

健康快车

# 防“艾”从娃娃抓起 我省为孕产妇和高危婴儿免费检测艾滋病

本报讯(记者刘凯洋)近日,记者从省卫生厅妇幼保健与社区卫生处获悉,今年起,将对全省孕产妇和高危婴儿免费开展艾滋病抗体筛查,对确认阳性者免费治疗。

预防艾滋病母婴传播是妇幼卫生工作面临的新课题。我省自2003年报告第1例孕产妇感染HIV,近年来在常德、衡阳、岳阳等地产前检查孕妇中多次发

现感染者,全省至今已经报告明确经母婴传播途径感染HIV的儿童达到了40例,严重危及儿童生命安全和身体健康。

去年底,省预防艾滋病领导小组会议提出:决不使艾滋病传染给下一代。省卫生厅已正式向省政府申请专项经费,并采取相应的干预措施。争取省财政专项资金,从今年起,在全省孕产妇和高危婴儿免费开展艾滋病抗体筛查,对确

认阳性者免费治疗。

另外,已起草制定《湖南省预防艾滋病母婴传播工作实施方案》,建立孕产妇孕期、产时艾滋病检测与保健服务流程和婴幼儿随访与检测服务流程,用以指导全省预防艾滋病母婴传播工作。还将加强全省助产技术单位产科医师、护理、检验人员预防艾滋病母婴传播知识培训,建立一支预防艾滋病母婴传播专业队伍。

## 妊娠早期少吃土豆

135\*\*\*\*8542:怀孕早期偶有腹胀饮食上需注意什么?

湘雅二医院妇产科黄健教授:对于妊娠早期腹胀的妇女,首先要注意排除异位妊娠,许多宫外孕患者就是以腹胀为最初和主要表现。如果被确定为宫内早孕后,饮食上需注意以下几点。首先,少食高纤维容易在胃肠内产生气体的食物,如白薯、土豆、大豆类食物及洋葱、卷心菜、花菜等蔬菜,白薯等因含气酶,在人体胃肠道内产生气体,而其植物纤维又不容易被消化,易被细菌酵解为二氧化碳及氢气以致出现腹胀;大豆类食品胀气是因为大豆含水苏糖与棉子糖等聚糖,不能被消化,很容易被微生物发酵产气。然后要少食不易消化的食物,因为在胃肠道内滞留的时间比较长,容易产生较多的气体。

## 糖尿病合并痔疮的治疗

15197185992:请问糖尿病人患有肛门突出和痔疮要如何治疗?

湘雅二医院老年外科周建平教授:糖尿病与痔疮都是常见疾病,二者常合并存在,尤以老年病人多见,在其发生上二者没有因果关系,大多数痔疮不需要特别治疗,在总体治疗上往往只考虑治疗糖尿病。但当痔疮出现并发症如感染或需要手术治疗时,积极的血糖控制甚至比控制痔疮还要重要,因为如果血糖控制不好,痔疮感染或手术后伤口都不会愈合。对于痔疮合并感染或下脱的重度痔疮,现在手术治疗方法很多,如直肠下端粘膜环切术、硬化剂注射、超声刀切痔等,具有术后恢复快,症状消除彻底、残留痔块回缩好、长期疗效稳定的特点。在手术或控制感染时应注意应用胰岛素控制血糖,使血糖保持在7mmol/L以下,这一点对于治愈疾病很重要。

本报记者 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

专家坐堂

## 糖尿病患者蒙头大睡 当心诱发心肌梗塞

本报讯(记者魏静 通讯员谭珂)不少人喜欢蒙头而睡,3月24日凌晨,长沙市民周先生因蒙头睡觉,血糖低至2.1mmol/L。医生提醒,因为夜间低血糖一般发作在凌晨1-3点,蒙头而睡会缺氧从诱发心肌梗塞。

当日凌晨3点多,睡梦中的周先生频频出冷汗、心慌不已,从噩梦中醒来后依然没有好转,周先生身患糖尿病多年还并有冠心病,家人不敢大意立即送去急诊科。送到医院时,血糖仅仅只有2.1mmol/L!经医生询问,原来周先生睡觉时蒙着头,这个生活细节差点要了周先生的命。据长沙市第三医院内分泌代谢科主任李晓行教授说,像张先生这样糖尿病合并有冠心病者,如果不取右侧卧位,还采取蒙头睡这样不正确的睡姿,会加重人体的缺氧缺血,从而使低血糖诱发脑卒中、心肌梗塞等情况的发生。

李教授介绍,夜间低血糖一般出现在凌晨1-3点钟左右,寒冷季节是夜间低血糖的高发期。因为寒冷时节睡眠时间延长,糖尿病患者饮食受到控制的情况下,如果得不到及时的能量补充,自然会发生低血糖反应。低血糖对人体的“侵袭”可能在短暂的几个小时内发生,有时甚至是致命性的打击。另外,当糖尿病患者的肠胃出现问题,造成进食后不能及时消化吸收,也会导致低血糖反应,所以胃不好的患者,睡醒后要留意自身的感受。

