

身边提示

老人勿长时间踩鹅卵石健身

公园里,常常能看到一些老人在鹅卵石铺成的小路上来回走着锻炼身体。专家指出,经常在鹅卵石路上散步、锻炼等,确实可以强身健体,但老年人不宜长时间踩鹅卵石健身。

据专家介绍,在鹅卵石上走路可刺激足底穴位,疏通足底经络,确实有强身健体的功效,但过犹不及,凡事都要有个度。长时间走鹅卵石路,对老人不仅起不到健身作用,反而会损伤脚部韧带、肌腱劳损导致发炎,所以老人不要长时间走鹅卵石路。

此外,老人走路不如年轻人平稳,鹅卵石路高低不平使老人有可能摔倒。同时,老人一般都有不同程度的骨关节退行性病变和骨质疏松,不平的路面使力量的传导通过足部使方向发生改变,易造成足部以及膝关节的损伤。临床上发现走鹅卵石路导致膝关节肿胀的老人也不少,膝关节有疾患的人应严禁此类锻炼。

健康小贴士

睡眠不好或增加患前列腺癌风险

睡眠不好会让人精神不振,注意力无法集中,但睡眠不好的影响远不止这些。一项最新研究显示,睡眠不好或许还会增加男性罹患前列腺癌的风险。

在这项新研究中,研究人员以2100名67岁至96岁的男性为研究对象,并首先调查了他们的睡眠质量,发现其中14.4%的人存在严重或非常严重的睡眠问题,包括难以入睡、夜间易醒、晨醒过早等。这些人参与研究时均未患前列腺癌,但跟踪研究5年后,其中6.4%的人罹患前列腺癌。

在考虑了年龄等影响因素后,研究人员发现,睡眠不好的人罹患前列腺癌的风险是没有睡眠问题者的1.6倍到2.1倍。

点亮生命之光

——记市人民医院外科十病区主任、主任医师别志强

本报记者 孙阔河

前不久,我市某企业退休女工程师杨女士专程来到市人民医院肿瘤科,拉着科主任别志强的手乐呵呵地说:“感谢你,我又多活了几年。”而这距上一次杨女士与爱人为别志强送“感谢匾”已经过去了4年,距别志强为她成功实施胃窦癌手术也已经过去了16年。

16年前,杨女士还在工作岗位上时不幸患上了胃窦癌,且病变范围比较大。濒临绝望的她与家人找到了别志强。别志强在进行了全面检查后认为,病变尚处于局部中晚期,未发现远距离转移,经过精心准备,果断地为她进行了“胃癌扩大根治术”,将胃切除三分之二,并将胃周围1、2、3站淋巴结全部清除。术后,杨女士恢复良好。而更让她感动的是,在她即将出院的时候,别志强又将她家人送的红包退了回来。

在市人民医院肿瘤科,像上述情况那样,经别志强实施过食管癌、胃癌、肝癌、结肠癌手术后,健康生存10年、15年、20年以上的患者前来感谢的场面时有发生。

而这也成为别志强30年医疗生涯的最大收获。据了解,别志强带领医护团队用精湛的医术、广博的爱心点亮了一个又一个癌症患者即将熄灭的生命之光,消化道恶性肿瘤治疗5年生存率在30%~40%,10年生存率达到15%。

长风破浪会有时

1983年,风华正茂的别志强从河南医科大学(原河南医学院)医疗系毕业后被分配到市人民医院普外科工作,这一干就是7年。期间,他不但积累了丰富的外科手术经验,还为今后的癌症治疗打下了坚实基础。1990年,针对癌症患者不断增多的情况,市人民医院抽调精兵强将正式成立肿瘤科,年轻有为的别志强有幸成为其中的一员,而这也使别志强走上了攻克癌症的专业道路。

癌症治疗是一项世界性难题,要想达到良好的治疗效果,必须付出比一般医生多几倍的辛劳。为了不断提高自身的技术水平,别志强翻阅了大量的前沿性学术资料和专业书籍,并尽可能地去参加一些全国性的肿瘤学术会议。1996年,

在一次全国食管癌会议上,别志强了解到福建肿瘤医院余志廉教授开展的食管癌二野、三野淋巴结清除术十分先进后,就在会议结束后不久,专门到福建肿瘤医院进行临床学习。余志廉看到别志强后感慨地说:“这项医疗技术手术时间长、难度大,但是效果好,国内像你这样不怕艰难、专程赶来学习的年轻医生还是第一个。”

