

关爱身体健康

科学戒烟有方法

本报记者 李莹

众所周知,吸烟有害健康,对于烟民来说,任何年龄段戒烟都是有好处的。但由于香烟中的物质使人上瘾,戒烟对于很多人来说困难重重。近日,记者采访了银川市第一人民医院精神心理科主任周保,深入了解戒烟难的根源、戒烟的方法与技巧。

2022年城市癌症早诊早治项目启动

本报讯(记者 李莹)日前,宁夏医科大学总医院与银川市第二人民医院联合召开合作座谈会,正式启动2022年城市癌症早诊早治项目。目前,全国肿瘤发病率逐年攀升,且癌症的治疗并没有特效药,为提高广大人民群众的防病意识,普及肿瘤预防知识,减少人民群众因癌症引起的死亡,早期筛查、早期发现、早期干预,成为提高癌症治愈率的有效手段。开通城市癌症早诊早治项目“直通车”,目的是及时发现高危人群,形成从“基层早筛到高危干预到分级诊治再到专病管理”的防治一体化健康服务闭环,弥补宁夏地区癌症早期筛查的空白,为提高我区居民健康水平带来福祉。

据介绍,该项目在银川市第二人民医院下设各社区卫生服务机构进行,各机构首先对高危人群进行筛查评估,同时提供免费的幽门螺旋杆菌、乙肝表面抗原和便潜血检测,对初筛高危人群进行临床筛查,各社区卫生服务机构再根据筛查结果开展随访工作。在开展早癌筛查项目的同时,银川市第二人民医院将持续加强健康知识宣传,引导群众改变与癌症发病密切相关推动癌症筛查和早诊早治工作,引领全社会正确认知癌症,引导公众及患者远离癌症,战胜癌症,切实降低发病率,提高病人生活质量。

自治区人民医院科研项目经费管理改革提速

本报讯(记者 李莹)为进一步激励科研人员多出高质量科技成果,日前,自治区人民医院制定《科研项目管理办法》《科研经费管理办法》,激发科研人员的创造性和创新活力,为科研人才赋能。《科研经费管理办法》全面落实中央关于科研领域“放管服”的改革要求,在修订经费预算编制、间接经费比例设置标准、预算调剂权的同时,结合医院工作实际,在采购流程、经费报销、固定资产管理等方面进行改革完善。通过放宽采购审批经费权限,简化审批流程,实行科研经费信息化管理和报销等举措,赋予科研人员经费使用权,提高工作效率,真正做到为科研“松绑”。

为加强科研项目管理的科学化、程序化和规范化,增强医院科研创新能力与水平,该院科教处根据相关科技政策,并结合医院实际完成了《科研项目管理办法》的修订完善。项目类别由两大类修改为三大类,项目管理中增加了职能部门及学科职责,明确了不能作为项目主持人申请项目的几种情形、医院经费支持项目评审方式、项目研究过程中加强涉及人员的生物医学研究管理,并明确了项目负责人变更及授权委托要求、明确了职务成果规范管理,这些举措将赋予科研人员更多项目自主权。



睡;针对暴躁、挫败感和愤怒,应暂时离开有压迫感的地方,去散步或锻炼身体,跟朋友或亲属诉说你的感受,停下来闭上眼睛,用鼻子深深吸气,再用嘴巴呼气;应对焦虑,休息10分钟,做些伸展运动。在戒烟人群中,很多人表示自己一个人的时候可以保持不吸烟,但是在社交场合就很难控制,还有碍于情面难以拒绝别人递过来的香烟。周保建议在这种情况下可先向对方表示感谢,说明自己戒烟了,请对方理解支持。周保提醒,要达到戒烟目标,一定要养成健康的生活方式,包括均衡饮食和适当运动。

A 烟草依赖是一种成瘾性疾病

段先生的烟龄已超过20年,家人屡屡劝其戒烟,可刚开始戒烟,他就感觉浑身难受、坐立不安、心情烦躁、无精打采。为了逃避家人监督,他总是趁下楼遛弯时偷偷抽烟。35岁的闫先生在企业上班,由于工作需要外出谈业务,平时应酬较多,平均一天抽一包烟。“最近经常嗓子不舒服,感到有痰咳不出,时不时也会胸闷。去医院检查没什么异常,医生劝我戒烟,我自己也很着急,可就是忍不住不抽,戒烟太难了。”闫先生说。