李教授提醒,为了防止夜间低血糖的发生,患者在遵医嘱服药和进食的同时,可以在睡前选用可缓慢吸收的食品,如一杯酸奶或低脂牛奶、一份水果、3-5块饼干等,能够防止夜间低血糖的发生。



## 三成以上宝宝 存在睡眠障碍

本报讯(记者戴勤)健康的睡眠,对处于生长发育快速期的儿童非常重要。“经过调查有1/3的儿童存在睡眠障碍,其中主要原因在于父母干扰宝宝睡眠。”3月29日,在“帮宝适品质睡眠宣誓礼”上,湘雅三医院儿童保健科主任殷萍说,孩子晚上10点入睡最好。

有些宝宝在睡觉过程中,有一些肢体语言比如翻动身体、哭喊几声都是很正常的,这说明孩子没醒来,但紧张的家长往往就容易去干扰孩子睡觉,久而久之孩子形成了依赖,造成

其睡眠质量不高。

据统计,我国0-2岁婴幼儿每天睡眠时间比美国同龄人平均少1个小时,原因之一是父母钟情夜生活。有些家庭让宝宝早睡了,可是大人不注意自己的动作幅度,或房子隔音效果不好,宝宝即使早早躺在床上,仍不能进入睡眠状态。殷萍指出,晚上10点到次日凌晨1点是生长激素分泌高峰期,若错过这段时间细胞新陈代谢将受到影响,家长应尽量让孩子在晚上10点前睡觉。

## 湖南省综合医院专家门诊指南

湘雅医院 (特约电话: 4327109)		
科室	专家	时间
消化内科	袁伟健 教授	星期五(上)
内分泌科	廖岚 教授	星期五(全)
胃肠外科	陈子华 教授	星期五(上)
骨科	朱勇 教授	星期五(全)
湘雅二医院 (特约电话: 5295022)		
胸心外科	龚光甫 教授	星期五(全)
精神科	杨德森 教授	星期五(全)
皮肤科	张运昌 主任医师	星期五(上)
耳鼻喉科	李舜龙 主任医师	星期五(上)
益阳市中心医院 (预约专线: 0737-4212931)		
神经外科	苏求才 副主任医师	星期四(全)
胸心外科	郭跃明 副主任医师	星期四(全)
泌尿外科	刘洁彬 副主任医师	星期四(全)
肿瘤内科	张兵 主任医师	星期四(全)
长沙市中心医院 (特约电话: 5667887)		
心血管内科	邓平 主任医师	星期四(全)
神经内科	王振 主治医师	星期四(全)
消化内科	曾亚 主任医师	星期五(全)
内分泌科	徐爱霞 副主任医师	星期五(全)

湖南中医药大学第一附属医院 (门诊电话: 5600827)		
科室	专家	时间
神经内科	周德生 教授	周二(下)五(上)
乳腺科	卓斌 教授	周一(全)二四(上)
肛肠科	王爱华 教授	周一三五(上)
骨科	卢敏 教授	周四(上)
湖南中医药大学第二附属医院 (门诊电话: 4917729)		
耳鼻喉科	徐绍勤 教授	周一三五(上)
西医外科	黄定宇 教授	周三至日(全)
妇科	匡继林 教授	周一三五六(上)
小儿科	顾嘉雄 教授	周一至周六(上)
湖南省人民医院 (咨询电话: 2278039)		
普外科	黄忠诚 主任医师	星期三(上)
小儿科	李云 主任医师	星期三(下)
心内科	曾书才 主任医师	星期五(上)
骨科	黄象望 主任医师	星期四(下)
湖南旺旺医院 (咨询电话: 2775315)		
普外科	吴启菁 主任医师	周二四(上)
神经外科	姚兴发 主任医师	周一三五(上)
骨科	蔡有权 副主任医师	周一三(全)六(上)
心血管内科	肖纯 副主任医师	周一三五(全)

## 湖南省专科医院专家门诊指南

湖南省肿瘤医院 (门诊部: 8651260)		
科室	专家	时间
妇瘤科	陈亦乐 主任医师	星期四(全)
胸外科	周石林 主任医师	星期四(全)
内科	汪安兰 主任医师	星期四(全)
湖南省脑科医院 (省第二人民医院 咨询电话: 5214354)		
疼痛专科	钱自亮 主任医师	周一三(全)
精神科(女)	刘学军 主任医师	周三(全)
精神科(男)	王超英 主任医师	周一(全)
长沙星灿泌尿微创专科医院 (门诊办: 8142880)		
泌尿外科	龙洪熙 主任医师	星期五(全)
泌尿外科	王怀亮 副主任医师	星期四(全)
长沙长海医院 (门诊办: 4662222)		
心血管科	王登科 教授	星期三(全)
内儿科	王晓阳 副主任医师	星期五(全)
妇科	张凤斌 副主任医师	星期六(全)
长沙市第四医院 (特约电话: 8882922)		
心血管科	龚浩 主任医师	星期二四(上)
呼吸内科	胡迅 主任医师	星期一(全)

(注:各医院均只刊出部分应诊专家,个别专家可能因临时性工作调整改由其他专家应诊。)