

邵阳县河伯乡 医生上门义诊惠民

本报讯 10月10日,在邵阳县河伯乡杨田村卫生计生室内,乡卫生院、计生服务所医生免费为村民开展B超、血尿常规、育龄妇女查孕查环、“两癌”筛查等疾病检查。

今年,邵阳县自实施“十百千”强计惠民工程以来,河伯乡党委、政府组织成立“卫生院主导、县医院支持、计生所配合、计生协协助”的医生支村检查队,投入2万余元工作经费,组织20名县乡医生、计生人员队伍,进村入户开展健康检查、计生服务等惠民工作。

截至目前,该乡医生支村检查队已先后赴10个村开展义诊,帮助2000余名育龄妇女查孕查环,帮助705名育龄妇女进行“两癌”筛查,为2300名老年人免费开展健康体检。
(康煌 袁军华)

邵东县人民医院启用银医“一卡通”自助挂号缴费系统 挂号缴费“一分钟”搞定！

本报讯 “这个机器真的太方便了!”10月17日,邵东县人民医院门诊大厅内,正在自助挂号缴费系统上操作的王女士感叹道,以前早晨排队挂号至少要20分钟,现在通过这台机器1分钟就完成了。

为优化就诊流程、方便病人就诊,邵东县人民医院自9月19日正式启用银医“一卡通”自助挂号缴费系统,市民可在自助机上完成自助建卡、预约挂号、现场挂号、交药费、打印检验报告等操作。

今年年初,邵东县人民医院与建设银行签订协议,合作建立邵东县首家银医“一卡通”互联自助服务系统。在该院门诊楼、新内科综合大楼等地共投放了74台银医“一卡通”自助机,基本实现医院收费、挂号全覆盖。

据邵东县人民医院副院长金益林介绍,该院平均日门诊量在1200人次左右,日平均住院病人1100多人。通过与银行合作开展银医“一卡通”项目,实现了诊疗卡、银行卡二卡合一,市民就诊流程非常便利,标志着该院驶上了“信息高速”,加快了建设“三级”医院的步伐。
(李定军 金鑫 罗明忠)

“糖友”控糖 求稳不求低

为了减少并发症、改善预后,糖尿病患者的血糖控制较以往更加严格。但同时也应看到,血糖控制越严格,相伴而来的低血糖风险也越高,血糖波动的幅度也相应增加。“糖友”控制血糖,要“稳”,而不是一味求“低”。

血糖控制应包含两层含义:一是对血糖总体水平的控制(即“糖化血红蛋白”要控制达标);二是对血糖波动性的控制。

对于糖尿病患者来说,血糖高了当然不好,会引起各种并发症,但血糖过低也是很危险的。如果血糖过低,大部分情况下,低于3.9mmol/L时,就会出现一系列低血糖的表现,如饥饿、出汗、手抖、头晕、心悸、眼前发黑,如果这个时候不及时补充糖,就可能引起昏倒,甚至可以造成永久的神经损伤,导致死亡。

需要提醒的是,即使在最近的体检中发现血糖正常,也不要认为万事大吉,忽视了血糖波动的问题。如果经常急匆匆地吃饭,偶尔暴饮暴食,有时吃饭还不规律,一顿饥一顿撑,工作应酬时大量喝酒,都可能造成血糖忽高忽低,加重胰岛的负担。长此以往,胰岛这个分泌胰岛素的唯一器官将疲惫不堪,甚至“罢工”。

赶快戒掉有损健康的生活方式,保护好胰岛,才能让身体更健康。

美国科学家根据多国最新研究成果提出,规律生活有助糖尿病患者维持健康,以下8项日常生活建议可使“糖友”稳定血糖:

- 1.晚上11时左右入睡,并保证每天7至8个小时的睡眠。
- 2.一次少吃点,可将一日三餐分4至6次吃。
- 3.规律进食,尽量不错过一顿饭。
- 4.饭里加一点豆类,带来饱腹感的同时不会快速升糖。
- 5.晚餐吃一份蔬菜,确保每日蔬菜摄入量总量达到300至500克。
- 6.晚餐后看一场轻喜剧,开怀一笑,能明显降低血糖水平。
- 7.坚持每天步行至少1500米。
- 8.每天花10分钟锻炼肌肉,有利降糖和改善血液循环。

(邵阳市第二人民医院供稿)

