

市中医院与中原食品实验室合作事宜推进会召开

为深入挖掘中医药产业发展潜力，助推我市中医药事业高质量发展，5月27日下午，市中医院与中原食品实验室合作事宜推进会召开。中原食品实验室副主任、实验室服务中心主任苏景凯，中原食品实验室副主任、乳品与特殊食品团队首席科学家陈树兴带领中原食品实验室专家团队孙晨翔、王茜茜等参会。市中医院领导班子成员及临床相关医疗专家等参会。

中原食品实验室专家团队先后参观了市中医院制剂室、煎药室等，详细了解制剂生产、中药煎制等情况，充分肯定了市中医院在全市中药生产、加工的主导地位和领先水平。市中医院药学部主任陈朝锋和药膳、中药衍生品等方面专家详细介绍了医院生产的制剂、养生茶、药膳、药妆等系列中药产品。中原食品实验室专家团队品尝部分产品后，给予了高度的赞扬。苏景凯表示，市



5月28日，市妇幼保健院团委组织儿科、健康教育科的医务人员走进许慎尚德实验学校，开展儿童意外伤害预防处理和急救技能培训。

相约六院·健康相伴

了解肠道清理

肠道疾病既是消化内科常见病，也是大家关注的问题。要想保持肠道健康，首先从肠道清理开始。

胃肠道自身有蠕动功能，胃底和胃体向幽门部扩散节律约每分钟3次，胃完全排空需4~6小时；肠道通过肠蠕动（每分钟4~5次），完成肠道吸收及排泄。

“食物清洁工”——粗纤维。什么是粗纤维呢？粗纤维是膳食纤维的旧称，能够清洁肠道，是植物细胞壁的主要组成成分，包括纤维素、半纤维素、木质素及角质等。粗纤维在肠道中有哪些作用呢？粗纤维在肠道中不被吸收，既能防止消化酶对营养物质的破坏，又能促进胃肠蠕动排便，减少毒物吸收；促进高血压患者排出多余的钠，对预防冠心病、糖尿病、肠癌等有着非常重要的作用。

含粗纤维的食物有哪些？可溶性粗纤维主要存在于燕麦、大麦和部分豆制品及苹果、山楂等水果中；不溶性粗纤维存在于粗粮和杂粮中，如玉米、米糠、麦麸等。

为了保持肠道健康，我们应该怎么做？

- 一、保持规律的饮食习惯，摄入足够的膳食纤维和水分。
- 二、避免过度摄入油腻、辛辣等刺激性食物。
- 三、适当补充益生菌，维持肠道微生态平衡。
- 四、定期进行体检，关注肠道健康。

虽然肠道具有一定的自我



本版组稿：李永辉 王夏琼

■本报记者 刘彩霞

人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。随着现代生活节奏加快、社会竞争压力加大，很多人饱受失眠困扰，而长期失眠会增加患高血压、糖尿病、抑郁症、焦虑症等疾病的风险。近日，市六院（市中心血管病医院）睡眠障碍治疗中心、亚健康调理中心揭牌，向有睡眠障碍的患者提供精准、有效的治疗服务。

市六院睡眠障碍治疗中心、亚健康调理中心拥有主任医师4人、副主任医师6人、主治医师10人、治疗师12人，擅长中医治疗失眠、更年期综合征、胃食管反流、慢性胃炎等疾病，以及对亚健康人群身体的调理。该中心以传统的中医药疗法为主导，注重整体调节和个体化治疗相结合，可为失眠患者进行全面的身心评估、科学的睡眠检查，采用心理治疗、针灸、耳穴治疗、脏腑推拿、脑电治疗、经颅磁刺激等多种医疗手段，为各类睡眠障碍患者提供“一站式”综合诊疗服务。

谈到失眠，睡眠障碍治疗中心、亚健康调理中心、中医科主任胡洋表示，因入睡困难或午夜醒来后难以入睡等问题来就诊的患者较多。西医临床治疗失眠的方式大多只能缓解症状，存在药物依赖、难坚持、易反复等问题，而中医药技术在解决失眠问题上有很大优势。失眠在中医上来讲是五脏功能失常、阳不入阴。中医治疗失眠，以辨证论治为主导，采用现代医学多学科会诊机制，对患者失眠问题进行全面精准的判断，通过内服中药、针灸、耳穴治疗等方法调节患者五脏功能，使人体达到阴阳平衡。胡洋介绍，今年4月



市六院睡眠障碍治疗中心、亚健康调理中心医疗团队

初，一名67岁女性患者因失眠前来就诊。胡洋经询问得知，该患者出现入睡困难问题后开始服用安眠药，现已对药物产生依赖，每晚必须服用安眠药才能入睡，并伴有潮热、出汗、心烦等症状。胡洋对该患者进行辨证施治，以中草药汤剂为主，配合耳穴和脑电生物反馈治疗仪治疗，逐渐减少患者服用安眠药的剂量。日前，该患者复查时表示明显好转。

