

“年轻的心”需要爱

导语:

9月27日是世界心脏日,今年的主题为“创造健康的心脏环境”。据《中国心血管病报告2014》中数据表明,近年来,随着我国心血管病发生率的增高,心脏猝死的发病率也明显增加,且呈年轻化趋势。

心脏性猝死是指急性症状发作后1小时内发生的以意识突然丧失为特征的由心脏原因引起的自然死亡。一般来说,心脏性猝死者绝大多数患有器质性心脏病,如冠心病、心肌梗死、非粥样硬化性冠状动脉异常和严重室性心律失常等。然而,众所周知,心脏病高发期在50—60岁,系中老年性疾病。但为何近年来,年轻人患病率越来越高,且一旦发病往往更加凶险呢?

■ 本报记者 戴余乐 文/图

不良生活习惯让心不再“年轻”

日前,记者在乐山市人民医院心内科采访了解到,目前,乐山中青年人心脏病患病率虽无准确流行病学资料,但根据各医院收治病人的情况来看,近年来,我市心脏病,特别是冠心病发病率呈逐年上升趋势,并在农村和中青年人中表现较为明显。究其原因,主要和生活习惯有关。

“现如今,由于社会生活节奏加快,不少年轻人长期处于高强度、高压、高紧张、持续过劳的工作状态,就很容易让心脏‘累’而‘早衰’。”市人民医院心内科主任、副主任医师刘洪波告诉记者,特别是有部分年轻人,认为心脏病离自己很远,不加以重视,对身体也比较马虎,长期暴饮暴食、熬夜、抽烟、喝酒、严重缺乏运动等,这就给了心脏病更多的可乘之机。而患病后,如果不及时治疗,改善生活习惯等,便可能加重病情,一旦发病就非常危险。

“因此,无论在哪个年龄段,大家都应爱护心脏,发现身体异常后及时就医。”刘洪波说道。

胸痛、胸闷 需引起高度重视

那么,哪些症状是心脏在向身体发出警告呢?

对此,刘洪波认为,由于心脏病大多时候并无预兆,从外表看不出症状,因此,如果是心脏病的高危人群——40岁以上的中年人、吸烟者、不良膳食习惯者、高血压、高血脂或糖尿病患者、有冠心病家族遗传史的人群、持续精神压力大者、平时不体检者,就需格外留意身体状况。

一般来说,当情绪激动或重体力劳动后出现胸骨后或胸前区疼痛,并常有放射至左肩、左上肢、颈部或咽部等部位,就需考虑为心脏病。而如果家族中有心脏病史的人出现了心慌、心悸等问题,则应立即到医院进行相关检查,以便及早发现心脏血管病变的情况,及早治疗。

“当然,除了胸痛、胸闷与心脏病有关之外,疲乏无力、精神不振、嗜睡、烦躁、头晕、恶心、呕吐或腹泻等感冒症状或胃肠道症状也可能是心脏病的症状。”刘洪波建议,“要早期发现心脏病,最好还是坚持每年定期检查。”

科学生活 用心呵护“心”

俗话说,心脏就像汽车发动机,太疲、太累就会“罢工”。虽及时发现、再解决问题,可以弥补一些伤害,但避免问题发生,才是“汽车”的最佳养护之道。

“现在,年轻人患心脏病主要和饮食习惯、心理压力、生活节奏等相关。因此,要预防疾病,就需用心呵护‘心’。”乐山市第二中医医院内科副主任中医师余元和表示,“简单来说,就是应做到‘2要、2不要’”。

“要心态好”,持续过大的心理压力是诱发心血管疾病的主要因素,因此,在日常生活中,大家需保持平和的心态,学会自我调节和放松。“要会运动”,每天进行适度锻炼,以不疲劳为基准,有氧运动最佳。“不熬夜”,生活没有规律、常熬夜,极易引发冠状动脉痉挛,导致猝死。因此,好的作息习惯,是帮助心脏恢复活力的关键。“不暴食”,注意饮食,不暴饮暴食、酗酒、抽烟,不长期吃过咸、甜的食物,养成规律、良好的饮食习惯。“如果是‘三高’(高血脂、高血糖、高血压)人群,还须按照医嘱积极控制,发现不适症状时及时就医。”



学习心肺复苏术,为心脏骤停患者创造“生机”。

相关链接 >>>

心肺复苏让心跳延续

心肺复苏是针对心脏、呼吸停止所采取的抢救措施。即用人工呼吸、心脏按压及其他方法形成暂时的人工循环、呼吸,帮助患者恢复心脏自主搏动、呼吸,达到复苏和挽救生命的目的。

那么,心肺复苏具体应该怎么操作呢?对此,市人民医院急救科护士长、副主任护师陶鸿雁表示:

A.首先要判断患者有无意识:轻拍患者双肩、在双耳边呼唤。如果病人清醒,要继续观察;如果没有反应则为昏迷,可用手指掐其人中,同时立即高声呼救,并尽快拨打急救电话120或附近医院电话。

