

三伏天来了 小心中暑



养生堂

中暑是一种常见于夏季高热环境的疾病表现,在合并高温环境下更容易发生,轻者可能有头晕、乏力、呕吐等表现,重者可发生痉挛、晕厥、衰竭、休克等,如果发现或者处置不及时,可能导致严重的不良后果。因此,对中暑不能掉以轻心。

中暑有多严重

正常人体温波动范围很窄,构成人体的细胞只有在37摄氏度左右才能存活并发挥正常的生理功能。人体高温持续42摄氏度以上不退时,就会出现机体蛋白变性、功能失活,甚至出现细胞坏死。

中暑引起死亡是由于高温引起身体机能失常,使人体细胞和器官发生功能障碍甚至损伤坏死,最终导致多个器官功能衰竭。

高温会导致全因死亡率增加(即不局限于某种疾病),在老年人、冠心病人群等人群中更为明显。其他中暑的高危人群有体弱者、长时间户外高温环境或强体力劳动者等。一次热浪对人体机能的不良影响,可能会持

续1周左右。

中暑的主要致病环节是因为散热障碍,超出人体体温调节范围,体温不断升高,导致一系列严重的后果。上述的各种脏器功能衰竭,以及电解质异常、酸中毒等,彼此相互影响,恶性循环,完全可能将生命置于危险的边缘。因此,对于中暑,治疗的核心原则就是快速降温。

中暑了怎么办

高温高湿的环境下容易中暑,在此条件下进行高强度运动、劳动更容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑。三伏天的产妇长衣长袖捂被子,也容易中暑。

发生中暑,应迅速脱离高温、高湿、日晒环境,至阴凉处、通风处静卧,避免高强度运动和重体力劳动,有条件的要将病人置于空调环境,争取去掉衣物以帮助散热。神志清楚无吞咽困难者及时补充含盐清凉饮料,如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等。轻者经以上处理即可恢复,重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温),争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下,同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况,早期发现并处置并发症。医生会抽血检查多种生理指标,进行头颅CT等影像学检查,目的就是早期发现脏器功能障碍,早期干预,早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。

降温多主张采取物理降温措施,利用传导、对流、辐射和蒸发的机制进行。如将身体(头部除外)浸入4摄氏度水中降温,但这种冷水会让神志清醒者感到非常不适,还要避免将体温降得过低;或者去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸发降温;也可辅以冰毯或者包裹的冰袋置于大血管部位

降温。

要注意,中暑的高热并不等同于感染性炎症所致的“发热”(即我们平时说的“发烧”),因此不建议使用常用的解热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外,也不建议酒精擦浴。

如何预防中暑

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施,外出时注意遮挡日晒;适当多喝含盐清凉饮料,而不是等口渴后才补充水分,含盐加糖的饮料有利于提高饮水量;注意饮食和休息,休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑;使用空调降温,或多次到空调环境降低体温,即使短时间空调环境停留,也会大幅度降低中暑或严重中暑的发生,尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群。但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

采取计划性主动性热适应的方式,也有利于预防中暑,比如间断接触热环境,控制在热环境下停留的时间长度,逐渐延长时间,逐步增加运动量,等等。



这种情况一旦出现,没有特别有效的治疗方法,因此预防的意义更大。建议患者放疗期间每日坚持做张口、闭口动作,或嚼口香糖等,减少张口困难情况的发生。中医认为,这类张口困难多属于气滞血瘀,在治疗方面应以行气活血、疏通经络为主,可使用丹参、川芎、红花、木香、郁金、白芷、路路通、菖蒲等药,另可针刺颊车、地仓、人中、承浆、牵正、翳风等穴位。

