

健康大讲堂

主办单位:全国抗组织纤维化河南工作站 本周主讲内容:慢性阻塞性肺疾病(COPD)

疾病描述:1.慢性咳嗽通常为首发症状。初起咳嗽呈间歇性,早晨较重,以后早晚或整日均有咳嗽,但夜间咳嗽并不显著。2.有痰咳嗽后通常咳少量黏液性痰,部分患者在清晨较多;合并感染时痰量增多,常有脓性痰。3.气短或呼吸困难是COPD的标志性症状,是患者焦虑不安的主要原因。4.部分患者特别是重度患者有喘息;胸部紧迫感通常于劳累后发生,与呼吸费力、肋间肌等容性收缩有关。5.其他症状晚期患者常有体重下降、食欲减退、精神抑郁和(或)焦虑等,合并感染时可咳血痰或咯血。

专家提醒:戒烟、加强锻炼是预防该疾病的有效途径

提重物、爬楼梯会喘 提示慢阻肺恶变

专家:抗击肺纤维化,拯救重症慢阻肺已成现实

提重物、爬楼梯会喘,慢阻肺已使肺功能严重损伤
68岁的陆先生和“慢阻肺”打了好几年的交道。但从去年起,他发现除了咳嗽、多痰以外,自己气喘的毛病也开始变本加厉,爬楼梯甚至连提点重东西都气喘连连。经检查,陆先生已到慢阻肺的中晚期。专家表示,慢阻肺发病早期无明显症状,以至于不被重视,所以很多慢阻肺就发展成不治之症,这完全是自己麻痹大意的结果。**肺纤维化造成气道阻塞,导致慢阻肺长期咳嗽**
专家指出,烟雾、炎症、病毒等损害了肺内组

织,肺部细胞在长期不断的自我修复过程中,大量没有任何功能的纤维化组织填补肺部损伤后的空缺,随着纤维化程度加深,患者便会觉得呼吸困难和短气。

抗炎、止咳、平喘,慢阻肺病情“雪上加霜”

专家介绍,长期以来,临床上一直缺乏有效的治疗药物。目前,大多数人主要靠激素、抗生素和免疫抑制剂治疗肺纤维化,这虽然起效快,却不能从根本上有效解决通气排痰、疏通气管等关键问题。另外,通过多年临床观察发现,长

期使用激素、抗生素人群的肺纤维化发展更快,这是因为没有去除病根纤维化,使肺部结构持续改变,并逐渐丧失功能。

抗纤维化,斩断病根,慢阻肺走上健康之路

据悉,著名留美医学博士胡卓伟教授历经10年研究终于使抗纤维化方法得到实际应用,并成功使5万多名慢阻肺、老慢支、哮喘等慢性肺病人摆脱疾患,获得康复。

胡卓伟教授通过研究发现提高人体的DC细胞因子的活性以增强免疫力,抑制纤维组织发展,提

高机体抗纤维化能力,而且促进纤维组织降解、吸收,让支气管恢复换气功能;修复受损细胞,提高肺部的氧气供应量,使咳嗽喘憋症状逐渐消失。此方法平稳、有效,不易反复,是慢阻肺重症人群没有后顾之忧的全新康复路径。

董亚飞 张玉韩

抗组织纤维化科普办公室河南专家站:
郑州 0371-68205611,68205511
洛阳 0379-61517829
南阳 0377-66778883

太太乐50万捐赠云南消费者

4月2日,上海太太乐食品有限公司在上海嘉定公司总部举行了“情系灾区·送水抗旱”的发车仪式。上海太太乐食品有限公司总经理荣耀中在仪式上代表全体太太乐人对云南百姓表示关心,要求送水车队一定要圆满完成任务,把太太乐的关心顺利送到云南百姓手中。

据了解,本次“情系灾区·送水抗旱”活动由上海太太乐食品有限公司主办,满载着价值20万元雀巢瓶装水和日加满力水的8辆大卡车从上海出发,途经多个省市,历时5天,抵达云南蒙自县西北勒乡,为当地居民带去太太乐全体员工的一片心意。

据太太乐负责人介绍,他们此次向云南人民捐赠的50万救灾物款,包括价值20万元的日加满力水和雀巢瓶装水、30万元的水窖修建费。荣耀中表示:“力和雀巢瓶装水是为了解决云南人民的燃眉之急,30万元是修建100口水窖的费用,太太乐对云南人民的帮助是长短期相结合,为缓解云南人民的困难做出一家负责任的企业应尽的贡献。”

