

总医院介入放射科再创辉煌

荣膺国家级、省级血管疾病联盟两项荣誉

本报讯 10月30日,中国血管畸形联盟成立大会、中原血管减容联盟成立大会同时传来好消息:平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)介入放射科经过组委会的严格筛选,分别荣膺中国血管畸形联盟理事单位和中原血管减容联盟成员单位。

据悉,10月30日,中国血管畸形联盟成立大会、中原血管减容联盟成立大会分别在广州和郑

州举行。

中国血管畸形联盟是血管瘤与血管畸形等临床常见的血管性疾病为研究方向的学术性、公益性、协作性多学科协作组织。该联盟以专科协作为纽带,跨区域组建专科联盟,形成互补发展模式,围绕血管瘤血管畸形的预防、诊疗、人才培养及临床研究,广泛开展业务合作,形成多方共赢的局面。

中原血管减容联盟致力于动脉粥样硬化血管减容研究的多学科组织。动脉粥样硬化导致血管壁容积增多,血管腔有效容积减少,血管腔狭窄、闭塞,肢体缺血坏死。而减容手术是在不植入血管内支架的情况下,通过微创手术减少血管壁无效容积,增加血管腔容积,改善肢体供血,节约医疗成本,避免支架植入后并发症的一项技术。

此次总医院介入放射科同时荣膺中国血管畸形联盟理事单位和中原血管减容联盟成员单位,是继该科荣获“中国出血中心联盟理事单位”后不断致力于血管介入诊疗的成果见证。该科在血管瘤与血管畸形疾病的诊疗、血管减容治疗方向拥有过硬实力,将助力该院介入诊疗水平跻身省内外先进行列,并领航相关疾病诊疗领域的新发展。(李莹)

靠吃红枣补血不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血了。身边人可能又会劝多吃点红枣、红糖补补,听起来好像一切红色的东西都能补血,但这还真不一定管用。

贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血;其次也可由失血过多引起,例如,慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等;还有巨幼细胞性贫血,主要因叶酸和(或)维生素B12缺乏所致。此外,常见的还有与遗传相关的地中海贫血。

早期识别贫血,可能会有这4种迹象:脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白,指甲或手指末端苍白,多数时候是提示血管末梢供应较差,因此看起来没有粉红的气色;头晕,就是指在变换体位时,像蹲下再站起、长时间低头、刚起床时,突然眼前一黑,或感到很眩晕、站不稳的感觉;疲乏,感觉精神和体力较之前下降,如步行较快时、上几层楼梯就气喘吁吁,平时总是感觉疲累、精神差、注意力不专注、学习效率和工作效率低下,也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不足有关;容易感冒,有缺铁性贫血的低龄幼儿人群以及老年人,贫血导致免疫力低下时,更容易感冒。此外,如果体检时发现血红蛋白含量低于了正常值,也是一个重要的贫血提醒信号。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些植物性的食物,如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意,植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物。另外,进食铁含量丰富食物时,搭配富含维他命C的食物,能促进铁的吸收。

很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气、养血安神的功效,日常可适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说,日常三餐都有50g至100g肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25g至50g,就可以满足铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人,每周再增加1次动物血或肝脏。

(何智映)

心情差易老年痴呆

本报讯 近日,一项发表在《生物精神病学》杂志上的新研究发现,长期持续情绪低落,尤其是老年人中,会引起认知功能下降,进一步增加晚年患阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)的风险。

复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授利用“中国人阿尔茨海默病生物标记和生活方式研究”中721名参与者的生物学数据,结合“阿尔茨海默病神经成像项目”,对轻微抑郁症状、淀粉样蛋白以及认知功能之间的关系进行深入研究。结果发现,与情绪好的健康个体相比,持续情绪低落、有轻微抑郁症状的人认知功能受损情况更严重,脑内淀粉样蛋白沉积水平也更高。研究人员称,脑内淀粉样蛋白聚集是阿尔茨海默病早期病理特征之一,可在痴呆发生数十年前就开始。进一步研究发现,轻微抑郁症状可导致阿尔茨海默病发生风险提高83%。

这项新研究成果可用于寻找适合阿尔茨海默病早期干预的高危人群,引发社会密切关注。通过积极干预、自我调节、合理倾诉排解消极情绪和负面思维,建立积极乐观心态,对预防或减缓阿尔茨海默病有重大意义。(徐曼)

宝丰县医疗健康集团肿瘤诊疗中心 举办前列腺癌筛查公益活动

□记者 牛瑛瑛/文
通讯员 吴菲/图

本报讯 近年来,前列腺癌发病率呈逐年上升趋势,成为影响我国中老年男性健康的首要问题。前列腺癌的预防、筛查、早期诊断及治疗是改善前列腺癌预后的有效措施。10月29日、30日,由宝丰县医疗健康集团肿瘤诊疗中心组织的前列腺癌公益筛查活动,在宝丰县人民医院有序进行。

该院肿瘤科主任陈朝及其团队现场为前来咨询的群众进行前列腺及肿瘤知识的咨询与防治知识宣教、答疑解惑,护士为筛查人员采血查前列腺特异性抗原(PSA)。活动现场,前往咨询的患者及家属络绎不绝,很多群众现场抽血化验(右图),医生及时



给予诊治和宣教。

据2019年国家癌症中心统

计,中国前列腺癌的发病率已位列男性肿瘤发病率的第6位,是

男性发病率最高的泌尿系统肿瘤,死亡率位居第10位。前列腺癌只要能早期发现、早期诊断,其治愈率相当高。

此次“前列腺公益筛查”是宝丰县医疗健康集团肿瘤诊疗中心建设的一大惠民举措,活动持续两天,筛查对象为55岁以上及45岁以上有前列腺癌家族史的男性,共有116人进行采血检查,其中有7例结果超正常值,已通知相应患者到肿瘤门诊进行咨询和做进一步检查。据悉,该肿瘤诊疗中心今年还有两个批次的公益筛查,明年将推进更多公益筛查项目在宝丰县的落地,早诊断、早治疗,为人民群众的健康保驾护航。

