



健康预报

疾病 心力衰竭

盛夏是心脑血管意外事件的高发时期,除了要预防急性心肌梗死的发生以外,特别要注意心衰的加重。

心力衰竭往往起病隐匿,当发生胸闷、气急、端坐呼吸、咳吐含泡沫的粘液痰、紫绀等症状时,已进入比较危急的阶段。夏季休息不好、感染、喝水过多等因素往往是诱发心衰的重要原因。

因此,有心脏病基础的患者,出现胸闷心慌、疲倦乏力、呼吸困难、下肢浮肿、尿量减少等可疑症状时,应尽快到医院去检查。

提醒 空调会“吹”出荨麻疹

大热天,躲在空调房里是一件多么惬意的事情,但也要小心,空调同样会引起很多疾病,如荨麻疹。专家介绍,有些人的皮肤御寒功能差,当皮肤突然受到冷水、冷风刺激,局部皮肤的肥大细胞会释放组织胺类物质,使皮肤小血管扩张充血,血管通透性增强,皮肤出现风团和局部水肿,引起寒性荨麻疹。

(钱伟锋 整理)

■资讯

志愿者下乡宣传无偿献血

时报讯 从昨天开始,2008暑期无偿献血志愿者服务队志愿者们,将奔赴临安锦城进行为期一周的农村无偿献血宣传、招募实践活动。

从2006年开始,省献血管理中心、浙江省血液中心为进一步响应国家无偿献血从城市向农村延伸的号召,积极依托前些年省献血办在全省农村举行“千里宣传 万人献血”大型活动所营造的氛围,决定依靠大学生及固定志愿者进行更为深入、细致的无偿献血宣传工作。(胡秋月 钱伟锋)

武警杭州医院新住院大楼奠基

时报讯 昨天上午,筹备已久的武警杭州医院住院大楼破土动工。作为目前滨江区最主要的医疗力量,武警医院承担着滨江区大部分患者及萧山区一部分患者的医疗任务,十年前建造的住院楼有床位500多张,已不能满足发展的需要。

新的住院大楼主体19层、局部3层、地下室1层,总建筑面积33000平方米,将改变原来住院病房结构不合理的面貌。大楼设计标准床位600张,建设工期2年,将于2010年上半年竣工并投入使用。(傅瑛 张向芳)

选择维生素
吸收好是关键

伸了一个懒腰后,BEN起身去泡咖啡,刚到茶水间就碰到了同事JASON。

精神很差哦,BEN,JASON一见面就说。是啊,最近又接到了新的case,忙得晕头转向。都快下班了,我连午饭都没吃呢,唉……”

这样不行啊,再忙也得顾上吃饭,还有你也是时候该补充些维生素了。上次我看到报道,中国医师协会临床营养专业委员会常务委员陈永春认为:过度劳累、饮食不规律,会导致机体抵抗力下降,补充维生素可以缓解因膳食不平衡造成的营养缺乏病。现在我每天都吃。”

维生素?我也有想过,可是品种很多哦,效果不知怎样?也不知道怎么选,不是白花钱吗?”

你说得很对,当然要选吸收好的啦”,JASON说。像21金维他就是一个不错的选择,它不仅富含多种维生素和矿物质,能补充人体所需营养,更重要的是吸收好。21金维他有独创的三层包衣技术,能促进不同溶解性的维生素,在不同的环境中充分吸收;其中脂溶性维生素在脂质环境中充分吸收;水溶性维生素在水质环境中快速吸收;微囊膜将营养素独立“封装”,使营养素不易被破坏,提高利用率。”

很专业啊!”BEN一脸崇拜地看着JASON。“一半是查阅资料知道的,一半可是我的亲身体会哦。真的不错,BEN,试试吧!”JASON说道。



省中医院医生到杭州下沙给学生体检(资料图)

体检项目不增反减 体检费用由学校开支 中小學生体检新规出台

生活条件在变化,孩子的体质也在发生变化,而中小学生的体检收费标准和体检项目却十几年没变。记者昨天从卫生部官方网站上了解到,由卫生部和教育部门联合制定的《中小学生健康体检管理办法》开始实施,该办法对中小学生体检的项目和体检机构的资质等作了明确规定。

对于《体检管理办法》,学校卫生专家、市疾病预防控制中心环境与职业卫生所的姚胜才和省教育厅体育卫生与艺术教育处处长王志泉都认为,《体检管理办法》有好的内容,也有操作性不强的内容,我省肯定会出台具体的实施细则,但细则的出台时间目前还无法最后确定。

□时报记者 钱伟锋 文 林晓莹 摄

体检项目里少了肺活量和贫血检查

在这份《体检管理办法》中,对学生的体检项目作了明确规定,如内科常规检查心、肺、肝、脾,眼科检查视力、沙眼、结膜炎等,实验室检查结核菌素试验(小学、初中入学新生必检项目)。其中,肝功能的谷丙转氨酶、胆红素检查为寄宿制学生必要时到符合规定的医疗机构进行的体检项目。

姚胜才说,这些体检项目,杭州市已经在开展了,规定的体检项目中,少了肺活量和贫血的检查。

不过,在这项规定的后面,特别注明:其他项目应根据国家相关法律、法规、规定所要

求开展的检查项目或根据地方具体情况,进行适当增补。

体检费用由学校公用经费开支

杭州现行的体检收费标准定于1992年,学生每人收费5元,低收费导致很多医疗机构不愿接受学生体检,有时需要校医凭面子去找体检的医院,这同时也导致很多体检项目无法开展。

