

健康教育

拒绝毒品

毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因,以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。任何毒品都具有成瘾性。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病,其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

吸毒非常容易成瘾,任何人使用毒品都可导致成瘾,不要有侥幸心理,永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康,吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。一旦成瘾,应进行戒毒治疗。(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在10月20日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第40条解读——“劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠”,敬请关注。

吸烟对健康的危害

吸烟对肺部的危害。吸烟会引致肺癌。一个人每天吸食十支烟,其患病率是非吸烟人士的十倍,被破坏的细胞不能恢复正常,初期不会被察觉,直至癌细胞蔓延至血管及其他器官。吸烟亦会引致肺气肿,肺部支气管内积聚的有毒物质,会阻碍人体吸入空气,令肺部细胞膨胀或爆裂,导致患者呼吸困难。

吸烟对胃部的危害。患有肠胃性疾病者,吸烟足以使肠胃病恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者,溃疡处的愈合会减慢,甚至演变为慢性病。吸烟能刺激神经系统,加速唾液及胃液的分泌,使胃肠时常出现紧张状态,导致吸烟者食欲不振。另外,尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩,亦令食欲减退。

吸烟对支气管的危害。吸烟是导致慢性阻塞性肺病的主要发病因素。因为吸烟能引致支气管上皮细胞的纤毛变短等,降低抵抗力,容易使支气管受到感染。

吸烟对肝脏的危害。吸烟会加重肝脏负担。经常抽烟会影响肝脏的脂质代谢作用,令血中脂肪增加,使良性胆固醇减少,恶性胆固醇增加。

吸烟对生殖系统的危害。吸烟对脊髓的神经中枢起抑制作用,使吸烟男人性欲变弱。由于吸烟能使血管收缩、痉挛,引起末梢血液循环障碍,因此吸烟是导致阳痿的最主要原因。另外,吸烟可影响精子的活力,使畸形精子增多,停止吸烟三至六个月后,方可恢复正常。为了下一代的健康,婴儿专家提倡一定要停止吸烟三到六个月。(晓建)



禁烟控烟 健康你我

了解这些事 远离鼻咽癌

“鼻咽癌是我国南方发病率非常高的恶性肿瘤。广东、广西、江西都属于高发区。”日前,赣州市肿瘤医院鼻咽癌、头颈肿瘤放疗科主任、主任医师李金伟做客《名医直播室》,为广大网友带来鼻咽癌的健康科普。

李金伟介绍,EB病毒感染、食用咸鱼、腌制食品、家族易感基因等都是鼻咽癌的致病原因。“当出现涕带血丝、颈部淋巴结肿大、鼻塞持续不缓解、单侧的耳鸣和听力下降,不易缓解的头痛、面麻、视物重影等都是鼻咽癌发出的信号。”李金伟提醒广大网友,如果有这些情况,不要以为是感冒、鼻炎、中耳炎,要及时到医院就诊,以免耽误病情。

李金伟说,日常生活中,大家可以通过留意自我不适症状,自我观察、触诊颈部的自检方法,以及前往医院进行EB病毒抗体、EB病毒DNA、电子鼻咽镜、磁共振、CT的体检方法来诊断鼻咽癌。“推广使用公筷、公勺,不共用毛巾、不吃咸鱼、腌制食品、发霉食物,戒烟,有可疑症状出现及早检查,高危人群定期体检,鼻咽癌才能远离你。”

此次直播节目持续近1个小时。其间,赣州市肿瘤医院鼻咽癌、头颈肿瘤放疗科住院医师谢志伟全程为网友进行线上答疑和网络问诊。

(见习记者赵芳 通讯员薛灵)



精湛医术守护患者“生命中枢”

——记广东省人民医院赣州医院神经外科

□特约记者曾正东



赣医在身边 广东省人民医院赣州医院协办 大脑,作为人体的“司令部”,约140多亿个细胞分布其间,神经错综复杂,功能区交错重叠。给大脑做手术,手术刀所经之处,均为毫厘之间,稍有损伤,轻则功能缺失,重则危及生命。因此,神经外科医生也被称为“刀尖上的舞者”。

在广东省人民医院赣州医院(赣州市立医院)神经外科,就有这么一群医术精湛的“刀尖舞者”,他们凭借着精湛的医术和完备的医疗设施,以一把小小的手术刀,挽救了无数脑部及神经重症患者的生命。

时间拨回到1971年。那年5月,作为中华医学会神经外科分会赣州分会第一任主任委员的宋传声,参加完江西省首届神经外科学班后,在赣州市立医院创建了赣南地区第一家神经外科专业科室。

50多年的发展,赣州市立医院神经外科一直引领着赣州神经外科的学科建设。目前,该院神经外科作为北京天

坛医院神经介入联盟成员单位,已拥有主任医师1人,副高以上职称医师5人、广东省人民医院神经外科常驻专家1人及一批高素质专业护理队伍。配备了3.0核磁共振、256排CT及飞利浦大平板DSA、长程视频脑电图、进口神经外科显微镜、手术神经导航系统、术中电生理监护及显微器械等一大批先进的专业设备。

近年来,赣州市立医院神经外科先后获得国家卫健委能力建设与继续教育中心首批“神经外科建设中心”和“神经介入建设中心”、国家级住院医师规范化培训神经外科专业基地、国家高级卒中中心、江西省优秀1级卒中中心等一系列荣誉称号。神经外科主任刘翰文获得全国取栓百强医生称号。