“有调查显示,我国烟民尝试戒烟的比例不高,大部分吸烟者不考虑戒烟。”周保说,戒烟难的根源主要有宣教不足,对吸烟危害的理解存在差异;管理不足,吸烟环境根深蒂固;专业不足,缺少有效的戒烟指导;自身不足,对彻底戒断缺乏信心;理解不足,低估复吸的危害;后劲不足,戒烟过程缺乏持续支持。

“早在1998年,WHO将烟草依赖作为一种成瘾性疾病列入《国际疾病分类(ICD10)》。”周保介绍,

吸烟成瘾的罪魁祸首是尼古丁,所以烟草依赖又称“尼古丁依赖”。吸烟者吸入烟草烟雾后,尼古丁也随着烟雾被带入肺部,进入肺部血液循环,通过血液系统被带到大脑,尼古丁从吸入到进入大脑的时间是10秒至16秒。尼古丁进入大脑后刺激多巴胺的释放,使吸烟者产生愉悦感和满足感,一旦人体产生这种感觉,就会去积极地执行这种行为,在原始物质稀缺与匮乏的状态下,利于人类生存,但成瘾性物质与行为导致大脑重塑,使大脑做出适应性改变。中国科学家发现,重度烟瘾者的大脑结构与功能存在异常,异常功能区主要与管理情绪、判断、选择、视觉、注意力等有关,烟龄越长,烟瘾越重以及对尼古丁依赖程度越高,异常出现频率以及程度就越大。“减少烟量或停止吸烟,尼古丁浓度迅速降低,多巴胺释放减少引起易怒和紧张等戒断症状,而吸烟者为了避免这些戒断症状会再次吸烟维持愉悦感,这就是吸烟成瘾循环。”周保说。

B 妥善处理戒断反应达到戒烟目标

“50岁以前戒烟,在15年内死亡的可能性比继续吸烟者降低一半。”周保告诉记者,换句话说,就是长寿的可能翻了一番。他用一组数据说明了戒烟的好处:戒烟8小时,血中一氧化碳降至正常,血中氧水平增至正常;戒烟24小时,心脏病发作的危险降低;戒烟48小时,神经末梢的尼古丁消失,嗅觉及味觉增加;戒烟72小时,支气管松弛使呼吸通畅,肺功能增加。烟瘾说戒就能戒掉吗?如何克服戒断症状?周保针对不同情况介绍了戒烟技巧。

“多项前瞻性研究和回顾性分析表明,由于‘干戒’普遍出现多种尼古丁戒断症状,高达62%的吸烟者放弃戒烟。”周保说,常见的戒断症状包括对香烟的渴望、头晕、失眠、便秘、易怒、饥饿感和注意力不集中等。

对于戒断反应应采取妥善的处理方式。如出现抑郁,可打电话给亲朋,或者和家人一起看电影,默念自己戒烟的决心;若出现失眠反应,可在睡前阅读,做些缓和运动再入

警惕“醒后卒中” 挽救大脑恢复好



脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的特点,是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。在秋冬季以及季节转换时,尤其高发。

大众及时发现脑卒中的早期症状极其重要,但有一些情况很容易被忽略,最多见被忽视的如“醒后卒中”。在睡前正常,醒后出现了一些症状,有的人以为是没休息好,或是颈椎出问题,没有意识到这可能是中风的症状,很容易耽误救治时间。“在睡觉中发病,等醒来发现时,往往距离卒中发生已经过去一段时间,若因不重视而耽误时间,就容易错过救治的时间窗。”广东神经科学研究所所长、广东省人民医院神经内科主任张玉虎说,脑卒中越早发现,越早治疗,效果也就越好。

如何快速识别脑卒中?2021年7月,中国卒中学会在第七次学术年会上正式发布了识别卒中早期症状的“BE-FAST”口诀:“B”——Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然行走困难;“E”——Eyes是指眼睛,突发的视力变化,视物困难;“F”——Face是指面部,面部不对称,口角歪斜;“A”——Arms是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;“S”——Speech是指语言,说话含混、不能理解别人的语言;“T”——Time是指时间,上述症状提示可能出现卒中,请立即拨打120获得医疗救助。

