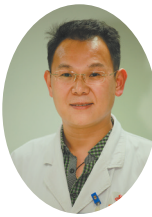


世上无难事 只怕有心人

——许昌市中心医院产科救治凶险性前置胎盘患者小记



巩军:主任医师,许昌市危重孕产妇救治中心主任,许昌市中心医院产科主任,中国整形美容协会女性生殖整复分会理事,河南省中医生殖医学专业委员会常务委员,河南省盆底康复与女性整形专业委员会常务委员,河南省妇幼保健协会高危妊娠专业委员会常务委员,许昌市医学会妇科肿瘤专业委员会主任委员,许昌市医学会围产医学专业委员会主任委员,许昌市拔尖人才,许昌市妇科腹腔镜学科带头人,擅长妇产科疑难重症的救治。他所带领的团队获许昌市第八批创新型科技团队。



朱建春:主任医师,许昌市中心医院产科副主任,许昌市医学会妇产科专业委员会副主任委员,许昌市医师协会妇产科分会副主任委员,擅长妇科内分泌疾病、宫颈疾病等的诊治。



李淑萍:副主任医师,从事妇产科专业30年,对妇产科常见病、多发病、疑难病及急重症等的救治有丰富的临床经验,在国家级及省级期刊上发表多篇论文。



马春平:主任医师,擅长妇产科常见病、多发病,以及妇科内分泌疾病、不孕症、产科重症等救治,尤其擅长产科各类疑难手术,在国家级及省级期刊上发表多篇论文。



孙元红:副主任医师,硕士研究生,毕业于河南医科大学,河南省围产医学新生儿学组委员,许昌市医学会围产医学专业委员会委员,对新生儿、早产儿疾病的诊治有丰富的经验。



11月20日,由市卫计委、市总工会联合组织的许昌市中医药岗位技能竞赛在许昌市中医院举行,全市105名中医医师和中医护士参加了竞赛。本次竞赛分为中医临床、中医护理两个专业,分理论竞赛和技能竞赛两种形式。本次竞赛将选出4名选手代表我市参加全省决赛。图为隔物灸技术竞赛现场。

马晓非 摄

高血压患者“健康生活方式六部曲”

□本报记者 马晓非
通讯员 侯灿灿

统计数据显示,我国成年人高血压发病率为23.2%,患病人数达2.45亿。也就是说,每4个成年人中就有1人患高血压。熬夜、吸烟、酗酒、高盐饮食、久坐不动……这些不良生活习惯都是高血压的发病因素。

“高血压患者如果能够保持良好的生活方式,可有效降低血压,有利于高血压的控制和并发症的预防。”近日,许昌市疾病预防控制中心心慢病科科长吴昊在接受采访时对记者说,《国家基层高血压防治管理指南(2017)》提出了高血压患者“健康生活方式六部曲”,即限盐、减重、多运动、戒烟、限酒、心态平。

限盐。《中国居民膳食指南》建议,成年人每天食盐摄入量应不超过6克,而我国居民食盐平均摄入量超过了10克。高血压患者要将血压控制在理想范围内,必须限制盐的摄入量,减少烹调用盐及含盐高的调料,如豆瓣酱、酱油、蚝油等,特别要少吃各种咸菜及咸鸭蛋、火腿、腌肉等腌制食品。

减重。减轻体重不仅有利于降压,而且可大大降低高血压并发症

的发病率。目前,国际上常用的衡量人体胖瘦程度的标准为BMI指数,即用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。成年人正常的BMI数值为18.5到23.9。同时,还要重视控制腰围,男性腰围应不超过85厘米,女性应不超过80厘米。

多运动。坚持运动可降低交感神经的兴奋性,引起外周血管的扩张和血压下降。“高血压患者应每天坚持中等强度运动30分钟,每周不少于5天。”吴昊建议,可选择快步走、骑自行车、游泳等。

戒烟。研究证实,抽一支烟后,心率每分钟会增加5到20次,收缩压会增高10mmHg到25mmHg。吸二手烟同样会对血压造成影响。

限酒。酗酒的高血压患者脑卒中死亡率是不饮酒者的3倍。此外,经常饮酒还会影响高血压患者服用降压药物的效果。限酒后,血压可以下降,药物治疗效果也会大大增强。

心态平。人在紧张、抑郁、生气等不良情绪的刺激下,体内会产生更多肾上腺素等,使血压升高,其中暴怒能引起血压爆升。吴昊说,高血压患者保持心态平和很重要,要做到遇事不急不躁,平时多和人交流,培养兴趣爱好,保持心情舒畅。