B.将病人置于复苏体位(平卧位),实施胸外心脏按压:若病人需要进行心肺复苏,首先应确保患者仰卧于平地上或用胸外按压板垫于其肩背下。随后,急救者需找准心脏按压点,该点位于胸骨下半部、胸部正中央,两乳头连线中点。接下来,施救者需双肩前倾在患者胸部正上方,肩肘呈直线的按压方式,持续、有效、快速、用力地进行胸外按压。

C.开放气道,给予人工呼吸:一般胸外心脏按压30次后需立即开放气道,进行口对口人工呼吸。人工呼吸与胸外按压比例为2:30;单纯进行胸外心脏按压时,每分钟频率至少为100次。

肿瘤防治知识

综合治疗是临床肿瘤学的基石

■ 张伦

57年前,中国医学科学院制定了以综合治疗(MDT)为模式的发展方向。其中,放射肿瘤专家吴恒兴、肿瘤外科专家金显宅和李冰共同支持和创建的以药物治疗为主的肿瘤内科,成为肿瘤综合治疗不可或缺的重要手段之一。

据了解,肿瘤综合治疗是指根据癌症病人的机体状况、肿瘤的病理类型、侵犯范围与发展趋向,在科学评估的基础上,有计划地、合理地、人性化地综合运用现有的治疗手段,制定个性化(个体化)治疗方案,以期较大幅度地提高有效率、治愈率,从而改善肿瘤病人的生活质量、延长其寿命。

而在我国,由于综合治疗符合“医乃仁术”的原则,因此,我们更应充分发挥中医的优势,根据中医“辨证论治、扶正驱邪、同病异治、异病同治”的指导思想,再结合其他的现代化治疗手段如手术、超声聚焦治疗(海扶刀)、热疗、微波治疗、放射治疗、化学治疗、生物免疫治疗、心理治疗、营养治疗及射频消融等,制定综合治疗措施,为肿瘤病人提供人性化、个性化的治疗方案。

据悉,目前,通过国内外半个多世纪的临床实践表明:肿瘤综合治疗效果优于单一治疗,对改善恶性肿瘤患者的生活质量与延长生存期具有重大的现实意义,是国内外肿瘤治疗发展的里程碑。

五通桥区人民医院 举行首届品管圈成果汇报会

本报讯(沈余)为进一步树立医疗质量持续改进的理念,主动建立质量管理体系和控制的长效机制,提升全院运用质量管理工具的能力,五通桥区人民医院于近日举办了首届品管圈成果汇报大会暨护理品管圈比赛。该院11个开展了品管圈活动的护理单元参加了当天的展示。

比赛现场,11个品管圈圈组成员用PPT形式按照抽签顺序上台汇报,展示了品管活动开展以来所取得的成果,诠释了所属圈名、圈徽及活动主题的寓意,分享了活动中调查收集数据、制定改进对策、措施实施计划、后期成果总结等各个阶段过程及心得。医护人员声情并茂的演讲,成效明显的管理方式,赢得了评委与观众的热掌声和肯定。最后,经过评

委的认真遴选评比,该院急诊科的绿色通道圈作为综合圈组并推荐外出参赛评为特别奖,儿科的童心圈摘得本次大赛桂冠,ICU的爱心圈、内二科的互惠圈分获二、三名。

比赛结束后,五通桥区人民医院护理部主任权渝对参加本次品管圈成果汇报大会的各圈组的亮点及存在的共性问题进行了点评,并希望全体护理人员运用品管手法进一步提升护理质量。五通桥区卫生和计划生育局相关负责人也对该院的医疗护理工作提出了新的希望,要求医务人员积极工作中树立的质量管理理念,为病人提供安全、优质、高效的医疗护理服务。

注:品管圈(QCC)是由相同、相近或互补之工作场所的人们自动自发组成数人一圈的小圈团体,全体合作、集思广益,按照一定的活动程序来解决工作现场、管理、文化等方面所发生的问题及课题。它是一种比较活泼的品管形式。目的在于提高产品质量和提高工作效率。

执法监督

强化监管 突击执法

确保旅博会期间卫生安全



执法人员检查公共场所从业人员健康证办理情况

■ 本报记者 戴余乐 文/图

为确保第二届四川国际旅游交易会(以下简称旅博会)期间公共场所和饮用水卫生安全,旅博会召开之前与期间,乐山市卫生和计划生育局关于做好第二届四川国际旅游交易会医疗卫生应急保障工作方案的通知要求,积极研究动员,紧张有序地开展了卫生监督工作。

强化监管 保障盛会顺利召开

9月15日至26日,乐山市卫生监督支队根据《乐山市卫生和计划生育局关于做好第二届四川国际旅游交易会医疗卫生应急保障工作方案的通知》要求,积极研究动员,紧张有序地开展了卫生监督工作。在此期间,该支队从卫生许可、从业人员健康体检、公共场所检测报告、艾滋病防控措施及公共场所的卫生监督检查工作,并及时将相关情况报告支队总负责人,力求检查“无盲点、无死角”。

联合执法 确保群众卫生安全

虽然旅博会“主战场”在峨眉山市,但作为乐山市的“门面”——乐山中心城区也不能掉以轻心。为确保旅博会期间乐山中心城区游客和市民的公共卫生安全,日前,市中区卫生监督大队会同市中区食品药品监督管理局、大佛景区工商局以及市中区九峰镇政府对市中区九峰镇境内、大佛景区旅游沿线的餐馆、超市、宾馆、茶座和音乐厅等公共场所开展了安全联合执法检查。

