

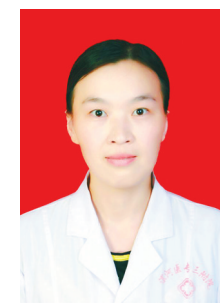
康复园地

心脑血管患者冬季怎样防护

突然受到寒冷刺激而发病。最后提醒广大市民及中老年慢性病患者,当出现下面情况时须及时就医:1.血压突然升高,常用口服药物控制不佳时;2.突发头晕、头痛、言语不清、肢体活动障碍等症时;3.突发胸痛、胸闷时。

目前,气温逐渐降低,室内和室外的温差也随之增大,加之人体新陈代谢缓慢,极易诱发心脑血管疾病的发作和复发,是心脑血管病人的“多事之时”,此时更应积极预防。心脑血管病人身体受冷空气刺激,会导致血压突然升高,血管骤然收缩,原来硬化脆弱的小动脉因承受不了强大的内压而被“引爆”,从而发生脑出血,同时,血液黏稠度来不及自我调节,小动脉内血液流速减缓,容易形成小的血栓,阻塞血管,造成脑血管堵塞或心肌梗死。因此,冬季预防心脑血管病要注意以下几个方面:

- 1.注意保暖。冬季寒冷时,血管尤其是冠状动脉容易收缩、痉挛,发生供血不足并可能导致栓塞,所以,心脑血管患者要及时增加衣物,注意保暖。
- 2.适度进补。我国素有冬季进补的习惯,冬季人们运动本来就少,加之大量进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病,因此冬季进补一定要根据个人的体质适度进行。
- 3.心态平衡。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀,不要乱情绪起伏太大。
- 4.适当运动。心脑血管患者不是不能运动,而是要适当运动,运动量减少也会造成血流缓慢,血脂升高,所以要合理安排运动时间和控制好运动量。冬季,要等太阳升起来之后再出去锻炼,此时温度回升,可避免机体



专家链接
刘冰,漯河医专三院主治医师,2011年毕业于牡丹江医学院临床医学专业,获得市级科技成果1项,发表国家级医学论文1篇,一直从事于内科临床一线,临床经验丰富,擅长对心脑血管疾病尤其脑梗死、脑出血、冠心病、糖尿病等内科常见病、多发病的诊治。

漯河市康复医院
漯河医专三附院
地址:漯河市大学路148号
电话:2924120 2112177

学校如何防控秋冬季传染病

目前,国内已进入新冠肺炎疫情常态化防控阶段。除了新冠肺炎外,秋冬季常见的传染病还有流感、猩红热、流行性腮腺炎、麻疹、水痘等呼吸道传染病,这些呼吸道传染病在防控方法上有一些类似。另外,诺如病毒等其他感染性腹泻,也是秋冬季需要防控的传染病。

学校由于人群密集,出现以上这些传染病的机会较高,防控学校传染病是维持正常教学秩序、保障广大师生健康的必然要求,也是全社会突发公共卫生事件防控中重要的一部分。如何做好学校秋冬季传染病防控?市疾控中心专家为您解答。

一、保持良好个人卫生

防控秋冬季传染病,首先要保持良

好个人卫生习惯。佩戴好口罩、外出时做好手卫生;提倡饭前、便后、都要洗手;咳嗽、打喷嚏时要用上臂或纸巾、毛巾遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后要洗手,尽量避免触摸眼睛、口鼻。

二、保持环境清洁和通风

要加强清洁消毒,做好每日消毒记录,彻底清理卫生死角。在空气良好的情况下,教室也需要保持通风,每天至少通风一次,每次不少于30分钟。

三、上、下学途中注意事项

在上下学途中,学生尽量做到家庭学校“两点一线”,避免不必要的外出,尽量减少到密集场所活动。最好采取步行、自行车、私家车等方式上下学,如要乘坐公共交通或校车时,既要注意个人防护,佩戴口罩,也要注意与

