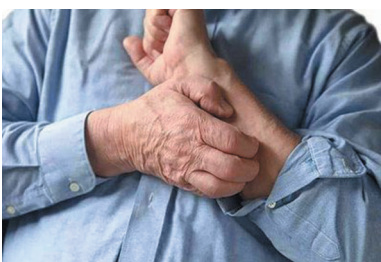


大同好医生系列报道

如果说,医治精神病患者是一种战斗,那么,他就是一名无畏的战士,兢兢业业地在岗位上恪守着责任和使命;如果说,与精神病患者朝夕相处是一种人与人之间的沟通交流,那么,他又是一位无私的亲人,无微不至地关爱着每一位患者。在无数个日月星辰的更迭中,在20多个春夏秋冬的岁月流逝中,大同市第六人民医院医学老年科主任张谦用自己的行动诠释了一名白衣天使的“医者仁心”,孜孜不倦地追求着他所热爱的精神卫生事业。



冬季皮肤痒 试试这么做

天气慢慢变冷了,有些人的皮肤开始变得干燥起来,脱屑发痒。专家解释,这种现象与皮脂的分泌有关。皮肤干燥引起的瘙痒症更多在中老年人中出现。

如何缓解皮肤干燥引起的瘙痒?专家支招,首先切忌搔抓。皮肤瘙痒时,很多人的第一反应就是搔抓,但对于这种皮肤干燥引起的瘙痒,则是越抓越痒,而且还容易损伤皮肤,甚至继发感染。

洗澡的水温不宜过高,以接近或略高于人体体温即可,即水温控制在37℃~40℃为宜,时间也不宜太长,洗澡时尽量避免使用碱性的香皂或肥皂。

在冬季,做好皮肤的保湿工作也非常重要。洗完澡后记得及时给皮肤涂上一层保湿产品。目前保湿产品一般可分为乳、霜、油三种剂型,乳和霜有较好的补水保湿效果,适用于大部分类型的皮肤,油剂有较好的封包作用,可以防止水分经表皮丢失,但本身不具有补水效果,单独使用时肤感欠佳。对于敏感皮肤者,最好是选用不含酒精、色素等刺激性物质的保湿产品。

贴身衣物最好选宽大、松软的棉织品或丝织品,饮食上少吃辛辣刺激的食物。对于瘙痒程度比较严重甚至已经严重影响到日常生活和工作的,建议在医生的指导下使用一些药物,切勿自己随意用一些外用的止痒药膏,以免出现皮肤继发感染和过敏。

武珍珍



想长寿,这4类食物最好别碰

肝脏是人体中的一个重要器官,在肝脏健康的状态下,身体才不会有异常。如果平时不注重饮食健康,肝脏便会受到损伤,导致身体出现各种各样的不适症状。专家建议,日常生活中少碰这四类食物,否则肝癌便会找上门来。

一、腌制食物

腌制食物中的营养物质遭到了破坏,尤其是一些蛋白质会和亚硝酸盐反应形成大量的亚硝胺,这种物质致癌性很强。倘若经常吃腌制品,肝脏就会不可避免地与致癌物接触,由此受到损伤,严重时便会导致肝癌发生。

二、发霉的食物

冬季,有些人觉得天气寒冷,不想经常外出采购,喜欢大量囤积食物。有些食物很容易发霉,虽然表面上去除了发霉的地方,可发霉的食物里含有一种致癌物叫做黄曲霉素,在无形中已经转移到了食物的很多地方。倘若吃了这种食物,很可能导致癌细胞在体内作祟。

三、油炸烧烤类食物

油炸烧烤类食物经过高温,很容易形成丙烯酰胺以及苯并芘等致癌物。当有害物质进入人体后,肝脏便会发挥解毒的作用,久而久之肝脏便会支撑不住。

四、烟熏类食物

生活中很多人喜欢吃腊肠、腊肉等食物,这类食物熏烤过程中不仅添加了很多盐分,而且还会产生一种致癌物苯并芘,如果长期大量摄入,会增加癌变的可能性。

日常生活中要多吃些新鲜的水果和蔬菜,补充人体所需的维生素以及各种微量元素。

武珍珍

守护百姓精神卫生健康

本报记者 刘韩秀

刻苦钻研业务知识
当好“领航员”

从事精神科临床工作20余年来,张谦严格执行各种医疗核心制度、诊治常规和操作规程,一丝不苟地治疗每位患者,在最大程度上避免了误诊误治,经他本人诊治的患者准确率达99%以上,治疗好转率在98%以上,从无差错事故发生,赢得了患者及家属的赞誉。每次看到患者经过治疗,好转出院,重返社会,张谦心里都有一种满足感。他就是这样二十多年如一日,康复患者,成就自我。因为工作突出,张谦先后被评为“山西省百千万卫生人才培养工程”骨干精英人才、山西省医学会精神病学专业委员会青年委员会委员、大同市医师协会心身医学专业委员会主任委员。

构建和谐医患关系
当好“服务员”