检查中,执法人员采取“检查+指导+督促”的形式,对受检区域各餐馆、宾馆旅店、美容美发店、茶座和音乐厅等的营业资格、厨房卫生、产品的来源是否合法、存放是否合理、产品标签是否规范、进货查验、索证索票、质量承诺、卫生管理制度建立和落实、从业人员健康体检、公共用品用具清洗消毒、禁止吸烟措施落实和安全套推广使用等情况进行了重点检查,并对存在的问题现场指出并指导其落实整改。

“作为卫生监督单位,我们有职责、有义务保障辖区公共卫生安全。而在旅博会期间,我们更要加大卫生监督执法力度,强化责任意识并将各项工作落到实处,以圆满完成旅博会保障接待工作,保证市民、游客卫生安全。”市卫生监督支队相关负责人谈道,截至目前,各卫生监督部门未发现旅博会期间有食品、药品、卫生安全事故,这为进一步规范市场,提高全市卫生计生综合执法能力和水平起到促进作用。

健康

健康工作室主任:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingry@163.com

计生之窗

市中区白马镇 多举措抓计生

本报讯(刘莎 李正庸)为进一步强化计生管理服务,更好地服务辖区百姓,长期以来,市中区白马镇始终坚持多举措抓计生政策,不断提高群众对计生工作的满意度。

在政务公开方面,白马镇计生办坚持以人为本,深化政务公开,着力推行阳光计生。全镇11个村、社区都设置了政务公开栏,每月初便有工作人员将人口计生方面的内容标写在政务公开栏上。在落实农村独生子女和奖扶特扶优惠政策方面,该镇计生办每年10—11月就会把全镇独生子女家庭、奖扶、特扶对象奖励资金情况进行公示,并年终兑现到人。在开展便民维权服务方面,为切实方便群众,帮助群众办事,白马镇计生办开展了“爱心服务上门”,即帮助留守人员及时办理相关证件,为外出务工人员办理婚育证明;对孕产妇,定期上门进行交流,指导传授优生优育知识;对留守儿童和孤寡老人,定期上门探望,了解他们的生活和健康状况,解决实际困难;对困难计生家庭定期开展帮扶活动,及时给予关怀和帮助;走村入户,及时免费发放避孕药具等。

同时,为确保计生工作有序开展,每年,白马镇人大还将定期组织镇人大代表对人口计生工作进行评议,评议后对工作中存在的问题提出整改建议,对满意的事项给予打记分功,给予通报表扬等。

市中区悦来乡 “擦亮”服务窗口

本报讯(魏世春 李正庸)近年来,市中区悦来乡计生办为“擦亮”服务窗口,在创新服务理念,完善服务规范中采取“四举措”,全面强化了计生服务工作。

据了解,为改善服务环境,悦来乡计生办从细微处着手,不断优化服务环境。在村民办证、咨询时,窗口工作人员不仅及时为其准备茶水、凳子、笔和纸张,还把热心和耐心摆在第一位,微笑与计生群众交谈,解答各种问题,细心办好计生群众证件,让计生群众满意而去。在规范服务行为方面,对窗口工作人员严格要求,杜绝“脸难看、话难听、事难办”的不良行为,尽量让群众“少跑一弯路、少进一道门、少找一次人”,确保服务机制的高效运转。

同时,为兑现服务承诺,悦来乡计生办还坚持实行“一次办成制”、“急事急办制”等机制,对承诺办理业务时间不拖、不推及时办结,对需要审批的业务,严格在规定时间内办结,并推行延时服务、预约服务,最大限度方便群众。

又讯(魏世春 李正庸)为确保悦来乡育龄妇女正常怀孕生育,长期以来,该乡计生办在落实人口计生工作中,把全乡符合政策生育二孩的人员均纳入了随访管理。

在规范化管理上,悦来乡计生办工作人员把悦来乡孕情服务资料均录入电脑,并按照具体情况适时进行随访,提供有针对性的孕情身体检查服务和健康服务指导。在监督落实上,为确保孕情随访工作落到实处,该乡计生办不仅对计生专干的随访情况进行了定期检查,对有疏漏和不足的地方,及时进行纠正,并督促工作人员把随访中的问题认真处理、落实;同时,还在一手抓机制创新,一手抓监督检查中,把孕情随访作为目标考核,对孕情随访不落实、不到位,或孕情上报不及时的责任追究。对未经批准私自进行终止妊娠和谎报出生婴儿性别的育龄妇女,一经查实,进行严肃依法处理。

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救电话:2119310 急救:120
- 乐山市妇幼保健院 院办:2131451
- 乐山市第二人民医院(岷县) 急救电话:2121999
- 乐山市中区中医医院 急救电话:2124120
- 乐山骅骨堂中医骨伤专科医院 院办:2447705 急救:2430509

搞好卫生保健康 防病治病为人民

乐山市卫生和计划生育局

医卫动态