



5月24日,新宁县人大组织县卫计局、县人民医院,到水庙镇伞家冲村开展“三湘农民健康行”送医送健康义诊服务活动。当天,医务人员为村民免费看病、体检,发放价值5000元的药品,并开展卫生科普知识宣教、健康咨询等活动。

贺旭艳
伍敏
摄影报道

常用空调要警惕军团菌肺炎

李 松

初夏时节,一些地区气温上升明显,不少家庭已用上空调降温。专家提示,使用空调除了要注意普通“空调病”外,还特别要警惕军团菌肺炎。

“军团菌是一种主要寄生

在空调冷却水和管道系统中的致病菌,主要通过空气传播,通过通风口进入室内,经呼吸道吸入人体。”新桥医院呼吸内科专家程晓明介绍,军团菌肺炎是一种非常严重、可致命的肺炎,严重者可导致呼吸衰竭和肾衰竭。

“军团菌肺炎比普通‘空调病’更加凶猛。”专家提醒,常在空调环境下生活、工作的人,注意对空调定期清洗和室内通风换气,如出现发烧、咳嗽、胸痛、呼吸不畅等症状,不应自行服用感冒药了事,而应及时就诊检查,防止感染军团菌肺炎。

夏季防晒:留意光敏性物质

林苗苗

夏季烈日炎炎,吃某些食品、药物后是否更容易晒伤晒黑?在近日由中国医师协会主办、北京协和医院承办的护肤日宣传活动中,多位皮肤科专家提示,夏季防晒应留意光敏性物质。

中国医师协会皮肤科医师分会会长李恒进认为,近年来一些光线性皮肤病的发生有所增多,原因之一是随着时代的发展和环境变化,人们普遍会接触到更多光敏性物质,例如服用药物、接触化学品乃至食用蔬菜水果的种类等都在增长。

与会专家举例,常见的光敏性食物包括无花果、柠檬、柑橘、木瓜、香菜、芹菜等。长时间阳光下活动或自身对紫外线特别敏感的人群,需要注意减少食用或接触光敏性物质。对蔬菜来说,煮熟后光敏性会明显降低。

此外,雌激素类、四环素类、维甲酸类、扑尔敏等多种常见化学药都具有光敏性,摄入后应尤其注意防晒。

在婴幼儿等特殊人群防晒方面,中国医师协会皮肤科医师分会副会长刘玮认为,婴幼儿每天可进行1至3次日光浴,每次10分钟左右,但应避免每天上午10时至下午4时紫外线

最强的时段。

刘玮建议,6个月以内的婴儿不宜使用防晒霜等防晒化妆品,应以衣物遮盖防晒,2岁以内的幼儿也应遮盖为主,可使用防晒值低的物理性防晒霜。对儿童来说,可以使用防晒霜,但在阳光下阴影长度短于身高的时段不宜室外活动。

与会专家提示,适量日晒对促进体内维生素D的合成等有积极作用,但同时合理防晒不仅关乎是否“晒黑”,过度、长期的日晒还可加剧皮肤老化、诱发或加剧各种光线性相关的皮肤病,甚至增加皮肤恶性肿瘤的发生风险,需引起重视。

面部过度清洁易致皮肤过敏

黎昌政

随着洁面仪、去角质膏等的应用,由面部过度清洁导致的皮肤过敏现象越来越多。专家提醒,频繁使用洗脸刷、洁面仪等护肤产品,人脸上的老旧角质和正常角质都会被刷掉,会导致过敏等皮肤问题。

“最近几年,门诊中面部敏感的患者越来越多,过度清洁是重要原因之一。”武汉市第一医院皮肤科副主任陈柳青说,

去角质膏、洁面仪的原理都是通过物理方法去除角质,使皮肤看起来光滑水嫩。而角质是阻挡外界环境刺激和伤害的屏障。频繁使用上述产品,老旧角质和正常角质刷掉后,不仅皮肤会变薄变敏感、皮脂膜被破坏、皮肤酸碱平衡被打破,正常菌群也会失调,导致继发性玫瑰痤疮等皮肤疾病。

