从郑医颐和医院获悉,该院为一例完全性大动脉转位合并房间隔缺损的患儿成功手术。术后患儿恢复良好,近日即可出院。

来自商丘市的患儿小丁,自七年前出生后,就出现口唇及四肢末梢紫绀症状,当时父母并未在意。随着年龄的增长,小丁的紫绀症状越来越加重,父母此时才意识到病情的严重性。经诊断,小丁被确诊

为完全性大动脉转位合并房间隔缺损。

郑医颐和医院心外科二病区主任周宏介绍,小丁的左侧心室压力仅为正常人的三分之一,已经错过最佳手术时机,因此只有采取手术操作更

难的心房调转术。经过三个小时的手术,小丁的心脏恢复了跳动,全身皮肤转为红润。术后第三天,即从重症监护室转入普通病房,并将于近期康复出院。据悉,这是该科完成的首例心房调转术。