合理膳食 远离癌症

□本报记者 马晓非
通讯员 侯灿灿

2018年发布的《中国肿瘤现状和趋势》中指出,全国恶性肿瘤新发病例数380.4万例,相当于平均每天有超过1万人被确诊为癌症,每分钟有7个人被确诊为癌症。“膳食是影响癌症发病的重要因素之一,合理膳食可以在一定程度上预防癌症的发生。”近日,许昌市疾病预防控制中心心慢病科科长吴昊说。他还向记者提出了一些合理的膳食建议。

食物多样,以植物性食物为主。要坚持食物多样的饮食原则,以植物性食物为主,适当多吃粗粮、杂粮,多吃富含膳食纤维和维生素的蔬菜和水果,动物性食物应适量吃。

多吃新鲜蔬菜和水果。“研究表明,新鲜蔬菜和水果是良好的防癌食物,能降低食管癌、肺癌、胃癌、结肠癌、直肠癌等的发病风险,且很有可能降低喉癌、胰腺癌、乳腺癌、膀胱癌的发病风险。”吴昊说,要多吃新鲜的蔬菜和水果。《中国居民膳食指南》建议,成年人每天应吃蔬菜300到500克,每天吃水果200到400克。

限制红肉摄入。红肉包括猪肉、牛肉、羊肉及其制品等。红肉摄入过多可能是导致结肠癌、直肠癌高发的原因之一。《中国居民膳食指南》

建议,每天禽畜肉的摄入量为50到70克。

少喝酒。饮酒可增加患消化道癌和乳腺癌的危险。女性对酒精的敏感度比男性更高,过量饮酒对女性的危害更大。

不吃霉变食物。发霉的谷类和豆类中的黄曲霉素是肝癌的致病因素。要吃新鲜的食物,即使只有一小部分霉变也应丢弃。

合理加工食物。吴昊建议,烹调时油温不要太高,不能让油锅冒烟,尽量少用油炸、熏烤等烹调方法,多用蒸、煮、凉拌等烹调方法;不要吃烧焦的食物,少吃或不吃腌制食品,如咸鱼、咸菜、腌肉、酸菜等。

鼓励母乳喂养。研究发现,母乳喂养可能对乳腺癌、子宫内膜癌、食道癌、结肠癌、直肠癌、胰腺癌、胆囊癌、肾癌等的发生有保护作用。因此,婴儿前6个月母亲最好坚持纯母乳喂养,然后再添加辅食,并继续进行母乳喂养。

除此之外,吴昊建议,为了预防癌症,还要保持健康体重,避免体重过轻或过重;积极锻炼身体,改掉久坐的习惯;不吸烟,远离二手烟。

许昌市疾病预防控制中心 协办

健康大讲堂
DAJIANGTANG

许昌市疾病预防控制中心 协办

魏都区疾病预防控制中心

开展“健康促进进校园”活动

本报讯(记者 马晓非 通讯员 薛小锋)近日,魏都区疾病预防控制中心组织健康教育宣讲团专家走进辖区一所小学,举办了以“做好手卫生,病菌全溜走”为主题的健康讲座。这标志着魏都区疾病预防控制中心“健康促进进校园”活动正式开启。

在讲座现场,魏都区疾病预防控制中心心慢病教育宣讲团专家通过播放视频、现场互动等方式,向500余名师生详细讲解了如何正确洗手。此次讲座效果明显,师生学习氛围浓厚,有效促进了师生养成科学、文明、健康的生活方式和行为习惯,达到了预防疾病、提高健康水平的目的。

据了解,为了使辖区中学生和小学生树立全面的健康观,增强自我保健意识,提高自我保健能力,预防和控制疾病的发生,魏都区疾病预防控制中心开展了“健康促进进校园”活动,有计划、有目的、有组织地促进学生掌握科学的健康知识,使其养成有益于个人健康的生活方式和行为习惯。

魏都区疾病预防控制中心相关负责人说,下一步,该中心将充分发挥“健康促进进校园”活动的示范和辐射作用,对辖区内所有中学和小学举办不少于一次的大型健康教育讲座,促进学生健康成长。

打造重点专科 护航百姓健康

——许昌市中心医院学科建设纪实

诊断血管迷走性晕厥 试试直立倾斜试验

症状,以及是否出现心率减慢或血压降低等情况。患者如果出现以上症状,则可认为患有血管迷走性晕厥。需要注意的是,做直立倾斜试验前要空腹至少4个小时。

许昌市人民医院心血管内科一病区引进的直立倾斜试验系统还有一个明显优势,就是具有快速复位功能。平板床倾斜后,患者如果出现不适症状,医生可迅速使患者由倾斜位变为平卧位。这一过程最快5秒即可完成。

“之前,患者做直立倾斜试验都要跑到郑州,非常不方便。了解到这一情况后,我们于今年5月份引进了直立倾斜试验系统。如今,患者不出许昌就能做直立倾斜试验,大大方便了患者。”邢非告诉记者,该科目前已成功为众多患者解除了困扰。

那么,究竟什么是血管迷走性晕厥呢?