失眠是一种身心疾病。长期失眠不仅会对我们的情绪造成伤害，还会给身体带来沉重负担，造成抵抗力下降，导致很多疾病发生。市六院睡眠障碍治疗中心、亚健康调理中心秉持中医整体观念、辨证论治、治未病的

思想，开辟失眠与亚健康治疗新领域。

胡洋自幼研习中医，熟读《伤寒论》《金匮要略》《温病条辨》等中医典籍，2016年毕业于河南中医药大学，获硕士研究生学位，之后一直在市六院工作。由于工作勤恳、专业能力突出，他很快便在众多年轻医生中崭露头角，前来求诊的患者络绎不绝。胡洋曾荣获2022年度漯河市优秀医师称号。市六院组建中医科门诊后，胡洋任主任，负责中医科的日常工作。他的学术体系源于汉代经方，以“六经辩证体系”为纲，擅长中药治疗失眠、更年期综合征、反流性食管炎、痤疮、自身免疫疾病及肿瘤的辅助治疗。临床中，考虑到中医疗

程比较长，部分患者因为中药味苦而难以坚持服用等问题，胡洋多方查找资料，对常用处方反复调整，在不影响药效的情况下，将药味配比到最适宜口感，减少患者对服用中药的抗拒。

生活中，每个人都可能出现失眠问题，但是大家对健康睡眠却了解甚少。为提高广大群众对健康睡眠的重视，普及睡眠卫生和睡眠疾病防治的相关知识，市六院睡眠障碍治疗中心组织志愿者每周不定期举办“中医助眠 睡眠更甜”义诊“夜市”。义诊时，该中心专家为群众把脉问诊，提供手指点穴、疼痛诊断、刮痧、耳穴治疗等服务；耐心为群众答疑解惑，针对不同人的睡眠障碍问题给出专业的诊疗建议，帮助他们养成良好的睡眠习惯。此外，志愿者还向群众发放睡眠健康宣传页、中医宣传页等，普及睡眠健康知识，宣传中医药文化。胡洋提醒广大市民，如果出现入睡困难（超过30分钟），难以维持整晚睡眠或午夜醒来后难以入睡，比期望的时间早醒（超过30分钟），白天出现疲乏不适、注意力不集中等情况，且每周出现至少3天、持续时间在3个月以内，就可能是患上了短期失眠。短期失眠如果不进行积极干预，很有可能发展为慢性失眠、长期失眠。及时就医可以有效预防短期失眠慢性化，避免发生更严重的身心损害。

下一步，市六院睡眠障碍治疗中心、亚健康调理中心将充分发挥自身优势，积极创新服务方式，坚持“以人民健康为中心”和“以患者为中心”的发展理念，不断提高群众对睡眠健康的认识，切实为群众提供优质、便捷的医疗服务。

第37个世界无烟日 保护青少年免受烟草危害

2024年5月31日是第37个世界无烟日，主题是“保护青少年免受烟草危害”。这个主题强调了烟草对全球公共卫生的负面影响，以及个人和社会在抵制烟草方面的责任，旨在提高公众对吸烟危害的认识，加强公共场所禁烟工作，让孩子远离烟草危害。

一根点燃的香烟产生的烟雾中含有7000多种化学物质，其中明确的致癌物质就有69种。刊发在著名医学期刊《柳叶刀》的一篇研究文章指出，在全球致癌风险因素中，排在第一位的就是吸烟。高达90%的肺癌都和吸烟有关。除肺癌外，吸烟还可导致喉癌、膀胱癌、胃

癌、宫颈癌、卵巢癌、食管癌、口腔癌等多种癌症的发生，并且吸烟量越大、烟龄越长，发病的风险就越高。

青少年正处于身体发育和心理发育关键时期，对外界环境中的有害物质抵抗力较弱。因此，青少年吸烟的危害性尤为严重。青少年吸烟更易患慢性支气管炎、肺气肿和肺癌等疾病。据统计，15~19岁开始吸烟的人患上上述疾病的死亡率，比20~25岁以后吸烟的人高55%。吸烟会损伤大脑，影响青少年智力。烟草中的尼古丁是一种神经毒素，青少年长期或大量吸烟会使大脑受到损害，使理解力和记忆力下降。

被动吸烟对儿童健康的危害，涉及儿童生长发育各个阶段。孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害，易引发前置胎盘、胎盘早剥和异位妊娠等，还会导致胎儿生长受限、先天畸形（如唇裂、肢体畸形）、新生儿低出生体重等。婴幼儿被动吸烟易引发多种疾病，如婴儿猝死综合征、急性性呼吸系统疾病和急性性中耳炎等。