“脑卒中有严格的时间窗,如果错过时间窗则治疗效果相差很远,这也决定了工作中大部分都是急诊,无论何时何地,一旦有急诊必须立即赶到并进行急救处理。脑卒中中心运行一年多以来,通过绿色通道救治病人160多人,患者从入院到治疗结束,时间一直在缩短,目前已经达到甚至超越国际

国内相关手术对时间的要求。”刘翰文介绍。

2019年,广东省人民医院与赣州市立医院牵手,赣州市立医院整体委托广东省人民医院管理,通过与广东省人民医院神经外科的融合及无缝对接,该院神经外科的学科建设水平又提升到了一个新的高度。几年时间,一系列开创性工作在该院神经外科得到不断地推进拓展——

在擅长的脑动脉瘤、动静脉畸形及动静脉瘘等脑血管疾病的微创治疗领域,该院神经外科率先在全市开展神经放射介入治疗,自主研发了脑卒中管理软件,在手术质及量上均达省内前茅,并于2020年获得国家质量奖高效中心的荣誉;

在擅长的脑卒中内外科综合治疗领域,该院神经外科率先在全市成立神经医学中心,自主研发了脑卒中管理软件对卒中患者进行监管,具备丰富的血管内溶栓、取栓经验,并被评为“全国百佳取栓先进科室”;

在脑肿瘤、三叉神经痛、面肌痉挛、帕金森病等手术治疗方面,该院神经外科率先在赣州实行帕金森病DBS手术,

并获得良好治疗效果,得到患者与家属的广泛好评;

在擅长的神经内镜手术治疗领域,该院神经外科在全省率先开展了脑室镜手术,颅内血肿微创手术获江西省科技进步三等奖,达省内领先水平。

为了进一步提升学科建设水平,该院神经外科还不断与外院加强交流与联系,每年送医师到国内知名医院进修学习,并与北京天坛医院、上海华山医院、广州南方医院、北京301医院及南昌大学一二附院等神经外科国家重点专科医院长期合作,近两年启动GCP临床试验8项,并建立多功能远程会诊系统。

“近年来,广东省人民医院赣州医院神经外科学科建设水平得到了前所未有的提升,开展了数十项新技术,许多手术在全省都是名列前茅和开创性的,这些成绩的取得,是广东省人民医院帮扶的结果,也是科室人员共同努力的结果。未来,我们将继续努力,不断提高医疗水平,让赣南老百姓不出赣州就享受到高水平的医疗服务。”刘翰文表示。

关爱女性,关注乳房健康

李梅芳

漫说健康

随着时代的发展和社会分工的改变,妇女在经济社会中的作用越来越大,在各种工作岗位都可见女性的身影。同时,她们承担的压力也越来越大,“红颜杀手”乳腺癌也越来越多地肆虐女性的身心健康。根据2020年世界卫生组织癌症中心发布的数据,乳腺癌已经超越肺癌成为威胁世界人民身心健康最常见的恶性肿瘤,成为女性的常见病和多发病。

乳腺癌是一种“富贵病”,西欧发达国家远高于亚非拉发展中国家,我国沿海地区高于内地,城市高于农村。随着我国经济社会和综合国力的逐步提升,在未来的10-20年,是我国乳腺癌发生增长的井喷期。21世纪初,世界卫生组织已经将乳腺癌划归为慢性可控性疾病管理,也就是说乳腺癌是可控、可治、

类似于高血压的慢性疾病。欧美发达国家乳腺癌的发病率在20世纪90年代达到顶峰,并且维持30年未见明显下降,但是乳腺癌相关死亡率却下降50%以上,五年生存率超过了95%,最大的原因是欧美发达国家在20世纪90年代开始实行适龄妇女每年免费的乳腺癌筛查。目前欧美发达国家“早早期乳腺癌”(原位癌)的诊断例数占据新发病例的40%左右,而原位癌仅仅需要手术就可治愈。因此乳腺癌的早期诊断和筛查对乳腺癌的防治尤为重要。

为了宣传乳腺癌早诊早治的理念,世界卫生组织将每年的10月定义为乳腺癌防治宣传月(粉红丝带为其标志),每年的10月18日定义为乳腺癌防治宣传日,世界范围内大力推广乳腺癌“及早预防、及早诊断、及早治疗”。我国原位癌诊断率不到10%。因此,在我国宣传粉红丝带活动的宗旨“及早预防、及早诊断、及早治疗”更加显得重要和紧迫。

防、及早诊断、及早治疗”更加显得重要和紧迫。

妇女是半边天,是家庭的中流砥柱,关爱女性,就必须关注乳房健康。建议女性每年至少完成一次乳房健康检查,具体规则如下:

12-25岁女性每一年完成一次乳腺超声检查和专业医生的体格检查。

25-40岁的女性每年至少完成一次乳腺超声检查和专业医生的体格检查,35-40岁的女性每2年完成一次乳腺钼靶检查。具有家族史的人群每1-2年需要接受乳腺磁共振检查。

40-55岁的女性每半年至少完成一次乳腺超声检查和专业医生的体格检查,每1-2年完成一次乳腺钼靶检查。具有家族史的人群每1-2年需要接受乳腺磁共振检查。

55-70岁女性每年完成一次乳腺超声检查和专业医生的体格检查,每2年完成一次乳腺钼靶检查。

70岁以上女性每年完成一次乳腺钼靶检查和专业医生的体格检查。

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾不落地 赣州更美丽