张谦说,精神科医生是“心灵的守护者”,不仅要为患者提供优质的医疗服务,还要构建和谐医患关系,当好“服务员”。

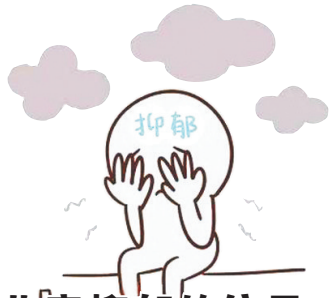
预防呼吸道疾病
从良好生活方式开始

天气愈加寒冷,急性上呼吸道感染、急性气管支气管炎等呼吸道疾病,特别是呼吸道感染性疾病也随之多发。专家强调,预防疾病从良好生活方式开始。

上呼吸道感染、流感、急性气管支气管炎等呼吸道疾病、呼吸道感染病,主要通过飞沫或被污染的器具传播,在预防中控制传染源,切断传播途径,保护易感人群尤为重要。所以,在日常生活中发现自己或家人有发热、头痛、咳嗽、咳痰、全身酸痛等症状时要及时到医院就诊,并自觉与其他人暂时隔离,比如马上戴上口罩,说话时尽量不与别人正面交谈,打喷嚏时捂住口鼻等,尽量减少飞沫传播到空气中。我们从外面回来要及时清洗双手,洗手的时候要用流动的水多洗几遍,再触摸家里的物品。平时学生在学校也要勤洗手,放学尽快回家,不去人员密集的地方。

如果家中有患病的家人,要尽量让患者单独居住,房间早晚开窗通风30分钟以上,患者的用具要单独使用,保证充足的睡眠,保持良好的心态。家人要尽量给予患者温暖、安静的休息环境,饮食以清淡易消化为主,荤素合理搭配。

武珍珍



儿童抑郁的信号(三)

儿童抑郁症最有可能发生在青少年中期,但它可以从任何年龄开始。如果看到孩子有这些症状,请及时和孩子沟通,必要的时候需要心理医生的介入。

8. 孩子似乎漠不关心

抑郁状态会让孩子不再关心任何事情,从上学到和朋友一起出去玩。它不只是针对生活中的一件事,而是对接触过的大部分事物表示拒绝。

9. 孩子有了新的饮食模式

食欲的改变可能是抑郁的症状,无论是挑剔的食客突然暴饮暴食,还是美食家似乎不再对吃东西感兴趣了。孩子们长大后自然会自然地改变他们与食物的关系,但是,如果一个重大的转变与其他抑郁的迹象是一致的,这个时候就要注意了。

10. 家族有抑郁史

虽然有些人是在没有家族史的情况下患上抑郁症,但心理健康障碍倾向于在家庭中发生。即使亲属没有一个得到正式诊断,也要考虑是否有人出现任何迹象。在寻找症状和体征之前,首先要做的就是询问是否有抑郁症家族史。

当然,大家也没有必要太过于紧张,孩子正常的情绪起伏是很常见的,但是一定要正视抑郁症,因为据统计抑郁症表现得越来越低龄化。



老花眼突然转好 警惕是白内障找上门

——访大同飞视眼科医院青白科医生连志宏

本报记者 王芳



喜欢读书看报的黄阿姨发现一件奇怪的事儿,十几年的老花眼突然“不花”了,甚至最近看报纸也不用戴老花镜了。黄阿姨以为自己服用保健品后“返老还童”了。近日,68岁的黄阿姨陪朋友去大同飞视眼科医院参加眼健康公益讲座,她问医生,是不是眼睛有“返老还童”的可能?这到底是怎么回事呢?记者日前采访了飞视眼科医院青白科医生连志宏。

老花眼突然好转
或是老年性白内障的信号

连志宏说,黄阿姨的提问当时就引起了他的重视。他提醒黄阿姨,老花眼突然好转并不是正常现象,建议进行眼健康检查。听了这话,黄阿姨进行了逐项检查,经过裂隙灯显微镜检查,连志宏发现黄阿姨两眼的晶状体核变致密且周边有楔状混浊,诊断结果是早期老年性白内障。

连志宏提醒广大老年朋友,多年的老花眼突然好转,可能是老年性白内障等眼疾的早期信号,应引起警惕。随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,眼部肌肉的调节能力也随之减退,导致变焦能力降低,看近距离的物体就会变得模糊不清。

中老年人由于身体新陈代谢降低,造成晶状体内部物质代谢障碍、蛋白质变性,使原本透明的晶状体变混浊,从而形成白内障。病变发展过程中由于水分在晶状体内积聚,造成晶状体膨胀,增强了晶状体的屈

折力,使得光线在视网膜前聚焦。所以在白内障早期,一些患者会感到老花眼的症状减轻或消失。但随着白内障的发展,老花眼的症状会重新出现,视力还会下降得更加明显。

老年性白内障是造成老年人失明的主要原因之一,占老年失明者的45%~50%。所以,不要以为老花眼突然好转是“返老还童”,其实它往往是老年性白内障的早期表现。建议中老年朋友应关注眼健康,每半年进行一次眼健康检查。