在等待120到达之前,家人可以做什么?第一是不要慌,准备好医保卡身份证等信息。如果患者有瘫痪、头晕症状,建议躺下来等待。若有呕吐,可将头偏向一侧,以免仰头发生误吸。其次,若有家用血压计,可先为患者测量血压,将血压情况第一时间告诉到场的120。如果高血压,此时不需要自行处理。若有条件也可自测血糖。若是低血糖,可以紧急处理马上喂糖水,若是高血糖,则等120到场处理。

张玉虎表示,脑卒中可防可治。脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,就可以有效的防治脑卒中。

(据《羊城晚报》)

初冬进补 体健如虎

立冬是冬季的第一个节气,《礼记·月令》记载立冬有三候,一候“水始冰”,水面开始结冰;二候“地始冻”,土地开始出现冰冻;三候“雉入大水为蜃”,雉为野鸡一类的大鸟,蜃即是蛤蜊。立冬后,天上的大鸟已不多见,海边出现了蛤蜊,蛤蜊的花纹与雉鸟的羽毛颜色相近,古人便认为这是雉鸟跑到水里变成蛤蜊。生命的流转,物种的变迁,被古人演绎成浪漫的想法。

立冬奏响了冬的序曲,人们备办过冬衣物,以美食滋补身体,以健康姿态迎接寒冬的考验。按照传统,立冬日,人们杀鸡宰羊或

是以其他营养品进补,称为“补冬”。俗话说“立冬补冬,补嘴空”,意思是嘴馋了,该吃点好东西了。人们食用一些驱寒的食物补充热量、充实元气,为抵御严寒做好准备。北京人在立冬喜欢吃养面;潮汕人讲究立冬日吃甘蔗,俗信以为可以保护牙齿;汕头一带在立冬日吃莲子、蘑菇、板栗、虾仁、红萝卜做成的炒香饭;无锡人在立冬这天流行吃团子。南京旧有立冬吃生葱之俗,冬季江南多湿冷天气,葱味辛、性微温,能解毒调味、发表通阳,使气运通畅,减少疾病发生,因此民间有

“一日半根葱,入冬腿防风”之说。旧时因条件限制,冬日里洗澡不那么勤,疥虫、跳蚤等容易繁殖,引起皮肤病,立冬日清洁身体、保持皮肤健康的“扫疥”习俗就显得非常必要了。南宋周密《武林旧事》记载,立冬日,人们用各色香伴着菊花、金银花泡水沐浴。民国初年的《沪谚外编》也记载了立冬日用菊花、金银花、香草煎汤沐浴扫疥的习俗。如今,生活条件便利,人们能够经常清洁身体,在冬日里,清洁之余也要注意保暖,以免寒气侵袭。(据《人民日报海外版》)

如何防控糖尿病?

「控糖」小技巧教你避开「甜蜜」陷阱

如何防控糖尿病?

糖尿病作为一种以慢性高血糖为主要特征的代谢性疾病,可怕之处不在于其本身,而在于它可能带来的多种并发症,严重的甚至还会危及生命。糖尿病典型的临床表现有“三多一少”(多尿、多饮、多食、体重下降)。空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (毫摩尔每升)或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (毫摩尔每升)或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$,就可以诊断为糖尿病。如果不进行有效控制,容易出现并发症。



妇幼健康研究会妇女儿童肥胖控制专业委员会主任委员高珊表示,最常见并发症包括视网膜病变、糖尿病肾病、心脑血管疾病、糖尿病神经病变、糖尿病足,以及全身各脏器系统都会因为血糖的升高而受到严重损伤。

当前,全球糖尿病发病率呈上升趋势。根据最新发布的流行病学调查,我国成年人糖尿病患病率为12.8%。专家表示,在距离糖尿病仅一步之遥的糖尿病前期,只要通过饮食、运动或药物等手段,守住防线,绝大部分是可以控制和好转的。

如何做好“控糖”呢?专家表示,要做到“吃干不吃稀,吃硬不吃软”。已经得了高血糖或糖尿病的患者,要避免高升糖指数的食品。最常见的就是喝粥,无论什么粥,由于熬煮的时间长,植物细胞壁的破坏,身体对其的吸收速度都是特别快的。干饭、米饭(升糖)相对就慢一些。所谓软和硬,就是

