

保健品是不能治病的

卫生部首席健康教育专家长沙开讲

本报讯(记者 王璐 通讯员 王红艳 江波) 7月1日,湖南省疾病预防控制中心、湖南省健康教育所在长沙湖南大剧院主办了“中老年健康生活方式大巡讲”报告会,邀请了国家卫生部原副部长、卫生部首席健康教育专家殷大奎教授进行现场授课,以最权威的声音为科学健康的生活方式指明了方向。

湖南省疾控中心健康教育所提供数据显示,该省目前老年人口已超过1000万人,占全省总人口的12%以上,居全国第7位。而长沙市目前有老年人近100万,占总人口15.43%,提前进入老龄化

会。老年人常患的慢性病大多与不良饮食习惯与生活方式有关。

“膳食平衡、适量运动、戒烟限酒、心理健康”是世界卫生组织提出的健康四大基石,这也是殷大奎教授平日的自我保健中最为强调的健康生活方式。他说:“不重视预防,疾病是治不完的。有人说,人一生的医疗费中85%以上花费在临终前的一段时间,而且最后也无法挽回生命。”因此,重视疾病的提前干预非常重要。

面对纷繁复杂的养生市场,要如何做

到“火眼金睛”,让自己少花冤枉钱,真正做到健康长寿,几乎是所有中老年人的追求。对此,殷大奎教授建议的“辨”、“认”法则则是专门针对市场的养生乱象进行的诠释。

“大家首先一定要明确,保健品是不能治病的。”殷大奎教授在会后的记者招待会上表示,市民一定要知道保健品只能起到保健作用,不可能代替药物的治疗。而不论保健食品和药品,只要是宣扬“包治百病”,以绝对化、标新立异的语言进行论述的,都不可信。



图为国家卫生部原副部长、卫生部首席健康教育专家殷大奎教授现场授课。彭秘辉 摄

新闻速递

长沙三类人医疗补助每年最高3万

本报讯(记者 刘凯洋) 7月1日起,符合条件的低保人员、残疾人、因病致贫人员,每年最高可申领3万元医疗补助金。

享受城镇居民最低生活保障的人员,以及持有《残疾人证》且残疾等级为1-2级的人员,以及因病致贫人员,申领医疗补助,须同时具备两个条件:一是已参加长沙城镇居民基本医疗保险,并符合享受居民基本医疗保险待遇的条件;二是在一个结算年度内,个人自付医疗费用超过1万元(目录内),且报销比例低于50%。

327家医院医药价格公布 “最高”“最低”相差1万元

本报讯(记者 魏静) 患者在哪家医院就医价格便宜些? 7月1日,湖南省物价局医药价格管理处公布了全省327家县及县以上非营利性医院所报2010年第1季度医药费用的调查数据:执行一类价格医院医药费用与执行二、三类医院的价格相比,门诊人次医药费用低90.40元、住院病人床日医药费用低353.14元、每一出院病人医药总费用低5102.27元。

在执行一类价格的10家部省直属综合医院中,门诊人次医药费用、住院病人床日医药费用以及每一出院病人医药总费用“最高”和“最低”均是中南大学湘雅医院和湖南师范大学附属湘东医院,其中每一出院病人医药总费用分别为14067.64元和4175.56元。

湖南首次发现K粉成瘾者脑结构损害

本报讯(通讯员 罗涛 记者 魏静) 记者7月3日从湘雅二医院了解到,该院精神卫生研究所研究人员在国际上首次发现了慢性氯胺酮(俗称K粉)成瘾者前额叶脑白质、脑灰质的损害,其结构损害与精神分裂症患者的脑结构损害极为相似。该研究用最新的脑影像学技术对慢性K粉成瘾者进行了脑结构和脑功能活动改变研究,为揭示K粉成瘾病理机制提供了宝贵线索,将为K粉成瘾的治疗开辟新的途径。

湖南开展食品安全整治月行动

本报讯(记者 刘凯洋 通讯员 黄欣芳) 7月份是湖南省流通环节食品安全集中整治月。为此,省工商局日前举行启动仪式,各个市州工商局分别确定了重点整顿的3个食品品种。其中,长沙市为洋酒、食用油、冷饮制品;株洲为散装食用油、卤菜、糕点;湘潭为槟榔、湘莲、食用油。此外,7月还将开展洋酒市场专项整治,重点对洋酒批发市场、仓储基地、销售门店、经营场所开展一次专项执法检查。

株洲医改出新招

本报讯(记者 洪雷 通讯员 周敏) 7月1日,株洲市一医院迈出了该市公立医院改革的重要一步,率先实行临床路径管理。

临床路径是针对一个病种,制定出一套在一般情况下专科医生必须遵循的诊疗模式。从病人进入医院到接受检查、手术、治疗,到接受护理以及出院都有章可循,减少诊疗的随意性,甚至可为病人降低医疗费用。