陈柳青介绍,角质层破坏后无法通过药物修复。角质层一个代谢周期是28天。

轻者休养生息一个月可恢复,反复损伤发展为敏感性皮肤的患者,至少要对症治疗3至6个月。

陈柳青主张皮肤“穷养”,平日早晚用温水洗脸即可。她说,皮脂腺分泌出来的“油脂”是最天然、最好的护肤品,能保持皮肤光泽滋润。去角质洗面奶不宜常用,保湿霜、防晒霜应四季常备。皮肤保养尤其要注意防晒,应尽量避开紫外线最高的时段出门。

看病不排队 挂号不要钱

——辽宁铁岭县推进分级诊疗破解农民“看病难”见闻

新华社记者 孙仁斌 丁非白 彭卓

“小病不治、大病难医”的现象在一些贫困偏远的农村地区仍不同程度存在,这也造成大医院人满为患,基层医院“门可罗雀”。地处辽宁省西北部贫困地区的铁岭县,正在摸索一条县、乡、村分级诊疗、医疗资源共享的路子,有望破解这一难题。

村医成为农民健康“守护神”

在铁岭县熊官屯乡小梨梨村卫生所,50岁的村医刘平正在给村民登记健康档案。手机铃响起,是村民陈岩打来的感谢电话。前两天晚上9时多,陈岩的父亲陈殿宏突然肚子痛得厉害,经初步诊断,刘平认为病情紧急,她通过手机APP很快帮陈殿宏挂了铁岭县中心医院急诊科,并描述了他的病情。

在去医院的路上,陈岩收到了挂号成功的手机短信,按照短信提示,陈岩带着父亲到医院的门诊指定窗口领取了转诊单,早已接到转诊信息的大夫和护士也已准备就绪。大夫马上为陈殿宏做了CT检查,诊断为肠梗阻,手术后病人正在康复。

“过两天就能转到村里。日常的消炎、护理,我这里就能做了。”刘平说。

在刘平的卫生所门口,贴着一张宣传画,

画上有手机号码,还有两句宣传语:“分级诊疗:看病不排队,挂号不要钱。”

在铁岭县14个乡镇216个行政村的卫生所门口,都贴有这样的宣传画。铁岭县卫计局副局长王少飞说,通过推进全域分级诊疗,全县410多名村医已经成为农村患者基层首诊的主力军,当起了村民的健康“守护神”。

网络大数据盘活县、乡、村医疗资源

王少飞告诉记者,从2015年10月开始,铁岭县卫计局引入了“渔歌医疗”云医院数字管理系统。“通过互联网和大数据把村民、村医和县、乡两级医院的医生、护士连接起来,村民们到县里、到乡里看病可以走绿色通道,一不用求人,二不用排队,还不用交挂号费,非常方便。”

“分级诊疗开展以来,一方面基层转到县医院的患者多了;另一方面,我们根据患者术后情况及时间向下转诊,既减轻了县医院的压力,也减轻了农村患者在县城看病、陪护的经济负担。”铁岭县中心医院院长李秀荣说。

双向转诊虽然使县医院患者增多了,医生的负担并没有相应加重。县中心医院普外科副主任谷海兴说:“患者的健康情况、患病的初步诊断、后期的护理和患者疑难问题解

释,这些工作村医就可以代劳。我们可以腾出时间研究疑难杂症。”

农民家门口享受“专家会诊”

“从县里偏远山区的村子到医院,远的要走三四个小时。”王少飞说,为了让村民享受到更便捷的医疗服务,县里借助分级诊疗平台在医疗机构间搭建了远程影像诊断系统。一些疑难杂症村民可以在乡镇做检查,并由县里、市里、省里的专家进行会诊。

在新台子镇中心卫生院的影像科,记者看到胸透、DR等检测设备齐全。当天上午,徐艳胜医生还通过远程影像诊断系统和县医院的大夫为一名患者进行了会诊。“通过这个系统,我们能联系上县医院的大夫,还能联系上市里、省里的专家。”徐艳胜说。