“这个活动有不少人参与,是一次很接地气的公益医疗活动。”参与筛查活动的一位群众说。

不同伤口怎么处理

生活中,一不留神造成擦伤、刮伤、割伤等意外受伤,皮损很常见。伤口大小、严重程度不一样,处理的方法也不一样。

小伤口。一些小、浅、出血少、不需要缝合的伤口,适合用创可贴,可吸附渗液、加压止血、保护创面甚至是杀菌(比如,某些含有苯扎氯铵成分的创可贴)。创可贴至少一日一换,沾水或弄脏了也要及时更换。如果是穿高跟鞋、新鞋磨脚造成的破皮出血,可以在脚后跟、小脚趾等磨损的地方贴上创可贴。在伤口上贴创可

贴之前,要做好清创、消毒准备,确保伤口无尘土等污物残留;用清水或生理盐水(0.9%氯化钠溶液)清洗伤口;使用碘伏进行消毒,打圈擦拭到伤口外周3至5厘米即可。需要注意的是,酒精并不适合冲洗破损的伤口。

大伤口。如果伤口很大很深的话,除了做好清创外,最好用干净卫生的纱布等盖住伤口,及时去医院进行更加专业、完善的清创、消毒、缝合包扎,以及注射破伤风抗毒素,避免进一步的细菌感染和破伤风杆菌感染。

此外,很多人觉得受伤之后不应包扎,“让伤口自然风干,可以更快愈合”,其实这是一种误区。事实上,在早期伤口处保持湿润环境(比如,非感染伤口可以外涂纯凡士林等保湿封闭剂),覆盖纱布或绷带等,有助于伤口愈合、减轻疼痛和感染风险,并且可能减少瘢痕形成。

烫伤。不慎烫伤后,千万不能用水冲、酱油、大酱、肥皂等“偏方”来处理。这些方法无异于在伤口上撒盐,不仅无法缓解疼痛,没有经过消毒的物品还可能造成

感染和新的损伤,甚至留下瘢痕和色素沉淀。烫伤后正确处理方法是:冷水冲洗或浸泡15至20分钟,可缓解疼痛和红肿,减少形成水泡的风险;如果只是局部皮肤泛红,没有大的破损,可以选择涂抹一些烫伤膏;水泡小且少时,为避免感染,不要戳破水泡,等它们自行吸收;水泡大到可能引起摩擦疼痛时,可以去医院把水泡液抽出来再包扎好;如果烫伤面积较大或是比较严重的烫伤,建议尽早就到正规医疗机构处理。

(杨希川)

“食”走老年肌少症

老年人因为身体机能下降,会遭遇各种疾病的困扰,比如,常见的肌少症,给他们带来了许多生活与心理上的困扰,使生活质量大幅下降。因此,应该及早预防,减少肌少症的发生。

肌少症是一种随着年龄增长,机体进行性地呈现全身骨骼肌质量减少,同时伴有肌肉质量和功能减退的综合征。老年人患肌少症后,表现为:行走及提物等日常活动受限;做事虚弱无力;容易跌倒骨折;引发一系列心血管疾病或呼吸系统疾病。目前,治疗肌少症还没有一线药物,所以治疗策略首选方案是营养干预和运动干预。

如何“食”走肌少症?国际上

认为65岁以上老年人,蛋白质基本推荐摄入量为1.0g至1.5g/kg每天。患有严重疾病或创伤的老年人需大于1.5g/kg每天。老年人应该保证足量蛋白质的摄入,人体的任何组织和器官都以蛋白质为重要组成部分。低蛋白质饮食的老年人身体处于负氮平衡状态,会加速肌肉萎缩。蛋白质营养充足的老年人可较好地维持氮平衡,肌肉数量和体力活动能力也得以保持。

选择摄入优质蛋白。比如,动物蛋白可食用瘦肉、鱼虾、牛奶等。家禽类的胸脯肉是禽类运动最多的部位,很少脂肪,蛋白含量高。鱼类和其他海产品都含有消化吸收率高的优质蛋

白以及多种微量营养素,对维持老年人肌肉合成十分重要。建议老年人多喝低脂奶及其制品,研究表明牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或食用酸奶。其次,可以通过氨基酸互补的原则,将两种及以上的食物同食,提高蛋白质的消化利用率,比如,谷类食物与肉类同食。每餐最好摄入20g左右的蛋白质,合理膳食,多吃水果和蔬菜,三餐规律,荤素搭配最佳。

有证据表明虾青素、维生素E、Omega-3脂肪酸等抗氧化、抗炎物质,可在一定程度上提高老年人的肌肉力量、耐力和活动能

力,从而防治肌少症。天然的含有大量维生素D的食物很少,海鱼中维生素D3含量较丰富,如鲱鱼、鲑鱼、沙丁鱼等。

此外,还需注意摄入蛋白质的时间,身体吸收蛋白质的最佳时间是早上和晚上。早上刚起床,经过一夜睡眠,体内的能量消耗得差不多了,这时候补充蛋白质比较容易吸收。但晚上由于即将入睡,不宜进食过多,可选择喝杯牛奶,在安静的睡眠中充分吸收营养物质。在补充蛋白质的过程中,注意不要过量摄入蛋白质,多余的蛋白质并不能被人体吸收利用,反而会加重肝肾器官的负担,导致功能异常。

(黄瑛 常晶)