他人保持合理间距,途中避免用手触摸公共交通工具上的物品。

四、作息规律,营养全面

师生要注意一日三餐的规律性进食,主食、蔬果和肉蛋保持3:2:1的比例,不暴饮暴食、不吃腐败变质食物、不吃生冷食物。要根据温度适时增减衣物,注意保暖。

五、加强锻炼,提高免疫力

学校应帮助孩子养成经常体育锻炼的习惯,尤其是户外运动,以增强血液循环,提高身体素质和机体免疫力。

六、接种疫苗,预防流感

流感在学生中有一定发病比例,流行性感冒、普通感冒等也是秋冬季常见传染病,可能都会有咳嗽、发热等症状,这些症状与新冠肺炎症状类似,难

以区分,而流感却是有疫苗防控的几种传染病之一,接种疫苗是最有效、最经济的预防手段。如出现呼吸道感染症状,应居家休息、及早就医。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。)

市疾病预防控制中心

疾病防控
主办
漯河市疾病预防控制中心
漯河市疾病预防控制中心微信公众号

市二院胸痛中心接受专家组现场核查

本报讯(记者 刘彩霞)10月22日,中国胸痛中心认证工作委员会专家组对市二院胸痛中心建设情况开展现场核查认证工作。

在召开的现场核查工作汇报会上,专家组对胸痛中心的建设及运行情况与市二院相关科室负责人、“120”急救中心人员以及网络医院代表进行了提问与交流,并对该院胸痛中心数据库及制度、资质、培

训原始文件等资料进行现场审查(如图)。

随后,专家组分别前往急诊科、导管室、心内科病区及CCU、ICU,实地查看导诊接诊流程、医务人员对胸痛中心的掌握情况、时钟统一及时间管理等情况,观看了急性心肌梗死患者到达医院后的急救模拟演练,对演练细节进行核查及指导。最后,专家组

就现场核查情况进行反馈,对市二院胸痛中心建设所做的工作表示认可,并对不足之处提出了改进建议。

据了解,此次核查认证工作结束后,专家组将把核查情况提交至中国胸痛中心认证委员会,委员会通过再次审核、投票等环节后,将在中国胸痛中心总部官网上公布认证结果。

本报记者 刘彩霞 摄



市二院成功抢救宫外孕大出血患者

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 尹红娅)异位妊娠也称宫外孕,是妇产科常见的急腹症之一。宫外孕破裂的凶险在于出血量多且快,短期内便可引起失血性休克,危及患者生命。10月2日,在市二院妇产科、急诊科、手术室以及相关科室的全力配合下,成功救治一名宫外孕大出血休克患者。

当天下午,市二院妇产科值班医生郝淑敏接到急诊科电话,称一名患者停经两个月,突然大出血、晕厥,正在来医院的路上。她放下电话后立即赶往急诊科,做好急救准备,等待患者。

患者到达医院后,经检查发现患者血压明显下降、意识模糊、重度贫血,腹部稍膨隆、压痛明显,症状进一步加重。看到这种情形,郝淑敏立即和急诊科进行抢救,吸氧、心电监护、建立静脉通道、准备输血泵……同时,联系彩超室急查床旁彩超,并向副主任并红鸽汇报患者病情,一场生死搏杀拉开帷幕。

并红鸽赶到急诊科后迅速检查病人。床旁超声结果提示:患者腹腔大量不均质包块及积液,没有看到宫内、宫外有孕囊;立即腹腔穿刺但没有抽出血液。此刻,拥有丰富临床经验的并红鸽判断患者为“宫外孕大出

血并失血性休克”,如果不及时手术将会危及病人生命。她立即通知手术室开展准备工作、检验科进行术前检查、输血科配血,并把患者病情汇报给医务科及妇产科主任张瑞玲。同时,积极与患者家属沟通病情,建议立即手术,避免患者出现意外。

时间就是生命,大家以最快的速度完成术前准备,把患者送入手术室。术中,发现患者腹腔大量凝血块约3000ml,左侧输卵管因宫外孕导致破裂,还在继续出血。经过止血、大量输血、补液、抗休克等治疗,手术顺利完成,患者转危为安,参与抢救的每一位医护人员都

如释重负。术后,患者生命体征平稳,恢复良好,一周后康复出院。出院当天,患者激动地对医护人员说:“我能遇到你们真是太幸运了,感谢你们对我的及时治疗。”

10月16日,患者与家属带着鲜花和锦旗,专程到市二院妇产科,再次感谢参与抢救的医护人员。

抢救就是跟时间赛跑。市二院急诊科的快速出诊、妇产科团队的准确诊断、多学科的密切协作、畅通的生命绿色通道……医护人员高效的应急反应能力和高超的急救水平,确保患者在第一时间接受治疗并挽回了生命。

