

又到夏日炎炎 再说一次热射病

王坤朔

夏季入伏后,中暑成常见疾病。资料显示,若高温天气持续3天,中暑病人就有增多趋势。热射病是极重的中暑,老年人是高危人群,或影响其心脏功能,甚至肝脏衰竭。入伏后,高危人群一定要警惕热射病的发生。

热损伤因素作用于人体后会导致一系列变化,从轻到重分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,其中最重的重症中暑,即称为热射病。它是指因热力损伤引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而导致人体组织器官受损,临床主要表现为高热、精神状态改变及多脏器损伤。部分患者即使脱离了生命危险,也会遗留不同的后遗症。

对高温、高湿环境适应不充分是致病的主要原因。在大气温度升高(>32℃)、湿度较大(>60%)和无风的环境中,长时间工作或强体力劳动,又无充分防暑降温措施时,缺乏对高热环境适应者易发生热射病。年老、年幼、体弱及有慢性疾病的人群亦较多发生。易发因素包括:环境温度过高,人体由外界环境获取热量;人体产热增加,如从事重体力劳动、发热、甲状腺功能亢进和应用某些药物;散热障碍,如湿度较大、过度肥胖或透气不良的衣服等;汗腺功能障碍,见于系统硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成或先天性汗腺缺乏症等患者。

要远离热射病,我们应避免在高温、

通风不良处强体力劳动,避免穿不透气的衣服。炎热的夏天户外锻炼一定要注意时间,不要在太阳最烈、日照最强时锻炼,可以选择晨练或夕阳西下时,但也要注意,不可进行长时间爬山或跑步。夏天出汗多,一定要注意多喝水,补充体内流失的水分,可以适当喝淡盐水,避免大量出汗引起的体内电解质紊乱。一旦出现大汗淋漓,神志恍惚时,需立即就近避暑降温并呼救。如发生昏迷,应将昏迷病人抬至阴凉通风处,头偏一侧预防呕吐窒息,同时浇凉水,降低身体温度,解开衣服扇风,监测体温变化,马上送往医院,进行降温及液体复苏等抢救治疗,千万不可耽误治疗时间。



5 种常见癌症有望在更早期发现

新华社7月21日电 (记者张梦然) 在一项癌症最新研究中美国科学家报告称,一种非侵入性的血检作为一种潜在的工具,或能在常规诊断前4年,对5种常见的癌症——胃癌、食道癌、结直肠癌、肺癌和肝癌做出早期检测。相关报告21日发表于英国《自然·通讯》杂志。

根据世界卫生组织统计数据,癌症是全球第二大死因,从全球情况看,近六分之一的死亡由癌症造成。癌症可能影响到每个人,这一“恶魔”的出现对患者、家庭和社会都会造成巨大负担,而临床表现出现较晚以及无法获得诊断和治疗情况至今较为常见。

因此,如果有一种办法能在早期发现癌症,医生可以通过手术切除肿瘤或使用适当的药物进行治疗,癌症患者的生存率就会大大提高。但是,截止到目前,只有少数几种癌症有数量有限的筛查检测。

此次,美国加州大学圣迭戈分校研究人员描述了一种基于血液的癌症筛查测试方法,被命名为“PanSeer”。它可以检查血液中的癌症特异性甲基化标记。研究团队对从605名无症状个体体内获得的血浆样本进行了分析,其中191人后来被诊断为癌症。

他们还对另外223名癌症确诊患者的血浆样本以及200份原发性肿瘤和正常组织样本进行了分析。研究人员证明,在诊断后患者以及常规诊断前4年的无症状个体中,他们的检测方法有可能以高特异性检测出胃癌、食道癌、结直肠癌、肺癌和肝癌这五种常见癌症。

研究团队强调,“PanSeer”检测法并不是去预测以后会发展成癌症的患者。相反,它最有可能识别已经有癌变,但是在目前的检测方法下表现为无症状的患者。他们总结表示,需要进一步开展大规模的纵向研究,以确认该检测方法在诊断前个体中实现癌症早期检测的潜力。

非法“网红”减肥药何以屡禁不止

罗志华

“不锻炼,不节食,一个月能瘦二十斤。”家住长沙岳麓区的周女士轻信网上宣传,花高价在微商处购买几盒减肥药,服用几天后,还未等到变瘦,身体就出现心跳加快、口干舌燥等异常反应。经抽样送检,该食品中被检测出含“西布曲明”成分(国家明文规定食品中禁止添加物质)。长沙警方循线深挖,成功破获一起涉案4000余万元的生产、销售有毒有害食品案件,抓获犯罪嫌疑人31名。