健康讲台

JIANKANGJIANGTAI



邵阳市脑科医院

邵阳市脑科医院

诊疗科目:
精 神 科
康 复 医 学 科
精神卫生专业
临床心理专业
药物依赖专业
司法精神专业等

城 镇 医 保 、 新 型 农 村 合 作 医 疗 定 点 医 院

咨询电话:
0739-5275358

地址:市西南南路桃花洞旁
市内乘坐17路车到市脑科医院站下

腰突有迹可循,留心危险信号

记者 彭颖异

腰椎间盘突出症是因椎间盘变性、纤维环破裂,髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现的一种综合征,是腰腿痛最常见的原因之一。腰椎间盘突出症得不到及时治疗,可能导致退行性腰椎管狭窄和退行性腰椎滑脱症、腰椎滑脱、腰椎骨赘形成、后关节退变与骨质增生等严重后果。

“以前我也经常觉得腰腿痛,去医院检查了几回没发现什么问题,久而久之,也就没有特别在意了,哪知道最近偶然而来医院检查,被告知已经腰椎间盘突出出了……”市民王女士说。

对此,邵阳市中心医院康复科主任曾明安表示:“腰腿发生疼痛的原因确实是多方面的,并不一定痛起来就是腰椎间盘突出症,因此有许多患者会像王女士这样,检查几次发现不是腰椎间盘突出症就不再在意了,最终导致身体情况恶化。其实,腰椎间盘突出引起的腰腿疼痛是有一定规律可寻的,平时只要多留心自己身体发出的信号,就能避免延误病情。”

曾明安提醒:当腰部疼痛部位较深、难以定位,以钝痛、刺痛或放射性疼痛为主时,需留意是否患有腰椎间盘突出。此时腰背部疼痛出现在腿痛之前,亦可同时出现,疼痛主要在下腰部或腰骶部,疼痛可能是椎间盘突出后刺激了纤维环外层和后纵韧带中的窦椎神经纤维所致。

当下肢出现放射性疼痛时,尤其当咳嗽、打喷嚏及大小便等行为导致腹内压增高时,有传电般的下肢放射痛,应该引起重视。这是由于腰椎间盘突出多发生在腰4、5和腰5骶1椎间隙,而坐骨神经正是来自腰4、5和骶1-3神经根,所以腰椎间盘突出患

腰部疼痛

者多有坐骨神经痛,或先从臀部开始,逐渐放射到大腿后外侧、小腿外侧、足背及足底外侧和足趾。

当身体出现疼痛、麻木等异样感觉时,或为腰椎间盘突出造成神经根接触区域的局部性压迫和牵扯性压迫,使神经根本身的纤维和血管受压而导致缺血缺氧,致使受累的神

经根支配区域常出现疼痛、麻木等异常感觉。当出现腰5神经根、骶1神经根麻痹,或是胫前肌、腓骨长短肌、伸拇长肌和伸趾肌、小腿三头肌麻痹等情况时,需及时前往正规医院确诊。这可能是由于腰椎间盘突出物长时间压迫神经根,造成神经根缺血缺氧变

性而出现神经麻痹、肌肉瘫痪。当行走时出现间歇性跛行及疼痛时要注意,这可能是由于椎间盘突出物压迫神经根,造成神经根的充血、水肿等炎症反应和缺血,而行走导致椎管内受阻的椎静脉丛充

血,加重了神经根的充血程度和脊髓血管的

扩张,同时也加重了神经根的压迫而出现间歇性跛行及疼痛。

“如今,腰椎间盘突出症在全年龄段内都算是比较常见的病症,因此,市民需要正确关注身体发出的信号,及早前往正规医院的专业科室就医检查。”曾明安介绍,目前邵阳市中心医院康复科已经能为腰椎间盘突出症患者提供一套完整的牵引、推拿按摩、功能锻炼等专业康复治疗手段。专业康复治疗师通过帮助患者采取平卧体位,使髋和膝屈曲60°,腰大肌放松,腰椎平坦,椎间盘压力降低,有利于髓核还纳;根据患者病情采取点、推、揉、搓等手法配合穴位按摩,达到神经根压迫解除、症状缓解、突出物还纳、粘连松解;指导患者进行腰背肌肉锻炼,以增强脊椎稳定性、维持脊椎正常生理曲线、巩固疗效、防止复发等。

