

# 气温降心脑血管病高发

## 专家提醒重点人群重点防治

本报讯(通讯员 梁辉 见习记者 魏静)从12月22日气温骤降起,长沙各大医院门诊急诊人数激增。记者在湘雅医院、省人民医院、长沙市一医院等采访时发现,这些患者主要表现为心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等。专家提醒:除了做好保暖措施,更重要的是重点人群要重点防治,并及时随诊。

在省人民医院,该院急诊科每天收治脑出血、脑血栓及急性心肌梗死患者10余名,心血管内科、神经内科病房更是住满了此类病人。据该院急诊科主任刘智玲教授提醒,凌晨2-4时多为心脑血管疾病的突发期,睡前服用预防动脉硬化药物能有效避免心脑血管凌晨突发。此外,要注意保暖、饮食清淡、避免情绪起伏过大,做一些适当的运动对预防心脑血管疾病也很重要。

湘雅医院专家提醒,气温变化易引起感冒等呼吸道感染疾病,值得注意的是,感冒还会加重慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等病情,特别是在秋冬时节。他们建议,身体抵抗能力差的人群可以提前接种疫苗;对于慢性支气管炎、哮喘、肺部感染等疾病,一方面要长期规范的治疗,以减少急性发作;另一方面要预防感冒的同时要注意净化环境,并适当增加水和维生素的摄入。

湘雅二医院内分泌专家还特别提醒提醒糖尿病患者,冬季来临时,要做好自我防护,注意脚部保暖;经常用温水洗脚,水温控制在40℃度左右,以免烫伤;其次,要定时、定量使用胰岛素或口服降糖药,注意测量血糖,并要预防感冒,尽量少到人多拥挤的地方,以免感染而引发糖尿病并发症。



▲图为湘雅医院急诊科,输液留观的病人扎堆。见习记者 魏静摄

### ■ 门诊新闻

**遭遇车祸 中草药让他重见光明**

本报讯(通讯员 廖艳苗)衡山县的丁根尧一年多前在广东佛山打工时,遭遇车祸头部受伤,不久前眼睛突然失明,看了多家医院仍无济于事。正待他万念俱灰时,几剂中草药让他恢复健康。12月23日上午,他和妹妹一道将一面锦旗送到了省中医院内科教授肖春香手中。

2007年元月份的一天早上,丁根尧骑自行车到工地上班时被一台迎面而来的面包车撞倒,不省人事。“当时我头部受了重伤,在医院昏迷了20多天才醒来,还未痊愈,就因种种原因出院了。”据丁根尧介绍,今年11月15日,他突然双眼什么看不到了,于是在工友的带领下到本地医院进行检查。辗转多家医院查出病因,丁根尧焦虑不安,甚至想一死了之。

前几天,丁根尧在妹妹陪同下来到省中医院内科,诊断认为其失明原因是动脉闭塞,淤血压迫视神经所致,医生开了用于活血化淤的6付中草药及一些中成药。“没想到中药能有这么好的效果!让我的眼睛重现光明。”丁根尧说。

## 工业洗手液当“矿泉水”喝

本报讯(通讯员 严慧平)“实在是太渴了,我以为是矿泉水,拿起来就喝了一大口,谁知道就差点丢了命呢!”12月26日,躺在湘雅医院病床上,周先生一提起这桩倒霉事就格外郁闷。

12月25日傍晚,周先生在长沙市开福区某工地上开吊车。刚开了两趟,他感觉自己特别口渴,寻思着弄点水喝,一个娃哈哈矿泉水瓶进入了他的视线。“满瓶的,我就没多注意,拧开盖就灌了一大口。”没想到,水好像在嘴里、食道烧起了火,疼痛难忍。

被同事送到医院后,医生告诉他,他喝的是工业洗手液。“要是再晚点来,只怕连命都没得了。”

## 小心手机依赖症缠上你

本报讯(见习记者 贺文)“平时明知没有短信或来电,我也会时不时地翻出手机看一下。”家住长沙市新民小区的邓小姐说:“手机除带来更便捷的沟通之外,也给人们带来一些困扰:手机没电了?信号差?忘带了?被偷走?”湖南晨光心理咨询中心陈新主任说,这就是典型的手机依赖症。