痛风“偏爱”脚指头



量

首先是尿酸的量。血尿酸浓度超过420umol/L就会进入过饱和状态,血液或组织液中尿酸浓度再继续升高就容易析出结晶。建议高尿酸血症或痛风患者,平常要多喝水、减少高嘌呤食物摄入、增加尿酸排泄,以减少尿酸的产生,降低尿酸浓度。

温度

温度和溶解度直接相关。同样体积的水,温水能比凉水溶解更多的盐或糖,尿酸盐也是一样的,容易在温度相对偏低的身体部位沉积。肢体的末端体温往往较低,如手、足、耳垂等部位温度偏低,是痛风结石发生的常见部位。所以,痛风患者做好保暖相当重要。

酸碱度

一种物质的溶解度还与环境的酸碱度有关。身体局部酸碱度会影响尿酸盐的沉积。为什么说局部?因为人整体的酸碱度很少出现变化,血液pH值一般在7.35~7.45之间,是偏碱性的环境,有利于尿酸盐转变为离子态。

人体运动时,组织耗氧量增加,尤其是无氧运动,使组织中的酸性代谢产物短期内迅速升高,比如无氧酵解时产生的乳酸增多导致组织局部pH值下降,尿酸盐就容易结晶。所以,不建议痛风患者剧烈运动,最好做有氧运动。

流动性

液体的流动性与其物质的沉淀有关。血液中的尿酸盐增多时,血液流速较慢的部位更容易形成结晶或结晶。微循环不好,一方面酸性代谢产物不容易

被快速清理掉,另一方面,组织修复也会慢一点。关节液流动性最差,所以关节中的尿酸盐更容易沉积。

黏附性

正常的关节面是非常光滑的,经常负重的关节,如脚趾、踝关节、膝关节等容易有微损伤的发生,可能成为尿酸盐沉积的温床。

根据上述分析,就不难理解痛风为什么“偏爱”脚指头了。脚指头处于肢体末端,温度偏低且循环相对较差,运动时承受的压力大,容易有酸性代谢产物集聚和微小损伤等。另外,指关节的关节腔及其周围组织血液供应相对少,运动后pH值的降低又使得微血管通透性增加,从而使尿酸盐更容易进入关节腔,这些都是尿酸盐集聚需要的条件。据《大河健康报》

黄曲霉素有剧毒

黄曲霉、黄曲霉素是什么?危害有多大?会污染哪些食物?不小心误食该怎么办?对此,专家进行了解答。

危害有多大?

“黄曲霉是黄曲霉菌群中的一种,通常呈现出肉眼可见的黄色或黄绿色,最适宜在30摄氏度到38摄氏度、pH值为5.5的环境下生存,易长于土壤、有机物、粮食中。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授罗云波表示。

罗云波解释,黄曲霉素是指由霉菌属内黄曲霉菌种、寄生曲霉菌种等产毒菌株产生的次级代谢物,具有强致癌性。

1993年,黄曲霉素被世界卫生组织(WHO)癌症研究机构划定为一类天然存在的致癌物,是毒性极强的剧毒物质。

“黄曲霉素的毒性是砒霜的68倍、氰化钾的10倍,1毫克黄曲霉素就能诱发癌症,20毫克就可置人于死地。”中国科学院微生物研究所研究员刘钢指出。

“黄曲霉素进入人体后,可被肝脏吸收,通过细胞色素酶代谢转化,诱导

抑癌基因发生突变,从而引发癌症。”罗云波指出。

黄曲霉素不是一种化合物,而是一组化学结构类似的化合物的总称,至今已分离出的黄曲霉素及其衍生物有20种,包括B1、B2、G1、G2、M1等毒素和毒醇。

罗云波表示,在天然食物中,以黄曲霉素B1最为常见,它多存在于花生及其制品、坚果和干制水果中。而黄曲霉素B1的代谢物为黄曲霉素M1,它多存在于牛奶及奶制品中。

会污染哪些物质?

