

医护齐心协力

新华区人民医院肛肠科再上新台阶

□记者 魏应钦

本报讯 作为新华区人民医院的重点科室,肛肠科今年的面貌焕然一新。该科医护团队在名誉主任李云霞、科室负责人代根奇的带领下,以中西医疗法治疗肛肠疾病为特色,锐意进取,勇于创新,在治疗高龄危重肛肠疾病患者方面颇有成效,赢得了患者及其家属的一致称赞,郊县患者纷纷慕名而来,床位使用经常处于饱和状态。

新华区84岁的王老太今年初颇受痔疮困扰,但因为年纪大,并且患有心力衰竭,手术风险高,在多家医院医治无果。近日,王老太来到新华区人民医院肛肠科,李云霞教授根据患者的情况,为其制订了中医特色的无痛治疗方案。经过精心



新华区人民医院肛肠科医护团队 医院供图

诊治,王老太顺利出院,如今生活质量良好。

40多岁的患者李先生也在新华区人民医院肛肠科获益不少。李先生患有内痔多

日,经常便血,出现了贫血、全身无力等症状,并合并有血液病。在李云霞、代根奇的指导下,医疗团队对其实行中医特色的无痛治疗,如

今患者正在康复中。

“科室以微创、无痛治疗肛肠疾病为特色,使用中西医结合的疗法,在围手术期,即术前、术中及术后,我们采用各种方法预防和治疗干预,把患者的痛苦降到最低。”李云霞说,特别是针对有基础性疾病的高龄和危重患者,他们更是勇于创新,使患者能够得到及时、良好的诊治。

记者了解到,新华区人民医院肛肠科报销比例高、收费低,中西医结合方法治疗各类肛肠疾病口碑相传。特别是今年初我省肛肠学科知名专家、主任中医师李云霞出任科室名誉主任以来,她和科室负责人代根奇一起,带领全科医护人员,不断提高医疗技术,优化服务管理,为众多患者解除了病痛,使科室的治疗和服务又上了一个新的台阶。

女性吸烟越多 心理痛苦越大

本报讯 吸烟有百害而无一利,既伤身又伤心,特别是对女性。近期,日本奈良县立医科大学县民健康促进支援中心研究小组发表在《减少伤害杂志》的一项研究首次报告,吸烟女性与不吸烟女性相比,更能带来心理上的痛苦,而且吸烟越多痛苦越显著。

研究小组利用日本厚生劳动省国民生活基础调查的匿名数据,以71182名20岁以上居民为对象(男性33925人、女性37257人),分为无吸烟史、原吸烟者、现吸烟者(包括1天吸烟10支以下者、11至20支者、21支以上者)共5组,使用K6量表(含心理压力在内的一组指标)进行评估,分析吸烟与心理痛苦之间的关系。

结果表明,心理痛苦方面,女性比例明显高于男性。在女性中,以无吸烟史者为标准,原吸烟者心理痛苦风险增加22%,1天吸10支以下者增加52%,一天吸11至20支者增加75%,一天吸21支以上者增加122%,并且吸烟越多,心理痛苦程度越深。而男性,一天吸21支以上者心理痛苦风险增加32%。

研究人员认为,吸烟是早期死亡的最大危险因素,并且与焦虑抑郁等心理上的痛苦感受有关。与男性相比,女性吸烟对中枢神经系统的影响更大,而且女性吸烟比男性更易受到社会排斥。因此,对精神上出现不同问题的吸烟女性,应给予足够关怀和戒烟援助。(宁蔚夏)

结核病防治专栏

肺结核病人饮食应注意“三高两禁”

结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病,治疗要从整体出发,在使用抗结核药物的同时必须增加机体抵抗力。加强营养可以给病人补给充足的热能和营养素,满足结核病灶修复的需要,增强机体抵抗力。

结核病是慢性消耗性疾病,热能需要超过正常人,因此,要给予病人高蛋白、高维生素、高热量食物。

给予高蛋白饮食,是因为病人蛋白质消耗多,且

蛋白质是修补组织的重要营养素,有利于病灶愈合,病体康复。所以,结核病病人每日蛋白质摄入量应为每公斤体重1.2克至1.5克,每天的总进量为80克至100克,其中优质蛋白质如肉、禽、水产品、蛋、乳及大豆制品应占总蛋白质摄入量的50%以上。