借助分级诊疗平台,县、乡、村三级医院、诊所的医生加强了联系。徐艳胜掏出手机进入分级诊疗平台,上面显示了他和县医院呼吸内科主任医师王娜关于“特发性肺纤维化”病诊疗治疗和患者康复护理的交流记录。

“以前有医疗问题不可能到县里医院问大夫,现在我们有了技术交流的平台,这对我个人能力是很好的提升机会。”徐艳胜说。



5月24日上午,邵东县两市塘街道社区卫生服务中心组织家庭医生服务团队走进坝上新村,开展免费体检、健康咨询、健康教育讲座等服务,并上门为行动不便的贫困群众提供义诊服务。

陈贻贵
魏小青
摄影报道

“世界无烟日”:吸烟伤害心脏

宇 强

专家指出,吸烟和二手烟接触是诱发心血管疾病的主要危险因素之一,尽早戒烟,能降低冠心病、高血压、脑卒中(俗称“中风”)等风险。

在第31个“世界无烟日”即将到来之际,云南省健康教育所、昆明市健康教育所、云南超轶健康咨询中心和云南财经大学、昆明医科大学等多所高校联合举办“烟草伤害你的心脏我的心”主题活动。

昆明市第一人民医院内科主任马娟介绍,在导致心血管疾病的各种因素中,吸烟和二手烟

暴露是最可预防的。吸烟者患冠心病的风险约是非吸烟者的2.2倍,每天只吸一支烟也会使男性冠心病风险增加74%、女性冠心病风险增加119%,而吸烟者中风的风险则是非吸烟者的1.5倍。二手烟暴露,哪怕只是较短的时间,也会导致心脏病急性发作。马娟提醒,吸烟者应积极主动戒烟,吸烟者戒烟5至15年后,中风的风险将降低到非吸烟者的水平。

令人担忧的是,公众对烟草伤害心脏仍然认识不足。有调查显示,昆明市第一医院的吸烟者中有58%知道吸烟会导致冠心病,仅

有38%知道吸烟会导致中风。在吸烟者中仅有54%知道二手烟暴露会导致非吸烟者患心脏病。云南超轶健康咨询中心主任李晓亮呼吁,以更有效的方式普及烟草危害知识。

活动当日,来自高校的控烟志愿者们通过活力操和朗诵表达了对无烟环境和健康生活的向往。“当你我携手把仁爱播散,无烟的世界就不再遥远!”昆明医科大学大二学生李玉志说,大学生伤害心脏仍然认识不足。希望更多年轻人从自身做起,拒绝烟草,选择健康。

下肢瘫痪元凶竟是“干燥综合征”

黎昌政

无任何诱因突然四肢无力、行走困难,最后竟无法独自行走,一直找不到原因。最后专家找到元凶,是一种自身免疫性结缔组织病——干燥综合征。

何女士是湖北省五峰县人,2017年底她突然出现头晕、视物成双及走路不稳等症状,逐渐发展至四肢无力、行走困难、不能上下楼梯、下蹲不能站起,辗转当地多家医院,先后按重症肌无力、

急性坏死性肌炎等治疗,但病情再次反复,不能独自行走,日常生活不能自理。

今年3月中旬,何女士来到武汉市第一医院,找到神经内科神经肌肉免疫亚专科主任医师罗利俊就诊。专家通过一系列检查,确诊何女士患上“干燥综合征性周围神经疾病”。经过对症治疗,何女士行走能力逐渐恢复。

罗利俊介绍,干燥综合征是一种主要累及外分泌腺体的慢性炎症性自身免疫疾病,与人们熟知的系统性红斑狼疮一样,同属于自身免疫性结缔组织病。其典

型症状有口干、眼干、鼻干以及易掉牙齿,而何女士恰恰这方面症状不典型,主观感觉也不明显,导致其看病以来一直没有这方面的主诉。

罗利俊表示,干燥综合征属全球性疾病,女性多见,发病年龄多在40—50岁。该病没有特殊的预防方法,常规治疗方法就是增强免疫力,比如规律作息、不熬夜、心情平和、保证睡眠、健康饮食等。最早最常见症状是口干、眼干、鼻干、易掉牙齿,市民若有这些症状及早就诊。