正是凭着这样的毅力,别志强很快掌握了这项先进的医疗技术。由于癌症手术切除彻底,在市人民医院肿瘤科做过手术的食管癌患者的存活时间得到大大延长,远远超过了全国5年生存率20%的平均值。直到现在,我市在食管癌治疗方面能进行三野淋巴结清除术的医生也为数不多。

直挂云帆济沧海

提高癌症患者的生存质量,一直是医学领域探索的方向。在努力学习先进医疗技术的同时,不断进行手术创新也是别志强这些年来临床科研的重要一环。过去,食管癌手术的吻合口瘘发生率非常高,为了有效避免这一现象的发生,别

志强绞尽脑汁,在借鉴胃癌、贲门癌手术的基础上,设计了“袖套式食管胃吻合——重建贲门术”,基本消除了食管癌手术并发症——吻合口瘘、吻合口狭窄和反流性食管炎,并通过不断的临床改进,使吻合口瘘的发生率从5%~10%下降至2%。由于这项技术是市人民医院独创,先后获得了多项省市科技成果奖。国内一位著名医学专家在知晓了这项技术后,称赞说:“一家地市级医院的医生能研究出这样独具匠心的手术技术,实在是不简单。”

不仅如此,这些年来,在别志强的带领下,市人民医院肿瘤科开展了多项先进技术,并获得多个省市级科技成果奖。

勇立潮头再逐浪

如今,作为我市卫生系统重点专科以及全市唯一集外科、内科、放疗为一体的癌症综合治疗中心负责人,如何带领自己的医疗团队不断实现自我超越,为广大的患者提供更加优质的医疗服务,是这些年来别志强始终追求的目标。

短波台

近日,市中心血站制定了《稀有血型献血者亲属血型鉴定工作流程》。该流程对稀有血型献血者亲属进行血型鉴定的各个环节进行了具体规定,包括血型鉴定申请、血液标本采集、血型检测、结果反馈及档案保存等方面,对进一步扩大我市稀有血型献血者队伍,确保临床稀有血型患者的抢救输血工作具有一定的促进作用。

(李雷英)

为进一步发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用,倡导健康文明的生活方式,增强群众的健康意识和自我保健能力,有效提高居民的健康素养水平,市山阳区疾病预防控制中心于5月4日-5日在龙源湖公园开展了“周末健康夜市”活动,向过往群众发放夏季保健手册、常见慢性病保健手册、吸烟危害手册、H7N9型禽流感预防知识手册等宣传资料,并举办了以冠心病的防治、正确认识精神病为主要内容的健康教育讲座。本次活动共发放宣传单1300余份、宣传册1200余份,提供咨询、答疑、义诊共800余人次,受到广大群众的欢迎和好评。

(杨莉 张聪辉)



果糖,其实没那么健康

如今,很多食品都声称“不含蔗糖更健康”,如饼干、秋梨膏、饮料等,它们的配料表上确实没有蔗糖,但却出现了这样的字眼:“果糖”“果葡糖浆”。此外,粉末状的纯果糖也受到了很多消费者的追捧。不少人认为,果糖就是从水果中提取出来的糖,比蔗糖更健康,然而事实并非如此。

据营养专家介绍,果糖和葡萄糖都属于单糖。水果中的确含糖果糖,但用于各种加工食品中的果糖并不是从水果中提取的,而是用淀粉水解后得到葡萄糖液,再经有关酶的异构作用,将其中一部分葡萄糖异构成果糖。这类由葡萄糖和果糖组成的混合糖浆就是果葡糖浆,其中果糖比例通常为42%-90%。

果糖之所以被食品工业所青睐,是因为它具有“无与伦比”的特质:吸湿性大,可使糕点保持新鲜松软;甜度是蔗糖的1.7倍,并且随温度的降低而增强,添加到饮料等冷饮中会更加清凉爽口;血糖指数较低,不会引起血糖大幅波动等。但有研究表明,果糖的饱腹感低,容易使人饮食过量;果糖被吸收后,大部分经肝脏变成葡萄糖,也会产生热量或合成脂肪,而且与葡萄糖相比,大量摄入果糖更容易造成人体内脂肪沉积、降低瘦素和胰岛素的敏感度;果糖还会促进内源性尿酸的合成,对痛风病人不利。

不过,果糖的食物来源不同,饮食对策也有所不同。除了果糖外,水果中还含有果胶和抗氧化成分等,因此从平衡膳食的角度来讲,每天吃200-400克水果是没有害处的。但加工食品中