“黄曲霉主要污染粮油及其制品,它最‘喜欢’花生、大米、玉米之类的食物。”孙毅说。

罗云波表示,黄曲霉素在动物性食品,如肝脏、咸鱼、奶和奶制品中也比较常见。此外,在香料、坚果、干果、调味品、发酵类食品中也都发现过黄曲霉素的踪迹。

在日常生活中,黄曲霉容易“藏身”在长期未得到彻底清洁的冰箱中和

潮湿、阴暗、温度较高的地方。“但需要注意的是,即便长了黄曲霉,也未必就会产生毒素,而且也并非所有黄曲霉菌株都能产生毒素。”罗云波说。

“日常生活中的一些食物,比如腐乳和豆豉,它们所产生的霉菌为毛霉,而毛霉不会产生黄曲霉素。”刘钢说。

“家用厨具和餐具只要保持清洁干燥,使霉菌没有机会滋生,是不会产生并累积黄曲霉素及其他真菌和细菌毒素的。因此,保持良好的卫生习惯、保证原材料的安全无污染,是预防黄曲霉滋生最主要的手段。”孙毅说。

少量误食怎么办?

那么,我们该如何识别、去除黄曲霉素呢?

“以易滋生黄曲霉素的谷物为例,日常生活中,我们在吃这类食物前,需要对其进行鉴别,根据它们是否发霉、变色、变质,来识别其中是否含有黄曲霉素。黄曲霉素非常耐热,只有通过长时间的高温加热,才能使其大部分失活。”罗云波说。

种植牙为何贵

短期看,种植牙相对传统修复方法的费用要贵,但从长远看,相比传统的镶牙,种植牙由于避免了后续的治疗费用,价格其实较低。种植牙的价格差异主要受以下4方面的影响:材料成本、医疗机构的硬件设备、医务人员的技术服务及种植手术的难度。

材料成本。种植体属于高技术含量产品,影响其价格的因素主要有以下几点:原材料的品质、加工的技术和质量(精度和检测体系)、品牌等。假牙一般常用的冠材料有氧化锆、贵金属烤瓷、普通烤瓷,其价格从几千到上万不等。

医疗机构的硬件设施。体现在医疗机构的手术设备、消毒设备、麻醉设备、修复体制作设备上。如果在逐渐应用的数字化种植修复技术,包括术前数字化设计、术中应用数字化导板、术后用数字化的取模工具等。

医务人员的技术服务。这部分的费用在公立性医院相对固定,包括手术费、消毒费、修复体加工费等,一般医院都会根据医生的资质定价收费。

种植手术的难度。每名患者需要种植修复的牙位、自身骨质条件、手术方案等不同,比如给自身条件良好的患者种一颗牙,手术简单、费用较低;而自身条件不好的患者,术前需要做牙周治疗,术中需要植骨粉、盖膜,术后还需要做即刻临时冠,费用自然就高。苏瑞品

Zhongzhi众植口腔 Dental Clinic
地址:郾城区黄河路与崂山路交叉口向东100米路南
电话:0395-2666120

健康妙招

包扎四原则加速伤口愈合

如果孩子不慎破皮、受伤,建议家长帮孩子处理伤口时,可以先从预防感染、正确清洗、降低伤害、创造促进愈合环境等四大原则着手,一方面可加快伤口愈合的速度,另一方面还可以避免伤口恶化。

预防感染。保持伤口清洁是很重要的,如果家中没有医疗用的生理盐水,也可以使用煮过的冷开水或瓶装矿泉水来清洗伤口,以减少伤口的细菌,同时还可以清楚地辨识伤口性质。

正确清洗。清洗伤口时,最好由伤口内侧往外侧清洗。清洗后,如果药物出现污染,最好及时更换。

降低伤害。包扎伤口时应正确使用合适的敷料,避免撕掉敷料时造成

组织二次伤害。此外,伤口最好不要受压或粘得太紧,以免阻碍血液循环。

创造促进愈合环境。伤口经过清理后,在正常情况下都可自行生长组织。此外,均衡营养的饮食习惯也能提供伤口愈合时所需的原料。

需要注意的是,处理伤口的药水必须储存在室温干燥处,同时避免阳光直接照射。定期检视医药箱,更换过期药物。如果伤口出现水状渗出物、腐烂有异味、出血或含脓等症状时,应到医院接受诊治。如果出现呼吸加速、发烧、震颤、脉搏加速、恶心、胃口呆滞、头痛或伤口长期未痊愈等情况时,应尽快至医院接受诊治。据《大河健康报》

米酵菌酸中毒病死率超50%
不制作、不食用
酵米面类食品
国家卫健委

黑龙江鸡东县一家庭聚餐致9人死亡的原因是米酵菌酸引起的食物中毒。国家卫健委建议不制作、不食用酵米面类食品。新华社发