全面认识了解猫叫综合征

猫叫综合征,是患者第5号染色体短臂缺失引起的遗传病,故又名5p—综合征。因婴儿时有猫叫样啼哭而得名,其原因在于患儿的喉部发育不良或未分化所致,发病率约为1/50000,女患者多于男患者。

症状

猫叫样哭声:婴幼儿期特征性表现。

特殊面容:头小,圆月脸不对称,呈惊恐状;眼距增宽,内眦赘皮,眼角下斜,斜视,白内障,内斜视,鼻翼下垂、低耳、短手指、断掌、先天性心脏病(例如:心室间隔缺损、心房间隔缺损、动脉导管未闭、法乐氏四联症),但患有猫哭症的人,其生育能力则不受影响。较少见的症状包括兔唇、腭裂、耳边有瘻管、胸腺发育不良、肠道旋转不全、巨结肠、腹股沟疝、髌关节脱臼、隐睾症、尿道下裂、罕见肾脏畸形(马蹄形肾脏、肾脏异位、发育不全、积水水)、尾指内弯、马蹄形内翻足、扁平足、第二及第三手指和脚趾趾趾、可过度伸展的关节等。

危害

由于吞咽和吸吮困难而引起喂食问题。出生体重低,生长迟缓。严重的认知、语言和运动发展迟缓。

行为问题包括:过度活跃症、侵略、暴怒、重复动作。随时间改变的特有面部特征。

严重流口水。

病因

细胞遗传学特征是第5号染色体短臂远端部分缺失(5p—)。导致染色体畸变的原因主要有以下几类:

物理因素:X射线、电离辐射等。

化学因素:化学药物如抗代谢、抗癫痫药物等,农药、毒物如苯、甲苯、砷等。

生物因素:一些微生物如弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、麻疹病毒、腮腺炎病毒感染。

高龄孕妇人群。

治疗

目前尚无有效治疗该病的方法,虽发病率低,但对家庭及社会造成的负担沉重。如何于产前筛查出5p—综合征胎儿,产前染色体检查至关重要。

市妇幼保健院检验科
周慕平

高龄、二孩孕妇妊娠合并子宫肌瘤病例上升

专家提醒:孕前检查十分重要

邱冰清

总重3870克的肌瘤,其中一枚和西瓜差不多大。日前,南京市妇幼保健院的医护团队为一位患有子宫肌瘤的足月孕妇实施剖宫产,术中娩出一名3450克的女婴,同时切除两枚巨大肌瘤,并保全子宫,目前母女均平安。

该患者29岁,未做孕前检查,发现怀孕时查出有7厘米左右大小的肌瘤。孕23周产检时,B超检查提示该孕妇不仅子宫右上方肌瘤有14厘米,子宫后壁宫颈管处还有一枚近9厘米的肌瘤。到怀孕9个多月时,大的肌瘤已达20厘米,直抵肋骨。

医护团队为此制定手术方案,联合为患

者实施剖宫产手术。术中安全分娩出婴儿,并将两枚肌瘤进行完整切除剥离,并保全了产妇产子官。

子宫肌瘤是女性常见的一种良性肿瘤,一般和女性激素水平相关。南京市妇幼保健院产科副主任医师刘岚说,近年来随着二孩政策的放开,高龄孕妇增多,妊娠合并子宫肌瘤的病例明显上升。

刘岚提醒,适孕年龄的女性要定期检查身体,对于备孕人群,建议孕前3—6个月做孕前检查,提早发现,及早治疗。确诊为子宫肌瘤的患者,应遵照医嘱定期复查,如增大明显,则应考虑手术治疗。

其他常见症状包括低肌肉