的果糖和果葡糖浆等通常营养价值比较低,消费者不能因为其中宣称“不含蔗糖”或是“含果糖”就放松警惕。飞飞

公民精神卫生权益将有法可依

本报记者 王水涛

《中华人民共和国精神卫生法》(以下简称《精神卫生法》)经过了27年的“孕育”之后,于今年5月1日正式施行,填补了我国精神卫生领域的法律空白。

该法对精神卫生工作的方针原则和管理机制、心理健康促进和精神障碍预防、精神障碍的诊断和治疗、精神障碍的康复、精神卫生工作的保障措施、维护精神障碍患者合法权益等方面进行了详细规定。近日,记者专访了市精神病学专业主任委员、焦作市精神病院副院长杨秀双,并对《精神卫生法》进行了解读。

本报记者:《精神卫生法》的出台和实施有什么重要意义?

杨秀双:精神卫生不仅是重大的公共卫生问题,也是公众关注的社会问题。调查显示,约有1亿中国人患有各类精神疾病,而严重精神障碍患者约1600万人。作为困难群体,精神障碍患者往往受到不同程度的歧视,合法权益常常得不到保障。《精神卫生法》的出台,一是保障精神障碍患者的合法权益,二是规范了精神卫生专业机构的各项服务,三是

更好地促进精神卫生事业的发展。为防止“被精神病”,对精神障碍患者的合法权益给予特别关注和切实保障,宣示精神障碍患者享有人格尊严、人身和财产安全以及教育、劳动、医疗等方面的合法权益。

本报记者:目前,我国精神卫生总体形势如何,精神卫生工作处于什么阶段,我市的精神卫生事业又如何呢?

杨秀双:目前,我国精神卫生总体形势严峻,精神卫生工作还比较薄弱。据卫生部统计数据,目前我国精神卫生专业机构和人员缺乏,截至2010年年底,全国仅有精神卫生医疗机构1468家,精神科医师约2万名,精神障碍防治和康复能力严重不足。《精神卫生法》立足这一现实,着重解决防治和康复能力不足等突出问题,有利于促进精神卫生事业的发展。

目前,我市专科医院及有专科的综合医院达8家,床位近千张,医师近百人,与其他地市相比,我市医院相对较多、床位相对较多,总体学术水平居省内前列。但基础设施欠缺、仪器设备相对不足、服务质量及内涵有待进一步提升,仍然需要政府的统一协调部署和大力支持。

本报记者:《精神卫生法》的实施从哪些方面推动我国精神卫生事业的进步?

杨秀双:《精神卫生法》从人、财、物三个方面加强了精神障碍预防、治疗和康复服务能力建设:一是鼓励和支持开展精神卫生专门人才培养,加强精神卫生专业队伍建设,提高精神卫生工作人员待遇水平;二是政府加大财政投入力度,保障精神卫生工作所需经费,将精神卫生工作经费列入本级财政预算,扶持贫困地区、边远地区的精神卫生工作;三是政府建设和完善精神卫生服务体系,鼓励和支持社会力量举办精神卫生医疗和康复机构,综合性医疗机构按照规定开设精神科门诊或者心理治疗门诊。

本报记者:《精神卫生法》在保障公民的精神卫生权益等方面有哪些规定?

杨秀双:《精神卫生法》的实施不仅推动了法治的进步,更是将法治的阳光照进长期被忽视的精神疾病领域,用法律保障精神障碍患者得到医治,保障正常人不受精神障碍患者伤害与侵犯以及保障正常人免于“被精神病”。

该法还特此规定了医疗机构开展精神障碍诊断、治疗应当具备的条件和应当遵循的原则,完善了精神障碍诊断、治疗、住院、出院等程序,明确了医疗机构及医务人员应当履行的义务,加强了卫生行政部门对医疗机构的监督,强化了对精神障碍患者权利的保护,规范了精神卫生服务。

专家面对面 焦作市第三人民医院主办 治疗乙肝 首选三院 电话:13137186229 陈必武 市第三人民医院中西医结合肝病科主任,主任中医师,焦作市医学会感染病专业委员会副主任委员,毕业于河南中学院,从事中医临床工作20多年;对急慢性肝炎、肝硬化及肝硬化、高黄疽、脾胃疾病及小儿肾脏病的治疗有丰富的临床经验;发表论文40余篇,出版专著5部,获市级科研成果奖4项,戒毒药获国家专利。

【美丽焦作·美丽心灵】“讲文明树新风”主题公益广告

厉行节约 反对浪费 关灯之前,看看还能关掉什么? 关灯 关水龙头 关电源 还能关什么