康复之友

集量不足而不能供病人输用。因此,献血时避免有乳糜血现象,尤其是成分献血,以免献了血却不能达成救人的心愿。

乳糜微粒所含的甘油三酯来自食物(外源性),若排除高油脂饮食或饮酒因素后,献血时仍然经常反复出现乳糜血现象,可能肝脏代谢油脂的功能有问题或脂

蛋白分解酶异常,建议到医院消化科或新陈代谢的专科咨询检查。有乳糜血现象的献血者,献血前饮食宜清淡,不要摄取高热量和高油脂的食物;若进食高油脂食物后,最好于餐后间隔至少6小时再献血。



献血光荣

献血热线: 5633612

乳糜血者献血,应在餐后6小时

庞远栋

一般献血者献出来的血液经离心后,上层的血浆通常是澄清的淡黄色。若血浆呈现混浊的乳白色则称之为“乳糜血”,约占献血人数的1%~3%。

我们所摄取食物中的油脂先在肠道被消化成小分子,才被肠壁细胞吸收,这些小分子在肠壁细胞中又重新组合并聚合成“乳糜微粒”,大部分为三酸甘油酯,少部分为胆固醇。乳糜微粒因颗粒大,会产生折光,当浓度高时血浆就会呈现乳白色,称之为“乳糜血”。

献血时偶有乳糜血现象者,可能是献血前的饮食油脂含量较高,或餐后至献血的时间间隔不够所致。但是若肝脏或脂蛋白分解酶对油脂分解的功能不够好时,加上摄取过多的油脂或饮酒,就会使乳糜微粒堆积在血液中的时间较长而出现乳糜血现象。

乳糜血并不会影响血液的安全,但是乳糜血血浆在外观上不符合正常血浆的品质规格,血站在将全血分离后,对有明显乳糜现象的血浆会销毁不用,但红细胞成分仍可供病人输用。此外,乳糜微粒可能干扰血液检验,导致检验不合格;乳糜血的混浊度也会导致血小板的分离效果不好,致收

高血压药物降压九大误区

1.凭感觉用药,根据症状估计血压高低。血压的高低与症状的轻重不一定有关系。大部分高血压患者没有症状,有些人血压明显升高,但因为患病时间长,已经适应了高的血压水平,直到发生了脑出血才有“感觉”。高血压患者应定期测量血压,不能“跟着感觉走”。

2.不愿及早服药。很多年轻患者被诊断为高血压后不愿服药,担心降压药会产生“抗药性”,这是错误且十分危险的观点。降压药不会产生耐药性。除非早期的轻度高血压,通过严格坚持健康的生活方式而降压达标者不需要用药外,其他患者都是越早服药治疗获益越大。

3.降压治疗,血压正常了就停药。高血压不能治愈,只能通过综合治疗被控制,这就需要长期甚至终身服降压药。停药后,血压会再次升高,血压波动过大,对心脑血管等器官的损害更严重。正确的做法是,在长期的血压控制达标后,小心地逐渐减少药物的剂量和种类,一般只对那些能够严格坚持健康生活方式的患者可以减药量。在减药过程中,必须监测血压变化。

4.单纯依靠药物,忽视生活方式改善。药物治疗应该建立在健康生活方式的基础之上,两者缺一不可。单纯靠吃药,药物再好也难有良效,很多人服用两三种降压药而血压仍难达标正是这个原因。

5.只服药不看效果。有些人以为只要服药就万事大吉,不关注自己的血压值,不定期测量血压,这样不能保证血压长期平稳达标。另外,降压原则强调个体化用药,其中一项便是坚持定期对血压进行监测并记录,以便掌握用药与血压变化的关系,了解需要用多大剂量或怎样联合用药才能使血压稳定在理想水平。

6.自行购药服用。有些患者不按医嘱服药,而是按药店的推荐用药或者偏信广告,有些人看别人服用什么降压药有效就自行购药服用,这些都是盲目而有害的。目前,治疗高血压的药物种类繁多,药物选择一定要在医生指导下进行。

7.靠输液治疗高血压。除了高血压急症如高血压脑病、主动脉夹层等需要静脉点滴降压药以快速降压外,一般的高血压不需输液治疗。

8.相信“灵丹妙药”可根治高血压。一些广告宣称某种药物、高科技产品、保健食品或保健仪器能根治高血压,这些都是伪科学宣传。目前,世界上还没有哪一种药物、保健品、保健仪器能够根治高血压。

9.过分信任“纯天然药”降压。部分人认为西药不良反应大,“纯天然药”无毒无不良反应。其实,大多数纯天然药降压的真正效果尚待研究确定,且同样有不良反应,患者不要盲目迷信。

安全用药 健康你我