人体受交感神经和迷走神经的双重支配,心脏尤为明显。当人体处于

紧张、激动状态时,交感神经起着主要作用;当人体处于放松、舒缓状态时,迷走神经起着主要作用。但是,如果交感神经和迷走神经过度兴奋,人体就会出现問題。交感神经过度兴奋会使人出现狂躁、坐卧不安等症状,表现为心率加快、血压升高。迷走神经过度兴奋会使人出现呆滞、乏力、晕厥等症状,表现为心率减慢、血压降低。

血管迷走性晕厥是指各种刺激通过迷走神经介导反射,导致内脏和肌肉小血管扩张及心动过缓,周边血管突然扩张,往心脏回流的静脉血液减少,从而使人出现晕倒。血管迷走性晕厥高发于年轻、体质弱的女性,典型症状可

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼

“做好健康管理 共享健康生活”系列报道

应对白血病 预防远比治疗重要

□本报记者 马晓非

在很多人看来,白血病似乎是“绝症”的代名词。11月21日,许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳在接受采访时告诉记者,白血病有很多类型,并非都是不治之症。不过,由于白血病的治疗没有早期、中期、晚期之分,且治疗方法主要是骨髓移植,花费高、痛苦大。因此,做好白血病的预防比治疗更重要。

记者:请问田主任,白血病是一种什么样的病?

田锦芳:白血病又被称为血癌,属于恶性肿瘤,是一类造血干细胞恶性克隆性疾病,也是一种复杂且难以治愈的疾病。克隆性白血病细胞因为增殖失控、分化障碍、凋亡受阻等,在骨髓和其他造血组织中大量增殖,并浸润其他非造血组织和器官,同时抑制人体正常的造血功能,最终会导致死亡。

按起病缓急分类,白血病可分为急性白血病和慢性白血病。急性白血病发展迅速,病程一般为数月。慢性白血病发展缓慢,病程一般为数年。

与其他恶性肿瘤不同,白血病一般多发于青少年。在青少年罹患的恶性肿瘤中,白血病排第一位。在成年男性罹患的恶性肿瘤中,白血病排第六位。在

成年女性罹患的恶性肿瘤中,白血病排第八位。

从总体上看,白血病的治疗效果不是特别理想。青少年白血病患者的3到5年存活率在70%以上,成年白血病患者的3到5年存活率为35%左右。

记者:能不能通过筛查早期发现白血病呢?

田锦芳:对于很多种恶性肿瘤来说,如果能够早期发现,会取得更好的治疗效果。但是,白血病在治疗上与其他恶性肿瘤不同,它不分早期、中期、晚期。有些白血病患者虽然发现得很早,但治疗效果不一定更好。因此,早期筛查对白血病的治疗意义不大,最重要的还是做好预防。

记者:那么,该如何预防白血病呢?

田锦芳:要弄清楚这个问题,首先要了解白血病的危险因素。与其他恶性肿瘤不同,白血病与生活方式的关系不大,受环境因素影响较大,且有一定的遗传倾向。病毒感染,接触电离辐射、化学物质,使用某些药物等,都可能诱发白血病。另外,水果和蔬菜上的农药残留也是诱发白血病的危险因素。

记者:具体来讲,生活中要怎么预防?

田锦芳:第一,要预防病毒感染。病毒感染可导致白血病已经被证明,尤其是C型逆转录RNA病毒。很多青少

年白血病患者在发病前3个月都有重型感冒、带状疱疹、水痘等病毒感染史。

第二,避免接触电离辐射。电离辐射对白血病的诱发作用已得到证实,一次性大剂量接触或长期低剂量接触电离辐射都可导致染色体突变,诱发白血病。因此,生活中要远离人造石材射线和家用电器射线,居民住所要与变电站和高压电线保持安全距离。

第三,避免接触化学物质。苯类化学物质是导致白血病的确切因素,烷化剂、甲醛等也可诱发白血病。苯类化学物质比较广泛地应用于房屋装修、皮革制造、染发剂、塑料制造、汽车制造、油漆制造等。一些劣质沙发、床垫中可能含有较多烷化剂。因此,房子装修后要多通风,孕妇和婴儿更不可太早入住。另外,要少染发。

第四,合理使用药物。氯霉素、乙双吗琳已被证明是可诱发白血病的药物,必须在医生的指导下使用。另外,一些抗癌药物、免疫抑制剂等也可能诱发白血病,要在医生的指导下慎重使用。

第五,远离果蔬残留农药。长期食用有农药残留的水果和蔬菜,对人体健康有非常大的危害,甚至可能诱发白血病。因此,尽量食用无公害水果和蔬菜,食用前多浸泡。

记者:白血病有哪些症状?