青少年作为社会的未来和希望，其健康成长至关重要，保护青少年不受烟草危害是促进青少年健康成长的关键。青少年自身要成为控烟的主力军：主动远离传统烟草产品和电子烟，“拒绝第一支烟”，

争做“不吸烟、我健康、我时尚”的新一代。
漯河市爱国卫生促进中心 郭景元



图片来源：国家卫生健康委员会规划司、中国疾病预防控制中心

戒烟有哪些好处

吸烟危害健康已是众所周知的事实，那么戒烟的好处有哪些呢？

戒烟的近期好处

味觉改善。戒烟后，舌头上的感觉神经恢复了原有的敏感性，能让人充分感受各种食物的味道。

口臭消除。吸烟者与他人谈话时，口中常会散发出一股令人厌恶的烟臭；吸烟者早晨起床后，往往感觉嘴里不清爽、有异臭味，戒烟后口臭便可消除。

牙齿变白。焦黄发黑的牙齿，曾被

人们看作是吸烟者的象征。戒烟后，牙齿会逐渐变白。同时，由于口腔卫生的改善，各种口腔疾病明显减少。

咳嗽减轻、痰液减少。香烟烟雾刺激呼吸道，会影响纤毛的自洁功能。因而，吸烟者大多经常咳嗽、痰多。戒烟后，咳嗽减轻、痰液减少。

血压降低。戒烟后，由于全身血液循环得到改善，血压可降低，有利于降低动脉硬化、冠心病等心血管病发病率。

睡眠改善。戒烟后，尼古丁的作用慢慢消除，人变得易于入睡，疲劳将得到很好的消除。

戒烟的远期好处

患癌的风险性降低。戒烟5~10年后，患肺癌的概率比不吸烟者略微高一点；戒烟10~15年后，患肺癌的概率可降至与不吸烟者相同。

冠心病的死亡率下降。冠心病病人戒烟1年后，死亡率很快下降，10年后将与不吸烟者达同一水平。

溃疡病容易治愈。吸烟者患胃溃疡、十二指肠溃疡的较多，而且不戒烟难以治愈。因此，胃溃疡、十二指肠溃疡患者务必戒烟，以加快溃疡的愈合。

防止寿命缩短。吸烟者平均寿命比不吸烟者短。例如，25岁的人一天吸烟40根，他的寿命比同龄不吸烟者要短8年左右，但戒烟10~15年后，平均寿命与不吸烟者相等。

召陵区疾控中心提供



健康课堂

五类方法 发现潜在心脏病风险

心脏作为生命的引擎，始终在默默工作，为我们的生命提供源源不断的动力。然而，心脏病却是威胁心脏健康的重大隐患。那么，该如何发现潜在的心脏病风险呢？

常规体检：心脏健康的初步筛查

常规体检是早期发现心脏病的重要途径。通过心电图、血压检测和心脏听诊等简单检查，医生可以初步了解心脏的工作状态。一旦发现异常，医生会进一步安排相关检查。

血液检查：反映心脏健康状况的窗

口 心肌酶和心肌蛋白是反映心肌受损的敏感指标。当心脏受损时，这些指标会相应升高。定期进行血液检查，有助于及时发现心脏异常，为后续治疗争取宝贵时间。

心脏影像学检查：深入了解心脏结构

心脏超声、心脏CT和心脏MRI等影像学检查能深入揭示心脏的结构和功能状况，可以检测出心脏肥厚、心腔扩大、心肌病变等潜在问题，为诊断提供有力依据。

运动负荷试验：在运动中检测心脏反

应 通过运动负荷试验，医生可以观察心脏的反应，有助于发现潜在的心肌缺血、心律失常等问题。根据个体差异，医生会选择适合的运动方式来诱导心脏反应。

基因检测：预知心脏病风险的利器

某些基因突变与心脏病风险密切相关，通过基因检测可以了解自己的遗传背景，提前采取预防措施。

面对心脏病风险，需要综合各种检查结果和生活习惯进行评估。不良的生活习惯，如吸烟、酗酒、饮食不健康和缺乏运动等，都会增加患心脏病风险。健康的

生活习惯有助于降低心脏病的发生风险。医生会根据个体情况制订个性化的检查方案和针对性的预防措施。

及早发现潜在的心脏病风险，对于维护心脏健康至关重要。通过常规体检、血液检查、心脏影像学检查、运动负荷试验、基因检测及生活习惯的综合评估，可以全面了解自己的心脏状况。一旦发现异常，及时就医并采取相应的治疗措施，有助于降低心脏病的发生风险，守护心脏健康。

据《大河健康报》