全身反应患者在放疗期间及治疗结束后可能表现出食欲不振、乏力、头晕头痛、失眠及免疫功能低下等情况,还有部分病人会有恶心、呕吐、消化不良、胃胀不适等消化道反应。可以通过尽量保证充足睡眠,适当做些轻度锻炼,注意饮食营养,吃容易消化的食物和服用维生素B6等来减轻症状。两个中医食疗方也有助于恢复饮食、睡眠:1.石斛生地汁,石斛30克、生地60克、柿饼50克煮水饮用;2.竹参瘦肉汤,玉竹、沙参、白果各15克,麦冬、甜杏仁各10克,加瘦肉100克煮粥食用。

张口困难放射治疗是鼻咽癌的首选治疗方法,对于这类患者,他们由于双侧颞颌关节受到射线照射,导致关节硬化及咀嚼肌群放射性纤维化,会出现张口困难。

中医能缓解放疗副作用

养生杂谈

放疗是治疗癌症的重要手段之一,但放射线在有效杀伤癌细胞的同时,会不可避免地正常组织造成损伤。中医认为,放射治疗所用的射线是一种热性杀伤剂,在大量杀伤癌细胞的同时,也会削弱机体的气血津液,影响脏腑功能,使全身和局部抵御外邪能力下降,导致不良反应,严重的会影响患者生活质量。有关研究表明,中医药在减轻放疗副作用方面有独特优势,可针对不同的不良反应进行辨证论治。

皮肤反应放射线性偏热、偏燥,连续的放射治疗,会使机体的阴津耗伤,内不

能灌溉于脏腑,外不能濡养肌肤孔窍,出现“肺胃阴虚”的症候。轻者表现为皮肤粗糙、瘙痒,重者皮肤增厚水肿、发红、丘疹,甚至可能皮损难愈。建议使用中药虎杖液外洗皮肤,并外敷三黄软膏;皮损渗液者,可掺珍珠粉以收敛肌肤。

黏膜反应放疗损伤是热损伤,相当于中医所说的热邪入侵,化火灼津、损伤正气,造成人体局部津液不足,表现为口干、咽喉干燥疼痛、吞咽困难等。针对咽喉黏膜溃烂疼痛者,可用喉风散、西瓜霜吹喉以清热利咽、消肿止痛,或用银花、连翘、甘草煎汤或银连含漱液等反复漱口。

张口困难放射治疗是鼻咽癌的首选治疗方法,对于这类患者,他们由于双侧颞颌关节受到射线照射,导致关节硬化及咀嚼肌群放射性纤维化,会出现张口困难。

上了年纪补钙不吸收 是没补对



常青藤

有些人觉得上了岁数钙流失是正常的,补了也不吸收就算了。其实不然,补钙是我们一生坚持的过程,也是减少我们衰老的过程。年龄大了补钙,不是补回以前所有丢失的钙,而是做亡羊补牢的事情,防止钙再流失。随着年龄增长,及时有效地补钙,骨密度缓慢下降,一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙,则会加速钙的负平衡,出现骨质疏松。年纪大了,钙还能补得进去吗?用对方法就可以。

老人补钙是个长期的“系统工程”

对于上了年纪的人来说,正确的补钙方法有哪些?在此建议大家:多角度补钙。

食物补钙。补充奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等,多种营养素吸收可有效提高钙的利用。

药物补钙。无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙,充足钙量的摄入对老年人尤其重要,同时每天需半小时户外日照照射,产生足够的活性维生素D3促进钙吸收。

巧用力学补钙。力学作用在骨骼对钙的吸收作用巨大,比如重力作用。行走、肌肉力量训练等都对钙吸收有助益。不喜欢运动的老人卧床休息或久坐沙发时,肌肉处于放松状态,这时钙难以进行。太空中的宇航员缺乏重力对骨骼的刺激,非常好的身体都会发生骨质疏松。所以老年人一定要在体力允许的情况

下,增加户外活动和行走,让骨骼对抗重力,促进钙的正向摄入。如果有骨关节炎不能行走太多,或者瘫痪在床,则可用拉力器训练,按摩和冲击波物理刺激肌肉,适当力学刺激可促进骨骼钙吸收。同时可进行四肢非负重运动,肢体对抗训练,延缓钙的流失。