周女士吃的“KEEPMYST-EPIOUS植物果蔬纤维片”,是又一款“网红”减肥药。之所以说“又”,是因为类似减肥药不断出现。减肥胶囊、减肥糖果、减肥花茶、海淘“特效减肥药”、减肥可乐Coke Cola plus、左旋肉碱咖啡王、减肥笔、闪电瘦、绿瘦“神奇粉末”……近年来各种减肥药层出不穷、轮番登场,让人目不暇接。

非法的“网红”减肥药屡禁不止,原因令人深思。从需求端看,很多减肥药都和这次查获的减肥药一样,名称既带着洋气,又给人以“无污染”的错觉,年轻人不仅不讨厌,还可能为赶时髦而争相追捧。从供给端看,减肥药成本很低,利润大,冒险生产和销售几个月,就可能赚得盆满钵满,一些人不惜铤而走险。

社会需求巨大,是“网红”减肥药屡禁不止的主要原因。以瘦为美是当前十分流行的审美观念,长期减肥、为了减几斤体重不惜付出巨大代价,甚至因减肥而患病的人不在少数。只要减肥药有效,药品的副作用似乎

不值得一谈,反而可能在减肥圈里被认为是勇敢和成功的表现。非法的“网红”减肥药,正好迎合了这种畸形的消费观。

这些非法减肥药虽名称各不相同,却具有相同的成分,即“西布曲明”。几年前卖得很火的曲美减肥胶囊(盐酸西布曲明胶囊),主要成分也是西布曲明。由于西布曲明有可能引起血压升高、心率加快等严重副作用,有增加心脏病风险,早在10年前已被列为禁药,曲美减肥胶囊等减肥药也被下架清除。周女士出现的症状,正是西布曲明的副作用所致。尽管如此,西布曲明的减肥作用仍被人利用,在市场上“阴魂不散”,从未真正离开。

打击非法“网红”减肥药需要在供给与需求两端来治理。一方面,严厉打击生产销售含西布曲明的减肥药,从源头管控好西布曲明,让非法“网红”减肥药失去原料供给,“有效减肥”的噱头就难以为继。

另一方面,打击非法“网红”减肥药需要在需求端降虚火。旺盛的需求、偏激的审美观、不计后果的减肥冲动若得不到改变,即便在供给端严厉打击非法减肥药,仍不乏敢于“以身试药”的人。要知道,即便不少人认同“瘦美”的理念,但也应追求有度,学会从作用与副作用两个方面评价药品,至少不以危害身体健康为代价去减肥。这需要有关部门向社会普及西布曲明的危害、端正过于追求“瘦美”的思想观念。只有这样,非法减肥药存在的空间才会不断变窄,针对非法减肥药供给端的打击才能有成效。



邵阳日报讯 (记者 伍洁 通讯员 曾伟) “常年坐在电脑前身体都僵硬了,这套广播体操做后筋骨都活络起来,平时大家身体动一动,有利于自己的工作生活健康。”7月20日,在北塔区老干局活动中心参加“八段锦”工间操培训学员唐静说道。

据悉,为提高职工身体素质,促进该区职工工间操活动更加专业化、科学化、常态化,区属机关各单位选派一名工间操指导员参与培训,通过学习培训,将承担起本单位干部职工工间操培训任务,推动工间操的普及和推广。此次“八段锦”工间操教学培训活动由该区总工会、区文旅广体局主办,共有60多名干部职工参加培训。培训中,聘请的专业指导老师反复示范八段锦的各个动作,让学员们掌握动作要领。同时,学员们在老师指导下个个热情高涨,一边耐心练习,一边在运动中领会工间操的益处和魅力。

健身气功·八段锦是我国传统体育项目,它具有悠久的历史传承、深厚的文化底蕴和良好的健身效果。北塔区总工会将健身气功·八段锦作为职工工间操在全区推广普及,通过培训骨干学员把工间操推广给更多职工,让广大干部职工以健康的身体、积极的心态投入到工作和生活中,真正做到“我运动、我快乐、我健康”。

夏季儿童烧烫伤高发 三条急救口诀切记牢

新华社7月19日电 (记者 屈婷) 夏季是烧烫伤的高发季节,儿童是烧伤烫伤的多发人群。儿科医生提示,如果儿童意外发生烧烫伤,有三条急救口诀要记牢。

一是脱离热源。周围的人应在保证自己安全的情况下,迅速采取帮患儿脱去或剪掉衣服、去除皮肤上的热粥、挑开电线等举措,减少持续性的热损伤。国家儿童医学中心、北京儿童医院急诊科主任王荃提醒,不要硬行撕脱衣物,更不要随意将水疱刺破或撕脱泡皮。

二是冷水冲洗。正确做法是立即用冷水持续冲洗烧伤创面30分钟以上。北京儿童医院顺义妇儿医院综合外科医生朱林生强调,千万不要迷信偏方涂抹酱油、牙膏等,避免给孩子造成二次伤害。