为了能够让这笔爱心资金的使用落到实处,太太乐联合中华思源工程扶贫基金会,举办此次“情系灾区·送水抗旱”活动,途经千里,将目前灾区急需的物资亲自送至云南人民手中,帮助他们渡过眼前难关,并让他们能实实在在地感受到来自千里之外的太太乐公司的温暖。

第十六届全国肿瘤防治宣传周 河南省肿瘤医院 义诊三天 挂号费全免

4月11日~17日是第十六届全国肿瘤防治宣传周,本届宣传周的主题是:“关爱生命,科学防癌,让生活更美好。”

肿瘤防治宣传周期间,省肿瘤医院将围绕宣传周主题组织专家义诊、肿瘤防治康复知识讲座、抗癌明星经验交流等丰富多彩的互动活动,向群众宣传“科学防治癌症,引领健康生活”的重要性。

从15日起至4月17日,举行3天大型义诊咨询活动,凡到该院就诊的患者挂号费全免。同时,15日下午,由河南省肿瘤防治研究所研究员主讲《如何对付癌症》。16日下午,举办“肺癌专家与患者面对面”活动。17日上午,由南京大学医学院鼓楼医院金遵禹教授主讲《肿瘤病人出院后的继续治疗和定期复查》。
赵新霞

工作中学习 轻松中竞赛

郑州人民医院开展核心制度知识竞赛

您看过医院医务人员自编自导自演的视频小品吗?这一幕出现在4月12日郑州人民医院“核心制度学习月”知识竞赛的现场。视频小品其实是该院医务工作者自创的考试题,他们把自己工作中容易出现的问题总结下来,拍成了一个诙谐幽默的视频,让参赛选手挑错。这种形式使医务人员轻松幽默的环境中学到了知识,查对自己日常工作中的行为规范,在寓教于乐中加深记忆。此次知识竞赛除了创新的视频考题外,还有必答题、抢答题,医院七个党支部共21名选手参赛。

据了解,该院今年3月开展了“核心制度学习月”活动。本次知识竞赛是此次活动的其中一项。
杨粤

将低碳生活进行到底

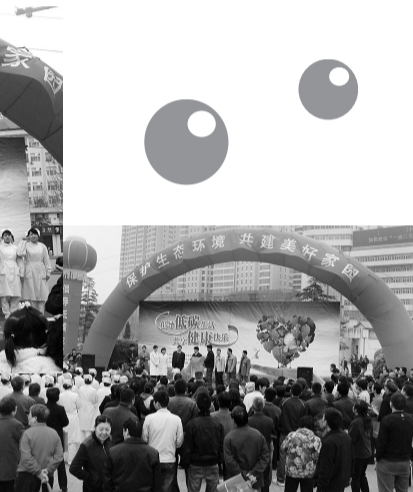
东方女子医院举办“倡导低碳生活 共享健康快乐”大型环保公益活动



▲现场医务人员宣誓

活动现场揭幕仪式▶

近年来,由于受到环境破坏的影响导致自然灾害频繁发生,这些自然灾害使人类的生活受到威胁。上周日,东方女子医院及东方女子医院工人路分院联合郑州市园林局等多家单位举办了“倡导低碳生活 共享健康快乐”大型环保公益活动。数千市民齐聚活动现场,共同倡



导低碳生活。

活动现场,东方女子医院院长张爱蕊及东方女子医院工人路分院院长符琳鑫带领40多名医护人员进行了低碳生活的倡导和保护环境的宣誓。此次活动,因游戏内容与大众生活和环保密切相关,市民们兴趣浓厚,踊跃参与。活

动现场,“保护地球”万人签名处人山人海,路过的市民纷纷写下环保倡导和心声。一位带着孙子来绿城广场散步的李爷爷在万人签名横幅上写下了“保护环境,造福子孙后代”的倡导话语。一位大学生说,他今天特意骑着自行车来到活动现场,就是为了用实际行动倡导大家将“低碳生活”进行到底。参加此次活动的王女士也说,通过这个活动,让自己对“低碳生活”这个崭新的理念更好地理解和接受,她愿意从自己身边的小事做起,从生活中的点点滴滴做起……经过东方女子医院的精心筹划,郑州市民共同分享了一道环保盛宴。

同时,为倡导市民保护环境,减少塑料袋对环境的污染,东方女子医院在此次活动中向市民赠送了5000多个环保购物袋。为了更好地承担起守护市民健康的责任,东方女子医院工人路分院还给十多个社区居民发放了价值168元的免费健康体检表。

东方女子医院作为河南省首家专业女子医院,联合多家单位举办此次环保公益活动,旨在传播“低碳生活”的环保理念,增强中原百姓减排节能的意识,倡导人们爱护环境、纠正生活方式,共享健康快乐的明天。
亚飞 世玉