钙要补够量。人体每天需钙1000mg,体外摄入,30岁后如果不注意补钙,钙需要从骨骼的库存中取出,加速钙流失。中国人饮食以米、面、蔬菜为主,钙含量较低,建议每天两袋鲜奶(含钙量约400mg)才能达到最低日需量。老年人日需量要大于1000mg,食物中含钙量不足,就需要从药物中补充了。

增加钙的吸收。补钙量充足后,如果有胃炎肠炎,则需要用药物改善胃肠炎促进钙吸收。适量的活性维生素D3的摄入,也大大提高了钙的吸收效率。

这些药物可助力钙吸收

双磷酸盐药物。它与钙、维生素D同补,达到钙磷合适比例,促进钙吸收。双磷酸盐抑制破骨细胞活性,促进钙吸收,保持钙正常,减少破骨作用。

降钙素。由甲状旁腺分泌,将血中钙降低,使其进入骨骼补充钙的不足。用鲑鱼和鳗鱼降钙素,或者唑来膦酸,可降低骨的溶解。如全身疼痛,可注射降钙素,有中枢性镇痛作用。

维生素D。维生素D3能促进钙吸收。药物进入骨,刺激骨吸收钙,是增加钙吸收的一种方法。

雌激素。50岁以后女性雌激素下降,可采用雌激素替代疗法。注意!这不是常规疗法。除非女性子宫和卵巢问题早期切除,可用这种方法。正常更年期,可用其他方法补钙。单纯用雌激素替代疗法会增加宫颈癌和乳腺癌、心脏病的风险,不主张此法。

中药传统医学没有补钙的说法。中医从肾虚和气虚的角度讲,其症状和缺钙症状有较大的重叠性。凡是强肾、健脾、补气的药物,对于补钙均有正向作用。如强骨胶囊、骨疏康胶囊等。金天格胶囊所含成分类似虎骨,富含骨胶原蛋白和微量元素,对骨修复有帮助。



健康office

运动可以强身健体,用于减重则要讲究科学方法。

人们都知道控制肥胖,保持合理体重有利健康。基于对美好形体的追求,也产生了各种各样的减肥方法。那么,到底如何减肥才靠谱呢?近日,南方医科大学珠江医院内分泌代谢科孙嘉教授分享了科学瘦身健康减重的原则。专家还透露,将把一项菌群移植的新技术应用到BMI≥30的肥胖人群用于减重。

为什么运动减肥这么难

菌群移植目前还是针对超级肥胖者的一种前沿治疗方法。而在日常生活中,人们往往希望通过生活方式的干预来减重。这其中,运动减肥是最常见的手段之一。但运动减肥法是否有效一直争议不断。支持者认为运动减肥法效果非常明显,但也有很多人认为运动后摄入食物更多,根本很难达到减肥的效果。

南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏教授介绍说,运动减肥本身是有效果的,但很多肥胖人本身就有多心肺功能障碍和其他慢性病,这会限制运动的强度。另外,运动需要时间,需要掌握方法,所以运动减肥对普通人来说难度很大。

喝一罐可乐,几分钟内就轻松摄入了300-400大卡的热量,而想通过运动将这些热量消耗掉,可能要花很长的时间,比如以每小时5公里的速度,走一个小时到一个半小时才可以。“进食是快乐的,代谢是痛苦的”,运动的瓶颈在于需要强大

看天下

国家卫健委、国家医保局等部门有关负责人在7月8日举行的国务院政策例行吹风会上表示,2021年深化医改工作将围绕4个重点开展,着力解决看病难、看病贵问题,突出推广医改典型经验,强化改革系统联动和落地见效。