非常稀烂的、煮得时间很长的软烂食物,其升糖指数也快,比如说肉汤,其实肉汤有很多脂肪融化溶解在里面,喝汤多也会让人发胖。

不过,控糖也不意味着一点甜的都不能吃,只是要适量地吃。高珊说:“糖尿病患者是可以吃自然甜味的食品,80克至100克的水果,一天可以吃1次到2次并且随餐吃,这样对血糖不会构成很大影响。要限制吃代糖品,近年来更多研究都发现,代糖品其实对于胰岛素抵抗、关于炎症、关于心脑血管疾病的风险,依然有很大的影响。”

中华中医药学会糖尿病分会主任委员杨叔禹表示,运动会让人代谢加快,让血糖血脂,所有和代谢相关的这些指标都归于正常。糖尿病患者可以适当运动,消耗机体能量,改善肌肉及内脏的胰岛素抵抗,同时减少脂肪含量,起到降低血糖,减少和延缓并发症的作用。(据央视新闻)

新生儿病情危急 医院上演“生死时速”成功救治

本报讯(记者 李莹)近日,银川市第一人民医院为守护新生儿生命上演了一场“生死时速”。“一名29天的患儿反复呕吐1天,伴有腹胀、便血,超声考虑消化道畸形,需紧急转院!”10月末的一天,银川市第一人民医院医生接起了急促的电话铃声,那边焦急的声音让值班医师心中一紧。“向医院疫情防控办说明情况,申请绿色通道,排除一切困难抢救生命!”在符合疫情防控要求的前提下,医院危重新生儿转

运团队备齐抢救及防护用品紧急出发转运。患儿转回病房后新生儿科立即联系医技科室,完善床旁腹部超声进行术前诊断及病情评估,明确为肠旋转不良合并中肠扭转,旋转达360°,已经对肠管造成明显卡压,因此出现频繁呕吐。经过医技科、胃肠外科、麻醉科、手术室等多科合作制定周密的计划后,患儿在医院成功手术,生命体征平稳,使幼小稚嫩的生命转危为安。

健康提示

孩子爱吃的奶酪棒营养吗?

奶酪,又名芝士,是牛奶经杀菌、发酵、排出乳清后浓缩而成的奶制品,也被誉为“奶黄金”。近年来,随着儿童奶酪棒、奶酪片等产品的兴起,我国也掀起了奶酪热。奶酪棒也被家长们奉为“哄娃神器”,一度冲上了热搜。关于奶酪的营养价值和如何选购,也成为家长们最为关心的话题。

很多家长问,吃奶酪棒补钙吗?《中国食物成分表》(第6版,标准版第二册)显示,每100g干酪中钙含量为799mg,目前市场上儿童再制奶酪钙含量大约在148-725mg/100g之间,大家可以根据这个数据来控制奶酪的摄入量。那是不是钙含量越高越好呢?一般来说,确实是钙含量高的好。但凡事都有个度,钙摄入太多会增加肾脏和心血管疾病的风险。

有些家长选择奶酪棒是希望孩子能够以此来补充蛋白质。虽然有部分奶酪棒生产者会在产品中添加浓缩牛奶蛋白、乳清粉或全脂奶粉等原料,一般来说,乳清蛋白更容易被儿童消化吸收,而加入的其他蛋白的

实际消化率要低于奶酪本身所含的蛋白质。奶酪的发酵和成熟对自身酪蛋白有预分解作用,形成肽、氨基酸等小分子水溶性化合物,更容易被肠道吸收。但需要注意,配料表中蛋白质含量过高的话,要关注是否有其他添加,不要过分迷信蛋白质含量。有一部分家长在选购奶酪棒时,倾向于选择低钠产品。真的是钠含量越低越好吗?食盐是制作奶酪的重要原料,是其他添加剂难以替代的。而作为人体中重要的无机元素,钠能调节机体水分,维持酸碱平衡,还可以维持神经和肌肉兴奋性。但过分追求低钠可能会影响产品中的奶酪用量。

总结来说,家长选择奶酪棒时,只要产品符合国家标准都可以。购买时多看看配料表和营养标签,并关注“干酪添加量”这一指标。当然,由于不同种类干酪的蛋白质、脂肪、钙和钠含量不同,也会导致相同干酪添加量的奶酪棒存在营养成分的差异。(据《北京青年报》)