防春困 咖啡不要喝“过”了

为了防止春困,不少人喜欢喝咖啡提神。咖啡里面的咖啡因有特别强烈的苦味,刺激中枢神经系统、心脏和呼吸系统。适量的咖啡因亦可减轻肌肉疲劳,促进消化液分泌。另外,咖啡还有利尿作用,可以帮助体内将多余的钠离子排出体外。但殊不知,咖啡摄取过多也会导致咖啡因中毒。

因此,为了健康提神,我们在喝咖啡的时候要注意以下几点:

- 1.切记不宜与茶、牛奶同服。因牛奶含磷高,可影响铁的吸收。茶和咖啡中的鞣酸可使铁的吸收减少75%。宜用温开水送服。
- 2.茶叶和咖啡中的单宁酸,会让钙吸收降低。所以,喝茶和喝咖啡的时间,最好选在两餐当中。

3.含咖啡因的饮料和食品,被孕妇大量饮用后,会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等状况。咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿发育。因此,孕妇最好禁用。

4.想减肥的人不要多饮咖啡。常见的咖啡伴侣中含有较多的奶类、糖类和脂肪,咖啡本身可能刺激胃液分泌,增进食物消化和吸收,不但不能瘦腰,还会使人发胖。

5.儿童不宜喝咖啡。咖啡因可以兴奋儿童中枢神经系统,干扰儿童的记忆,造成儿童多动症。

6.浓茶、咖啡、含碳酸盐的饮料也是形成消化道溃疡病的危险因子。

7.咖啡因有助于提高警觉性、灵敏性、记忆力及集中力。但饮用超过平常所习惯饮用量

的咖啡,就会产生类似食用相同剂量的兴奋剂,会造成神经过敏。对于倾向焦虑失调的人而言,咖啡因会导致手心冒汗、心悸、耳鸣这些症状更加恶化。

8.如果是高血压患者,使用大量咖啡因只会使你的情况更为严重。因为光是咖啡因就能使血压上升,若再加上情绪紧张,就会产生危险性的相乘效果。因此,高血压等危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

9.咖啡因本身具有很好的利尿效果,如长期且大量喝咖啡,容易造成骨质流失,对骨量的保存会有不利影响,对女性来说,可能会增加骨质疏松的威胁。
亚飞 妙茹

生活中免不了与人沟通 而沟通最主要的方法是语言

每天让嗓子打个盹

不少人花很长时间去健身房锻炼身体,可很少有人愿意花点时间关注一下自己的嗓子。美国密歇根大学健康体系研究中心的诺尔曼·霍吉克指出,嗓子是人与外部世界联系的大使,如果它出了问题,会给生活带来巨大影响。以下7个方法能让我们的嗓子保持健康。

1.水分是声带润滑剂 说话时,声带振动很快,只有适当的水平衡才能让它得到润滑。多喝水有助于嗓子保持良好状态。不过,酒精和含咖啡因的饮料不起作用,含有大量水分的果蔬滋润性最强,比如苹果、梨、西瓜、桃、甜椒等。此外,湿润的空气对嗓子也有好处,应尽量让家中或办公室空气湿度大一点。

2.让你的嗓子打个盹 每天让嗓子打几个盹,也就是休息几次,特别是长时间使用嗓子的时。例如,教师在课间休息时最好不要讲话;平时说话多的人,午饭后半小时内,不要没完没了地跟同事谈天说地。

3.嘈杂地方少说话 在饭馆、酒吧等嘈杂地方,最好少说话,更不要高声说话和尖叫。如果感觉喉咙干燥或者嗓音沙哑,这是一种警告,说明你的声带受到了刺激,此时一定要少用嗓子。

4.低头仰头都不对 不管唱歌还是说话,保持头部平直,让气流畅通、喉咙和颈部处于放松状态,最有利于保护嗓子。有人唱歌时喜欢在高音时仰头,低音时低头,时间长了容易导致肌

肉紧张,并让发声达到极限,极易损害嗓子。

5.清嗓子前先喝水 有人喜欢吭吭咋咋地清嗓子,这就像猛拍声带一样,时间长了,会造成损害,让声音沙哑。如果想清嗓子,可以先喝一口水,缓解一下欲望。

6.节约用嗓子 感冒时最好少说话,因为病毒会感染咽部,让嗓子沙哑。这是嗓子发出的信号,表示它需要休息一下了。此外,在公众场合讲话时,特别是在室外,一定要用扩音设备,避免造成声带紧张。

7.远离香烟 吸烟会大大增加喉癌发病率。即使是二手烟,一旦进入喉咙,就会严重刺激声带,损害嗓子。
民望