在新的《体检管理办法》中规定,义务教育阶段学生健康体检的费用由学校公用经费开支,义务教育阶段的学生健康体检具体费用标准由省级财政、物价、教育、卫生等相关

部门根据本管理办法确定的健康体检项目,以及当地教育、卫生状况和经济发展水平确定。非义务教育阶段的学生健康体检费用标准和解决办法,由省级人民政府统一制定。

此外,《体检管理办法》明确了体检机构的资质要求,具有中级以上专业技术职务任职资格的人员不得少于从事学生健康检查总人数的30%。

姚胜才认为,这些规定是一件好事情,可以提高学生体检的质量。不过,办法要求让体检机构来对学生体检结果进行分析,这个操作起来有难度,一来医院的工作人员没这方面经验,而且医院是否愿意花精力去做分析的事情,也是需要进一步磋商的问题。”

■病室手记

□叙述人:杨莹(市三医院重症监护室主任)

口吐白沫深度昏迷 这也是中暑的一种表现

昨天早上,53岁的老李睁开眼睛时,发现自己竟躺在杭州市第三人民医院的重症监护室里。他一时还摸不着头脑,明明21日晚上自己吃好饭散步上床睡觉了,怎么一觉醒来会在医院里?他在医院整整躺了两天时间哪。

根据老李妻子的回忆,前天早上起床时,发现躺在旁边的丈夫有点不对劲,嘴巴里冒着白沫,睡觉的姿势也跟平时不一样,推推丈夫也没反应,慌忙叫救护车把丈夫送进了医院。

送到急诊室时,病人已处深度昏迷,小便失禁,口吐白沫,偶尔还全身抽搐一下。检查

结果显示,体温36.7℃,CT正常,瞳孔对光反射存在且无改变大小,无神经系统症状。

这让我们非常纳闷,既不像脑血管意外,也并不是脑膜炎等症,食物中毒也不像,老李与家人一起吃的晚饭,没道理就他一个人中毒了。而一般的中暑较常见于在高温下作业时抽搐昏迷,并伴有高温。

我们仔细了解情况后,老李之前有肺炎的病史,基础体质差,并伴有轻度智障,同时若干天前他就有拉肚子、脱水的现象。并且在ICU住院期间,发现他尽管发热却无出汗情况,这也是中暑的一个迹象。同时从他妻子那了解

到,老李在单位是从事清洁工作的,到家后也没电扇、空调等夏天制冷设备,且又住在板房里。

各项诊断逐一排除后,急诊室和重症监护室的医生们最后考虑还是中暑。

老李是前天中午转入ICU治疗的,体温终于露出真面目,高达39.1℃,我们马上展开对症治疗。昨天一大早,老李就已经微微睁开眼睛,并能跟护士交流了。所有生命体征基本正常。

这么严重的中暑情况以前是没有遇到过的。在此也提醒一下,精神异常、身体基础条件不好,有慢性疾病、工作环境差的人群夏季要多关心自己的身体。(黄春燕 张向芳 整理)

“神奇水杯”来到浙江

昨天下午,水宜生微电解制水器(杯)的发明人、加拿大归国科学家杨启彪博士,带着他的“神奇水杯”来到浙江,阐述健康水对人体的益处,传达了一系列健康生活的理念。

杨博士首先告诉大家,一个健康的人,身体应该是呈弱碱性的。但由于熬夜、烟酒、缺乏运动等原因,再加上我们生活环境的日益恶化,人体逐渐被酸化。

30-60岁是人生的奋斗拼搏期,但是由于人们健康意识的差异性,这一时期人与人之间的健康基础往往越拉越大。如果不注意养身、保健和运动,很多人一到中年身体便开始走下坡路,各种疾病便会悄悄地接踵而来;到60岁时几乎不可同日而

语:有的精神矍铄,有的风前残烛,有的已然过世。针对这样的情况,杨博士告诫大家,让自己的身体回复弱碱性,对守住健康、防止早衰,有很好的辅助作用。而回复身体弱碱性,有三点非常重要。

第一、运动健身

生命在于运动,运动是健康长寿远离疾病最好的投资。而运动方式又多种多样,在这里我们不必多说。如果你没有时间去公园去健身房锻炼身体,那你就想法多走路。

第二、防止胃肠衰老

人体的衰老首先是从胃肠开始的。因为胃肠衰老后,无论你吃得多么有营养,其它器官无法从胃肠获得相应的营养。

而胃肠的衰老程度与日常的饮食有很大关系。因此,管住嘴,科学均衡的膳食结构是中年人健康生活远离疾病的重要方法。

第三、药补不如食补,食补不如水补

“十年后的健康由喝水决定”,好水是廉价有效的保健品”,杨博士认为,要想远离疾病确保健康长寿,就必须形成日常足量饮用健康的弱碱性还原本水的良好饮食习惯!

随着饮水与健康意识的迅速普及,一些家庭开始安装电解水机以求获得健康碱性水。

为了让更多的人喝上健康好水,加拿大归国科学家杨启彪博士和他所带领的专家团队进行了多年的科技攻关,结合当今世界领先的新材料

技术,通过对上百种天然矿物质的提炼合成,研制出一种能够迅速将普通水微电解成健康弱碱性还原本水的高新技术材料——水之素;并利用这种技术创造性地研制出“水宜生”微电解制水器(杯),方便了使用者的随身携带。

“水宜生”的外形和一个普通水杯没有什么区别,但它却能在1分钟内将倒入杯中的普通饮用水迅速微电解成具有弱碱性、负电位、小分子团、含适量矿物质和微量元素的健康饮用水。从而实现了让人们在家里、在办公室就能够随意方便地喝到健康的弱碱性还原本水。这项重大技术的产生,将让更多的人通过“水补”来预防疾病。