

2016年5月19日

第2339期 星期四

中国知名专业报品牌
全国十佳卫生报

湖南日报报业集团主管主办
国内统一刊号CN43-0036
http://hunan.voc.com.cn
全国邮发代号41-26

大众卫生报



更多健康资讯 请扫描二维码
本报微信名: 大众卫生报
本报微信号: dzws001

服务读者 健康大众

心血管专家提醒: 久坐当心肺梗塞

本报讯 (通讯员 周蓉荣) 38岁的郑先生平时身强体健, 近2周突然感觉胸口闷、呼吸困难, 5月16日, 在湖南省人民医院经过心电图等检查后被确诊为肺梗塞, 该院心血管内主任医师潘宏伟告诉他, 这种疾病可能会造成呼吸困难、胸痛, 甚至休克、猝死。

潘宏伟打比喻说, 人体就像一棵大树, 体内的血管就像这棵大树的树干, 为人体各个组织和器官运送着营养。一旦“树干”

被截断, 对应的器官就无法存活。如果冠状动脉堵了, 就会造成心梗; 如果大脑动脉堵了, 就会造成脑梗。肺梗塞则是肺动脉血管堵塞, 堵塞原因90%都来源于下肢静脉。

肺栓塞是“久坐族”的健康杀手。潘宏伟提醒, 在欧美地区, 肺梗塞是仅次于心脑血管疾病和恶性肿瘤的第三号杀手。在国内, 很多患者甚至医生对肺梗塞的危害都不甚了解, 在手术后因为怕

痛不敢动, 常常久坐不动, 却不知道这样也会危害健康。

潘宏伟指出, 肺梗塞形成的原因主要是长期坐卧不动, 下肢血液回流速度减慢, 血栓逐渐聚集形成, 容易误诊为肺炎和心脏病。肺梗塞有三大典型症状: 胸痛、胸闷、咯血, 还会有突然眩晕、跌倒、心慌、出汗等症状, 有的会出现一侧肢体疼痛和肿胀。因此, 长期久坐电脑前工作或上网游戏1—2小时, 就应该站起来

运动一下, 有意识地活动下肢, 做下蹲等动作, 加快下肢血液流动, 平时可穿弹力袜; 长期卧床者, 可经常按摩下肢促进血液循环。一旦出现胸痛胸闷等症状, 要立即送医院急诊。

头条 湘潭市第一人民医院 协办

新闻 竞赛 地址: 湘潭市岳塘区书院路100号
网址: www.xtsyyy.com
急救热线: 0731-58669120 58669110
投稿邮箱: wsxwzx@163.com

湖湘名医

湖南省卫生计生委宣传处 主办
湖南日报报业集团大众卫生报 主办

中医肿瘤专家 肖茂良

湖南省直中医医院肿瘤一科主任, 副主任医师, 湖南省中西医结合肿瘤专业委员会副主任委员, 湖南省株洲市肿瘤专业委员会副主任委员。一直从事肿瘤的内科治疗、放射治疗, 以及中医药治疗, 是株洲市最先从事肿瘤内科治疗和放射治疗的医生之一, 在肿瘤的中医药治疗方面有丰富的经验。

张倩 摄



》》》详见今日本报 03 版通讯《“没有最佳手段 只有最佳方案”》

湖南推广 结核病诊断新技术 2 小时快速诊断结核

本报讯 (通讯员 杨艳 记者 王璐) 日前, 湖南省结核病分子诊断新技术研讨会在长沙召开, 来自专家们提出的结核病分子诊断新技术 (俗称“快速结核诊断”) 受到了与会人员一致认可。据悉, 该技术可用于成人以及儿童疑似结核、疑似耐药结核以及疑似艾滋合并结核感染的确诊, 还可运用于疑似肺外结核非呼吸道标本 (淋巴结和其他组织) 的检测确诊, 是世界卫生组织高度认可并致力推广的一项世界级的先进技术。

“早期准确诊断对减少疾病传播、降低病死率具有非常重要的意义。对于患者尤其是活动性肺结核患者而言, 将有效避免了因延误治疗而带来的不良后果, 也为患者节约了金钱和时间。”湖南省胸科医院院长唐细良一语中的。

结核病分子诊断新技术, 2 小时便能快速出结果, 改变了传统的“检测后等待”, 实现了“检测就治疗”的模式, 因为分子生物学方法的高特异性和高灵敏性, 它能快速、准确诊断结核病并能

提供用药指导。

湖南省防痨协会基础委员会主委、湖南省胸科医院医学检验部主任谭云洪介绍, 一直以来, 湖南省主要依靠传统的涂片和培养的方法来诊断和筛查结核病, 由于传统方法本身具有一定的局限性, 比如敏感性不高、结果回报时间长等制约了结核病的发现和治理, 而快速结核诊断技术有利于各个年龄、各种类型结核病, 包括耐药结核病的早期诊断和治疗。目前, 湖南已逐步将该项新技术应用于临床。

新版《中国居民膳食指南》发布 果汁不能代替鲜果

本报讯 (欣哲) 日前, 《中国居民膳食指南 (2016)》发布, 针对 2 岁以上所有健康人群提出 6 条核心推荐, 为百姓吃饭提供权威指导意见。

与 2007 版比较, 《中国居民膳食指南 (2016)》中的中国居民平衡膳食宝塔出现了五大类下降的情况。以下五类的日均摄入量都有所降低: 盐由旧版的 6 克, 变为小于 6 克; 大豆及坚果由旧版的 30—50 克, 变为 25—35 克; 畜禽肉旧版为 50—75 克, 变为 40—75 克; 水产品由旧版的 75—100 克, 变为 40—75 克。水果类由旧版的 200—400 克, 变为 200—350 克, 尤其强调果汁不能代替鲜果。

与五类食物下降相反的是, 《中国居民膳食指南 (2016)》中对全民饮水量做了新的调整, 2007 年指南强调全民日均饮水量应达到 1200 毫升 (相当于 6—8 杯水), 今年新指南调整为 1500 毫升—1700 毫升 (相当于 7—9 杯水)。

新版指南还首次提出控糖概念, 推荐了每日糖摄入量的限制, 即每天摄入糖不超过 50 克, 最好控制在 25 克以下。一听 330 毫升的可乐大概含糖 35 克, 这意味着每天喝一听基本就离摄入上限不远。

《中国居民膳食指南 (2016)》的六条核心推荐中第一条就是食物多样, 谷类为主。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋类、大豆坚果类等食物; 平均每天至少摄入 12 种食物, 每周至少 25 种; 每天摄入谷薯类食物 5—8 份 (250—400 克), 其中全谷类和杂豆类 1—3 份 (50—100 克)。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

遗传自母亲的糖尿病

详见 10 版

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段 469 号新闻大酒店 30 楼 执行总编辑: 涂新山 广告经营许可证: 430000400167 号

新闻热线: 0731-84326251 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价: 120 元 零售价: 1.50 元 印刷: 湖南日报印务中心