白内障超声乳化技术是显微手术的重大成果,自1967年美国的KELMAN医生发明了第一台超声乳化仪并用于临床,之后经过众多眼科专家30多年不断改进、完善,白内障超声乳化技术已成为世界公认的、先进而成熟的手术方式。超声乳化在发达国家已普及,我国自1992年开始引进并推广。进行手术时,在水眼角膜或巩膜的小切口处伸入超乳探头将浑浊的晶状体和皮质击碎为乳糜状后,借助抽吸灌注系统将乳糜状物吸出,同时保持前房充盈,然后植入人工晶体,使患者重见光明。超声乳化技术真正实现了切口小、无痛苦、手术时间短、不需住院、快速复明的目标。

白内障摘除术后
为什么要安装人工晶体

连志宏说,摘除白内障后,眼球内就丧失了晶体这一必不可少的结构,视物仍不清楚,而配戴无晶体眼镜(框架式)及角膜接触镜又

有很多缺点或不足,所以最理想的方法就是安装人工晶体,使视力及视野恢复到正常。正常情况下,植入人工晶体后可受用一辈子。

白内障手术晶体选择

目前白内障手术人工晶体有三种。

单焦点人工晶体:这是最常用的人工晶体,它可以改善近视或远视,适用于任何人群,但它只有单一焦距,仅能提供看远或看近的功能。若植入看远功能的单焦点人工晶体,患者可以看清楚远物,而进行近距离活动如阅读、打牌时,要配戴老花眼镜。

可调式人工晶体:适用于年龄相对小的白内障患者,晶体会随着眼球依靠睫状肌的收缩能力将任一距离的物体在视网膜清晰成像,可以看清楚远至近的事物,大部分人手术后都可以摆脱配戴老花眼镜。

三焦点人工晶体:适用于追求高品质生活的老花眼白内障人群,是一款拥有远、中、近全程视力的高端功能型人工晶体,它视近、视远的满意度是100%。夜间视力良好,可在夜间阅读、开车、工作等,不用戴眼镜即可拥有完美的全程视力。优点是拥有真正的中间视力,减少眩光,不需要依赖瞳孔,即使在昏暗的光线条件下,也很少出现眩光,无色差,可以自行进行色差矫正。

最后,连志宏特别提醒,眼科研究一再证明,目前在全球范围内,还没有一款能有效治疗白内障的特效药,唯一成熟、有效治疗白内障的方法就是白内障手术。

预防心梗 降低“坏胆固醇”最重要

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

高血脂血症
心血管疾病的罪魁祸首

大同现代医院内科主任郝义君介绍,高血脂血症俗称高血脂,就是血液中的脂肪含量过高,这其实是中老年人的常见病、多发病。凡是总胆固醇(TC)≥240mg/dL;甘油三酯(TG)≥200mg/dL;低密度脂蛋白(LDL-C)≥160mg/dL为升高,就是高血脂症患者。

血脂是人体中一种重要的物质,有许多非常重要的功能,但是不能超过一定的范围。如果血脂过多,容易造成“血液黏稠”,在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化性斑块”),这些“斑块”增多、增大,就好像“皮薄馅大”的饺子,一旦破裂,饺子里的油喷涌而出,引发血小板聚集,形成血栓逐渐堵塞血管,使血流

防治冠心病
降低LDL-C为首要目标

据统计,我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。郝义君说,对高血脂患者而言,总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能超标。不过,从预防心血管事件来说,更加强调要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管,特别是到冠状动脉,可

造成过多的胆固醇在血管壁上沉积,引起动脉粥样硬化。简单来说,低密度脂蛋白是“坏胆固醇”,而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以,低密度脂蛋白是低点好,高密度脂蛋白是高点好。

为了保护心血管,郝义君强调,本身有心血管疾病、糖尿病的患者,低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下,以更好预防心梗等心血管事件的发生。应该说,调脂应将降低LDL-C作为首要目标,甚至可以认为,降低LDL-C是防治冠心病的首要目标。

三个月饮食运动降脂无效
需服药治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系,爱吃又不动,就特别容易让血脂升高,所以饮食治

和改善生活方式是降脂的前提,而且无论是否进行药物调脂治疗都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

郝义君指出,健康的生活方式改变对多数血脂异常患者能起到与降脂药相近似的治疗效果,在有效控制血脂的同时,可以有效减少心血管事件的发生。

一般来说,高血脂症的治疗包括三个方面:1.减少来源,也就是饮食控制,少吃油腻的、胆固醇高的食物;2.适当锻炼,加快脂肪的消耗;3.服用药物来阻止、减少胆固醇在体内合成。

他表示,胆固醇70%在体内合成,如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高,则可以开始开始服药来降脂,尤其是他汀类药物,不仅能降脂,还可以保护血管内皮、稳定斑块,从而降低心血管事件的发生。