看病有「路径」

减少随意性

首批实行临床路径管理的病种包括老年性白内障、结节性甲状腺肿、急性ST段抬高心肌梗塞、急性单纯性阑尾炎、子宫平滑肌瘤、计划性剖宫产、股骨干骨折等。以急性单纯性阑尾炎为例,进入临床路径后,术前必须检查的项目有血常规、尿常规、肝肾功能、心电图、感染性疾病(乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒)筛查等;手术日为住院当天;预防性抗菌药用药时间为术前半小时内,如果手术时间超过4小时,加用1次;无特殊情况,术后48小时内停止使用预防性抗菌药;术后住院日不超过7天。如急性单纯性阑尾炎同时患有其他疾病,在住院期间需要处理时,则不能进入临床路径。

实行这种管理方法后,病人就诊时就会收到一份临床路径告知书,包括预防性抗菌药物应用的类型、预防性抗菌药物应用的天数、手术后并发症、住院天数、手术前住院天数、住院费用、药品费用、医疗耗材费用、患者转归情况、健康教育知晓情况、患者满意度等12项内容。患者或家属可按照告知书的内容“检验”医护人员的诊疗过程是否符合流程。

长沙汽车百万辆 尾气排放出新规

本报讯(记者 许建) 截至2009年底,长沙机动车保有量达到74.6万辆,预计2010年底将突破100万辆,庞大的汽车尾气排放,严重污染城市空气。《长沙市机动车污染防治条例》7月1日起正式实施,汽车排放尾气不过关将受到处罚,同时外地车“落户”长沙也得过环保关,外地转移进入本市行政区域的机动车,办理转移登记时应当接受排气污染检测。

机动车排出的氮氧化物、细微颗粒物及硫化物等是造成酸雨、雾霾等自然气象甚至灾害的重要原因。而废气中的一氧化碳会使人感到头晕、头痛,高浓

度还会致人死亡;碳氢化合物中包含多种如环芳烃成分的强致癌物质;氮氧化物会引起人体中枢神经的瘫痪和痉挛,对呼吸系统和免疫功能也有很大危害;柴油车排放的颗粒物以碳黑为主,含有苯并芘等致癌物质,能引起哮喘、支气管炎等呼吸道疾病。

《条例》施行后,长沙将加强对机动车排气污染的防治协调工作。同时,长沙将建设智能化机动车排气监控网络系统。《条例》明确规定,对行驶中持续排放黑烟或者其他明显可见大气污染物的可疑超标机动车,鼓励单位和个人向市、县(市)环境保护行政主管部门举报。

夏季应提高肛肠疾病预防

潮热的夏季是肛肠疾病的高发期。预防肛肠疾病发作,最好从饮食上着手,以清淡饮食为主,少食辛辣食物,多吃些性寒的水果蔬菜,另外适当做些提肛运动,保证足够的睡眠。

寒性水果和蔬菜主要有香蕉、柿饼、苦瓜、西红柿、绿豆、菠菜、丝瓜、黑木耳等,中医认为这些果蔬性寒味甘,有清热、润肠、解毒的作用,可预防痔疮、肛瘘等疾病发作。

其实,生活中很多人对痔疮的发作很可能已经发病而不自知,认为只是偶尔便秘根本不是痔疮。事实上,痔疮是可以自己感知和判断的,特别是上述特殊人群,更要随时注意大便的情况。

如果大便时感觉疼,可能是得了肛裂、炎性外痔、肛窦炎等;如果红肿不能碰则可能是得了肛门周脓肿;如果有脓性分泌物则可能是形成了肛瘘,若肛

门痒还伴有分泌物则是肛门湿疹;如果大便时出血很多很可能是内痔,但倘若便后血的颜色晦暗,每天大便次数增加还伴有体质下降就有可能是直肠癌。另外,一般人的肛门多有软质皮赘,但短时间内如果皮赘突然增大并有压痛感就可能是血栓外痔或炎性外痔。

因此,一旦发现自己出现了这样的肛肠疾病病症,千万不要忽视,更别想当然地以为过几天就好了。非等到疼得受不了再去治,不但延误了病情,还会加重治疗的痛苦。长沙东大肛肠医院,独家引进美国COOK痔疮套扎治疗新技术,时间短,见效快,无痛苦,无需住院,不影响工作。

记者 魏静

肛肠专业护理
 技术支持:长沙东大肛肠医院
 医院地址:远大一路820号
 咨询电话:0731-88282120
 长沙市城镇居民、职工医疗保险定点单位