高维生素应重点补充维生素A、维生素B、维生素C、维生素D。维生素A能增强机体免疫力,维生素D能促进钙的吸收,维生素C有利

于病灶愈合和血红蛋白合成,B族维生素有改善饮食的作用,其中维生素B6可对抗由于使用异烟肼治疗而引起的副作用。新鲜蔬菜水果是维生素的主要来源。此外,乳、蛋等食品富含维生素A,豆类、瘦肉等富含维生素B6。

“二禁”是指禁止吸烟和饮酒。近年来研究证明,吸烟会使抗结核药物的血浓度降低,对治疗肺结核不利,并能增加支气管痰液的分泌,使咳嗽加剧以及结核病灶扩

散,加重潮热、咯血、盗汗等症状。饮酒能增加抗结核药物对肝脏的毒性作用,导致药物性肝炎,又能使机体血管扩张,容易产生咯血症状。

此外,结核病人膳食中还应注意钙和铁的补充。钙是结核病灶钙化的原料,牛奶中所含的钙量多质优,病人每日应饮奶250克至500克。铁是制造血红蛋白的必备原料,咯血、便血者更要注意补充。

(市第三人民医院 韦旭)

少吃蛋黄与红肉对心血管有利

本报讯 美国日前一项研究显示,糖尿病人群食用鸡蛋会增加其患心血管病的风险。

美国卫生研究院对近42万人的分析结果显示,用植物蛋白代替动物蛋白,死亡率总体降低10%。其中,植物蛋白代替鸡蛋,男性死

亡率降低24%,女性死亡率降低21%;植物蛋白代替红肉,男性死亡率降低13%,女性死亡率降低15%。少吃蛋黄与红肉,吃坚果、豆科作物等富含植物蛋白的食品可以降低患冠状动脉疾病的风险。

摄入蛋黄与红肉会提

高人体内的胆固醇与饱和脂肪含量。已有的研究显示,高胆固醇和高脂肪会威胁心血管的安全。不过,人们只是关心脂肪摄入量,而实际上更重要的是摄入脂肪的种类。如在地中海的克里特岛,人们摄入的热量40%来自脂肪(主要是橄

榄);而在芬兰,人们摄入的热量有38%来自脂肪(主要是动物脂肪和胆固醇),但前者患冠心病的风险仅为后者的十五分之一,所以少肉低油脂的地中海饮食在预防心血管疾病方面有效。

(吕文开)

新研究: 多吃蔬菜水果有助于缓解压力

新华社悉尼5月17日电(记者 郝亚琳 刘诗月)澳大利亚研究人员一项最新研究发现,多吃蔬菜水果能缓解心理压力,推荐人们依据世界卫生组织的建议每天摄入至少400克蔬菜水果。相关论文已发表在《欧洲临床营养和代谢学会官方期刊《临床营养》》上。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员介绍,他们对

8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入量及心理压力等数据进行了分析。结果发现,每天摄入至少470克蔬菜水果的人比每天摄入量少于230克的人,压力水平要低10%。

研究人员表示,尽管食用蔬菜水果和人的压力水平之间的具体影响机制尚不明确,但蔬菜水果所含的营养素很可能是其发挥作用的原

因。

伊迪斯考恩大学营养研究院的西蒙·拉达瓦利-巴加提尼表示,炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡导致的氧化应激状态,都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质,可以改善人体内的炎症和氧化应激状态,有助于心

理健康。

研究人员表示,健康饮食的益处很多人都知道,但不少人蔬菜水果的摄入量并不达标。此前有研究发现在青少年群体中,蔬菜水果摄入量与心理压力存在关联,而这项研究进一步证实了这一关联在所有年龄段人群中都存在,因此再次凸显多吃蔬菜水果这种饮食方式的重要性。

美国新研究发现 帕金森患者 要多看抽象艺术

本报讯 帕金森病又称震颤麻痹,是一种影响患者活动能力的中枢神经系统慢性疾病,主要症状包括静止性震颤、肌强直、行动缓慢等。帕金森病患者的运动机能受损是显而易见的,但美国宾夕法尼亚大学医学院最新研究发现,欣赏抽象艺术能刺激人的运动系统,帕金森病患者多观赏画作、雕塑等艺术作品对恢复健康有益。

研究发现,神经功能发生变异的帕金森病患者对绘画艺术的欣赏体验与常人不同。较健康人而言,帕金森病患者会更偏好运动感强的绘画作品。研究人员表示,需要指出的是,参加此次研究的帕金森病患者在研究过程中持续服用药物。不过该项研究并未考量服用治疗帕金森病的多巴胺药物对人的审美体验会产生什么样的影响。(生报)