现代快节奏的生活使越来越

多的人群患上了不同程度的依赖症,据不完全统计,使用手机的人群中,约50%左右的患上了手机依赖症。

陈主任说,“手机依赖症”是自我的扩大化,认为信息很重要,自己很重要,生怕自己错过重要信息,一旦没带手机或没接到电话,就会为自己的利益可能受到损害而焦虑不安。

虽然手机依赖症不是真正意义上的疾病,但长期下去也会导致焦虑、烦躁、不安、心情不快,影响工作和生活,所以不可任由自己的不良情绪积累。如何克服手机依赖,陈主任建议:在现实生活中积极参加群体性活动,定期与好友小聚,多与家人交流沟通,多培养丰富自己的兴趣爱好,尽量将生活的重心从手机上转移。

## 治网瘾家庭干预很重要

### 株洲编出我省首本网瘾矫正自助手册

本报讯(通讯员 张水湘)很多家长对陷入网络成瘾的孩子头疼不已,束手无策。日前,株洲青少年激励成长学校推出我省首本青少年网瘾家长自助手册,通过实际案例分析,详细介绍了网瘾的判断标准,指导家长更有效地帮助孩子戒除网瘾。并于近日向市民免费赠送了1000本手册。

究竟哪些孩子容易染上网瘾?自助手册详细例举了以下几

种:缺乏自尊感和成就感;沟通不良;没有自己目标;自控能力差、承受挫折能力差;厌学;性格内向,人际关系不良等等。专家介绍,家庭干预对于网络成瘾者或者中、轻度网瘾的孩子来说,能够起到良好的效果。一是渐进式干预法。通过与孩子进行平等交流沟通,重建信任关系,给孩子以精神上的关心、理解与安慰,多听孩子倾诉,多用换位思考,尊重与支持孩子;二是替

代干预法。中学生求知欲望旺盛,对于新事物常常会全身心投入,家长尽可能花时间陪伴孩子转移注意力;三是选择式干预法,引导孩子树立正确的上网观念,趋利避害;四是演化式干预,协助孩子一起演习将来的发展,合理规划自己的人生,让孩子有生活的动力。

## 冒着严寒下乡抓发行

本报讯(通讯员 许红波)连日来,永州市气温骤降,寒冷的天空飘起了雪花。冒着刺骨的寒风,永州市卫生局党委书记杨美兆带领办公室主任,在湖南日报发行公司永州区域经理的陪同下,驱车深入到该市11个县区及部分乡镇,现场督战《大众卫生报》的发行工作。

2009年《大众卫生报》永州卫生系统订阅情况如何,一直牵挂杨书记的心。在进入发行的关键时刻,杨书记顾不上身体不适和天气寒冷,百忙之中,分赴11个县区的卫生局,组织召开发行会议,现场询问征订数据。12月22日,在东安县水岭乡,杨书记驱车来到乡卫生院,认真询问征订情况。当他得知卫生院人手一份,而且已经订到各科室、住院部、病房时,非常高兴。这时他和

一位病友拉起了家常。他说:“大众卫生报,一年只要84元钱,等于请个贴身保健护士,你看划不划算?”这位病友一听,动容地说:“你这样算,真是很实在,我现在就订了一份《大众卫生报》。”杨书记露出了开心的笑容。

目前,道县、祁阳、宁远、东安都将完成1000份左右任务,其余的县区都比去年有所增加。永州区域的发行也将实现历史性的突破。

湖南博雅文化商务有限公司

**独家买断 本报刊头**

联系电话:0731-4313877 联系人:张小姐

## 治疗股骨头坏死取得新突破

### 卫生部《全国骨病防治工程》指定专用药! 各地均可货到付款!

股骨头坏死世界医学难题已被攻克!由全球权威的骨病研究机构——美国汤姆森实验室以及诺贝尔医学奖获得者斯丹尼·科恩博士为核心的专家组联合六国骨病权威研究机构,从人体多学科角度着手,采用世界上最先进的生物分子结合骨因子融合技术,从几十种海洋生物和天然草本植物中提取多活性腺苷素因子,成功研制出治疗股骨头坏死的特效新药【联邦·骨康宁】。