国务院办公厅日前印发《深化医药卫生体制改革2021年重点工作任务》,提出将主要围绕4个重点开展深化医改的工作,包括进一步推广三明市医改经验;促进优质医疗资源均衡布局;加强公共卫生体系建设;统筹推进相关重点改革。

推广三明医改经验加快“三医联动”

“福建三明走出了一条符合自身实际的医改之路,成为全国学习的标兵。”国家卫健委副主任李斌介绍,三明医改以公立医院综合改革为切入点,统筹推进医疗、医保、医药“三医联动”改革,并完善公立医院的筹资机制、同步深化薪酬制度改革,强化医疗机构监督管理、建设紧密型县域医疗卫生共同体。

李斌介绍,三明在推进医改中遇到的问题与其他地方是一样的,因此三明的医改经验具有普遍推广的价值。接下来,将建立高效有力的医改领导体制和组织推进机制,推进“三医联动”改革真抓实干,落实政府投入责任,充分调动医务人员积极性。

在公立医院高质量发展落实落地方面,国家卫健委体改司司长许树强介绍,近期将选择若干家大型高水平三甲医院为试点,推动医疗技术和医院管理的升级换代、创新发展,逐步提高四级手术占比、医疗服务收入占比等指标,使医院的运行结构与运行机制更加趋于合理、趋于良性。

促进优质医疗资源均衡布局

“实施分级诊疗制度,促进优质医疗资源均衡布局,推动形成有序的就医格局,是‘十四五’时期深化医改的重要任务。”李斌介绍,在促进优质医疗资源均衡布局、完善分级诊疗体系方面,将启动国家医学中心和第二批区域医疗中心的试点建设项目,并推进医联体建设,持续提高县级医院的综合能力。

“从今年开始,将重点支持公共卫生防控救治能力提升、公立医院高质量发展、重

四个重点 今年深化医改将这样开展

点人群健康服务补短板、促进中医药传承创新这4大工程,共计14个方向的项目建设。”许树强介绍,这些工程项目是构建优质高效整合型医疗卫生服务体系的重要组成部分,将对提升医疗卫生服务能力发挥重要作用。

目前,已经确定山西、浙江、广西三个省份的六个县为“优质高效整合型医疗卫生服务体系”试点县。试点工作将围绕当地群众的主要健康需要,抓住整合型服务体系建设的关键环节,着力推进强化服务体系整合,强化政府财政投入、医保支付、人事薪酬等机制创新,强化信息化支撑工作。

加强公共卫生体系建设

当前,我国处于常态化疫情防控的阶段,“外防输入、内防反弹”的任务依然艰巨繁重。

深化医药卫生体制改革既要放眼长远,落实预防为主方针,把公共卫生体系作为补短板、强弱项的重点领域,持续完善重大疫情防控的体制机制,又要立足当前,推动提升公共卫生防控救治能力,做好新冠肺炎疫情防控的各项工作。

李斌介绍,在今年的医改重点任务里,要毫不放松地做好“外防输入、内防反弹”的各项工作,强化基层公共卫生体系,提升重大公共卫生应急和防控能力,建立健全重大疫情救治体系,推进健康中国建设,创新医防协同机制等工作任务。

统筹推进相关重点改革

在统筹推进相关重点改革方面,主要涉及推进全民健康信息化建设、改善群众服务体验、加强医学人才培养和使用、增强药品供应保障能力等内容。

其中,医药改革是医改“三医联动”中的重要一环。

据国家医保局医药价格和招标采购司负责人王国栋介绍,推进药品和耗材的集中采购改革是深化医改的一项重要内容。下一步将纳入更多品种,在降低群众负担的同时兼顾企业合理利润,促进医药产业高质量发展。

“截至今年6月底,国家药监局共批准药品上市注册申请766件,同比增长了103%。”国家药监局药品监管司司长袁林介绍,接下来将持续推进临床药品试验管理改革,优化审评审批机制,实行临床急需、罕见病用药优先审评审批,加快优先审评审批品种、临床急需、儿童药等品种的上市审评审批速度。