三是及时就医。朱林生

说,由于儿童的皮肤组织结构尚未发育完全,在同样的致热源下,儿童烧烫伤往往比成人更为严重。因此烧烫伤患儿应及时就医,原则上要选择就近的正规医院做急诊处理,避免贻误治疗时机,造成患儿脱水、感染甚至休克、死亡。

据统计,烧烫伤高居儿童意外伤害住院致伤原因的第二位。朱林生提示,儿童在室内发生烧烫伤的概率明显高于室外环境,家庭里的餐厅、厨房、洗漱间、客厅是高危区域。约75%的烧烫伤发生在0至3岁的婴幼儿,15%的发生在3至7岁的学龄前儿童。儿童监护人应格外注意家庭热源的管理,对学龄前儿童要做好相关知识教育,学会正确处理儿童烧烫伤意外,避免造成二次伤害。

“八段锦”工间操让职工“练”出健康活力



▲培训现场。

抓好廉政建设 打造清廉医院

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 刘璐) 7月20日下午,市中西医结合医院召开创建“廉洁医院”动员大会,市卫健委相关负责人、医院党委领导班子成员、医院全体党员、中层干部及职工代表参加。

会议解读了《邵阳市中西医结合医院创建“廉洁医院”活动实施方案》,要求全院党员干部及职工要提高政治站位,积极参与到创廉工作上来;分管领导、责任科室对创廉任务要细化分解,排出时间表,按照节点,件件落实;要深刻认识到目前的反腐败形式,要把创建“廉洁医院”的工作当做自身发展的一个契机,每个部门、每个人都要行动起来。

会上宣读了《邵阳市中西医结合医院关于加强2020年行风建设工作的通知》。行

风建设关系到医院的服务水平和服务质量,关系到老百姓的基本健康权益,是医院党委落实主体责任、促进医院发展的重要保障。该院将开展“过度医疗、医药购销、套保骗保、有偿转诊、违法广告、行业涉黑涉恶”六大专项整治行动,以确保医院医疗工作正常开展。

该院党委书记李乐山说,“创建‘廉洁医院’就是让廉洁成为一种文化力量,要深深地烙印在干部职工的脑海里,使之成为一种潮流、一种精神追求;我们要举全院之力,坚持齐抓共建,努力形成创建‘廉洁医院’的强大合力。同时要抓好关键环节,确保创建活动取得实效。并以此为契机,努力打造一支高素质的医疗卫生队伍,塑造清廉医院的良好社会形象,从而为邵阳的卫生医疗工作作出应有的贡献”。

坚守医者仁心 不忘廉洁初心

——市中心医院召开创建“廉洁医院”动员大会

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 李文娟 孟天笑 实习生 姜胜宇 张云福) 7月21日下午,市中心医院召开创建“廉洁医院”动员大会。大会对创建“廉洁医院”进行了深度解读和具体部署,进一步推进医院党风廉政建设,在该院营造出党风清正、院风清朗、医风清新的良好氛围。

会上,宣读了《市中心医院开展创建“清廉医院”活动实施方案》,明确了创建“廉洁医院”的指导思想、工作目标、组织领导、责任分工、主要任务、实施步骤、工作要求。强调以创建“廉洁医院”活动为重要载体和抓手,推动廉洁思想、廉洁制度、

廉洁文化与医疗技术、医疗质量、服务态度有机结合,切实提高广大干部职工廉洁意识,筑牢拒腐思想防线,营造风清气正的医疗环境。

会议指出,保持广大医护人员同患者群众建立亲、情、友、善的纽带桥梁,是解决当前医患关系的强有力手段,是提高医院综合实力的助推剂。广大医护人员务必按照“廉洁医院”创建的目标、要求、方法和内容,投身到创建热潮中,压实责任、勇于担当,发扬你追我赶,争优创先、巧干实干的孺子牛精神,做好各自领域内的“廉洁医院”创建工作,为“廉洁医院”创建验收的成功打下坚实基础,更好地促进医院

各项业务健康有序稳定开展。

如何才能确保“廉洁医院”创建过程中真见效、见真效、出效果?会议强调,要以更高的站位抓“廉洁医院”创建,强化责任担当,树立大局意识,加强宣传引导,解决思想认识问题;要以更新的理念抓“廉洁医院”创建,把握好近期与远期的关系,“份内”与“份外”的关系,速度与质量的关系,解决工作方法问题;要以更好的机制抓“廉洁医院”创建,建立完善班子成员联系机制、责任机制和奖惩机制,解决有序推进问题,为“廉洁医院”的成功验收交出一份圆满的答卷。