【联邦·骨康宁】经解放军301、306、同济、协和等各大医院临床验证,其疗效超出同类药品的5-6倍,目前已成功治疗患者数十万例,是老百姓的首选药,放心药。其具有以下显著特点:

- ①直达病灶,促进血液循环,清除致病根源“微血栓因子”,打通被堵塞的股骨头处血管,迅速解除疼痛,有效逆转股骨头坏死。
- ②清腐骨,排骨毒,激活死骨,死腔,修复受损死亡的骨组织。
- ③补气益血,活血化痰通脉,滋养股骨头,活化骨关节,确保骨髓长骨,新骨再生。
- ④患者不论病史多长,病情多重,7-10天即有显著效果,3-5疗程即可康复。
- ⑤【联邦·骨康宁】不仅能治疗股骨头坏死,对风湿、类风湿、强直性脊椎炎也具有独特疗效。

【联邦·骨康宁】是世界卫生组织在中国地区指定治疗的股骨头坏死专用药物。其安全性通过了有关权威部门的严格检测,6.15认证合格产品,药盒上有激光防伪标识,患者可放心服用。

**最新公告:**由卫生部、中国红十字会大力倡导,本院和中国福利基金会联合出资主办的“蓝丝带慈善救助”大型公益活动正在进行中,药费优惠至半价,并实行买3赠1,买5赠2.欢迎广大患者强烈要求活动期顺延至2009年元月20日止。

**郑重承诺:**凡服用本药品中心发放信誉卡、康复手册及签约治疗合同书,建立个人档案,专家定期回访,10天无疗效全额退款!15年内复发一律免费指导治疗直至康复!

**中国地区 24小时健康热线 010-87530978 87530979**

也可拨打免费电话:400 6100 100 转股股骨头坏死康复热线 详情请登陆官方网站:www.kfggt.com 并可网上订购! 亚地区技术指导及分支机构:中华骨病研究协会国际合作中心(北京丰台区大成路660号) \*本广告长期有效 京药广审(文)第2008009016

### ■ 健康快车

## 宝宝皮肤冬季需要特别呵护

网友一只淡水鱼:宝宝今年2岁,这段时间手背上的皮肤有红斑,表面有细小皮屑,轻时不痛不痒,没有任何症状,严重时会很疼痛,有朋友说是皴裂,叫我给他涂点护肤品,请问这是皴裂吗?婴儿油和润肤露我选哪种会比较好?

省儿童医院消化内科主管护师尹忠元:就你的宝宝的皮肤情况来看,是属于皴裂的情况。孩子的皮肤含水量较高,特别3岁以下的小宝宝,因此在干燥的冬季需要特别的呵护。给宝宝洗手、洗脸时要注意,洗完后要尽快擦干,然后抹上一层保湿润肤膏,以防止皮肤失水。

婴儿油和润肤露的区别在于含水量不同,含水多的叫露,含水少的叫油。可根据宝宝皮肤干燥程度来选择,宝宝皮肤干燥厉害,选用婴儿油,轻者选用润肤露。另外嘴唇干燥可以给孩子涂上一层儿童专用唇膏,以保护嘴唇的湿润。另外,护肤品要注意选择正规厂家生产的。

## 背背佳不能治疗脊柱侧弯

网友月亮之上:请问用背背佳或类似的校正坐姿的背带可否较正脊柱侧弯?

湘雅医院脊柱外科主任张宏其教授:背背佳不能治疗脊柱侧弯,因为脊柱侧弯的发生绝大部分并不是由于坐姿不良造成的。青少年脊柱侧凸按病因大体分为两种类型,一种是由不明原因引起的特发性脊柱侧凸,占全部脊柱侧凸的80%左右。另外一种是由各种疾病如先天、代谢、神经及肌源性等引起的非特发性脊柱侧凸。

对于超过20°的特发性脊柱侧凸可以采取非手术疗法,常用的有支具疗法和体疗,其中以支具治疗最为可靠,体疗是辅助疗法。小于20°的侧凸可定期拍片,一般周期是6个月。

本报见习记者 魏静 整理

QQ群地址:67316384  
72167918  
博客地址: <http://i.health.blog.163.com/> 等候着您的到来。  
QQ在线时间:9:00—18:00,如不在线,请留言。博客不限时间段