惩罚孩子的八个原则

亲亲宝贝

美国儿童心理学家、家庭问题顾问詹姆斯·杜布森博士,积40年来的研究成果和实践经验,倡导对孩子的体罚必须在爱与管教的平衡间进行,他提出了八个原则值得中国父母借鉴。

第一,要在私下场合;

第二,要有年龄限制,不宜对18个月之前和10岁之后的孩子体罚;

第三,体罚前先说清道理和规则;

第四,家长要冷静,尤其在怒气之中;

第五,理由要对,只有在孩子明知故犯,公然向父母挑战时才施行体罚;

第六,不要直接用手,用小竹板,打一下脂肪比较厚的屁股,不会造成太大的伤害,还能达到管教的效果;

第七,体罚之后要有和解、教导和甜蜜的拥抱;

第八,把握好爱与管教中建立平衡这一原则。

运动到底能不能减重

的意志力;但是运动非常重要,它无疑是目前消耗能量的一个非常有效的方式。尤其是在维持体重、预防反弹方面,它的作用非常大。

普通人建议坚持“150分钟原则”,就是每周至少要做5天、每天30分钟的中等强度的有氧运动,就可以达到很好的效果。

应该如何健康减重

针对市面上出现的“减肥饼干”“酵素”“代餐粉”等,孙嘉教授认为,这些方法的根本都是围绕“节食”,以谷物/蔬果代餐粉为例,通常含较高的膳食纤维,容易产生饱腹感,但是绝对不能完全替代主食。一旦停了代餐,回归正常饮食,体重就会反弹。

管住嘴、迈开腿,这是减重的不二法则。很多人干脆少吃、甚至不吃主食,一开始还挺奏效,但是不能持久,因为摄入主食太少,时间久了会损伤大脑,人会变得迟钝,因为大脑消耗的主要就是糖原,其主要的能量来源就是碳水化合物,也就是我们吃的粥粉饭面。

此外,人体的体重不仅仅是由脂肪决定的,还有很大一部分是水分。孙嘉教授说,水分在人体内短时间波动很大,节食或不吃晚餐,带来的体重下降大部分是水分流失,这样会导致体脂率反而越来越高,而由蛋白质和水分构成的肌肉,也会随着水分的流失而流失,脂肪却未减少。

因此,孙嘉教授指出,减肥的时候,主食不能少,各个营养素的配比应该合理,比如减肥的时候,我们碳水化合物占总热量的比例从55%下调到45%,不断经过调整来达到合适的比例。如果盲目不吃主食,热量缺口过大,很容易丢失肌肉,而脂肪却原封不动。

孙嘉教授建议,想要通过健康的方式达到明显的减肥效果,最好先由内分泌专家根据患者自身的BMI、活动量以及身体状况等开具合理的减重处方,以调节人体蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素的比较,达到减重的效果。

新研究: 菌群移植或适用于超级肥胖者

从2013年开始,细胞代谢领域顶级刊物《Cell Metabolism》中就不断报道粪菌移植治疗肥胖,研究人员鉴定出了一种叫梭菌的肠道细菌,这种肠道微生物组中的有益细菌,可以防止小鼠发胖,而且同样能控制人的体重。

孙嘉教授介绍,目前的临床研究发现,粪菌移植对于减重的有效率达到100%,经过4-8次的粪菌移植后,可以达到菌群定植,从而达到体重的稳定。这有望成为超级肥胖患者另一个有效的新方法。

孙嘉教授还指出,每个人都是独一无二的个体,有着不同的基因、不同的肠道菌群、不同的活动强度、不同的代谢能力、不同的健康状况以及不同的目标。这些因素都影响着人们的膳食方案和营养配比,因此,需要在医生的指导下,合理减重、安全减脂。



挂失

方为京《个体工商营业执照》正本,注册号:620102600480546(1-1),声明挂失。