

我国每8名住院患者中就有一人死于静脉血栓,固定坐姿超过3小时,患下肢深静脉血栓的风险是其他人群的两倍

# 警惕“无声杀手”静脉血栓

笑阳

造成预防措施应用不足的重要原因。

“目前骨科大手术后常规应用的抗凝剂,有发生肝素诱导血小板减少症的可能,治疗窗窄,出血风险大,需经常抽血监测,且剂量不固定,给医生和患者都带来麻烦。”

吕教授透露,国家食品药品监督管理局批准引进拜瑞妥作为静脉血栓预防药物,采用口服给药,每日一次、无需监测和调整剂量,使用简便安全,为静脉血栓预防提供了新选择。

**固定坐姿加大深静脉血栓风险**

专家介绍,静脉血栓包括深静脉血栓和肺栓塞。除了骨科手术是静脉血栓发生的危险因素之一,在未经预防的情况下,全髋、全膝关节置换术后深静脉血栓发生率高达40%至60%,严重者可能造成肺动脉栓塞导致死亡。

然而,目前中国骨科大手术后静脉血栓的预防措施应用不足,很多医生对其危害性认识不足,还没有“术后要抗凝”观念。吕厚山表示,传统抗凝药物在临床应用中的局限,是

坐着不动的总时间过长,还是一天中某段时间久坐不动,都会增加患深静脉血栓的风险,且每多坐1小时,患血栓的风险就会增加20%。这一研究成果为办公室白领和喜欢成天盯在电脑上网或玩游戏的“桌前一族”,以及必须经常坐飞机、汽车或火车长途旅行的“商旅一族”的健康敲响了警钟。

近年来,白领精英猝死的个案常见诸报端,医学家在对他们的尸体进行解剖时发现,不少人就是因血栓栓子脱落并随着血流流动被带至肺部,引起严重肺栓塞而突然死亡的。由于约80%的深静脉血栓发病前期没有明显症状,只有在发作时才会出现下肢肿、胀、痛的症状,因此常常未能引起病人足够的重视。专家建议,在日常工作和生活中应多加注意,如果不得不久坐或久卧,也要想方设法做些腿部运动以保持血液的循环顺畅,不要给血栓形成以可乘之机。

长期久坐为何易致下肢深静脉血栓甚至引发肺栓塞呢?专家解释说,深静脉的主要功

能就是将下肢的血运回心脏,而要达到这个目的,需要下肢肌肉的收缩来辅助。久坐会使人的下肢肌肉收缩减少,肌肉活动性一下降,血液的流速就变慢,这客观上为深静脉血栓的形成创造了条件。深静脉一旦由于某种原因形成血栓,就会堵塞血管。不仅如此,血栓栓子还有可能脱落并随血液四处“游走”,一旦“游走”到肺部影响到肺动脉,就形成了不同程度的肺栓塞,严重者几分钟内就能令患者猝死。

除了肌肉收缩减少造成血液循环变慢外,近年来深静脉血栓发病率的上升也与人们不注意饮食造成的高血脂、高血糖等病症有关。

**静脉血栓症状及预防**

深静脉血栓患者进入急性发作期是有一些症状的,多数人单侧下肢会有不同程度的肿、胀、痛感,其表现是突发或渐进性下肢肿胀、皮肤温热潮红并可有轻度疼痛,如出现突发性胸痛、剧烈咳嗽、咳血、伴呼吸困难,可能血栓栓子已脱落并造成了不同程度的肺栓

## 天热时别忽视“情绪中暑”

中暑是夏季高温天气下常见的病症,尤其在高温环境下劳作(如从事室外体育运动和体力劳动)的人们,稍不注意,就可能发生中暑;轻者表现为头晕、恶心、乏力,重者会昏迷不醒,不及时抢救,则危及生命。

炎热的气候,不仅对人体生理影响很大,对人的心理和情绪也有负面影响,这就是心理学家常说的“情绪中暑”(也称“夏季情感障碍症”)。

“情绪中暑”的症状主要有以下三点:一是情绪烦躁,常会因微不足道的小事,与家人或同事闹意见,而自己则觉得内心闷热,头脑糊涂,不能安心来思考问题,经常去三落四忘掉事情;二是心境低落,对什么事情都不感兴趣了,觉得日子过得没劲,对同事和家人缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚;三是行为古怪,常会固执地重复一些生活动作,如反复洗澡、洗脸、洗手,甚至擦鼻涕子,也要求旁人照他一样做,否则就大发脾气,使起性子来甚至不吃饭、不睡觉,等等。

精神病学家研究也发现,当暖流入侵时,精神病人起床徘徊、无法入睡的情况显著增加,情绪变化、躁动不安、喊骂、摔东西、自虐(含自杀)的几率也比平常高出许多。而正常人中,约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”,尤其当气温超过35摄氏度、日照超过

12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强,生理中暑和“情绪中暑”的比例都会急剧上升。

造成“情绪中暑”的内因,归根结蒂,还是人体对环境的适应性差。因此,在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营养,重视夏季的养生之道。要根据夏季天气炎热和昼长夜短的特点,及时调整安排好自己的工作、学习计划,避免在最炎热的时候外出,同时也不要再在封闭的空间中呆得过长,居室要注意通风,并且要尽可能地收拾得空旷些,避免拥挤感,从而达到白居易用诗描写的效果,“眼前无杂物,窗下有清风”。散热由心静,凉生为室凉。”

当然,防治“情绪中暑”,心理调节也非常重要。要特别注意“静心”养生。《内经》主张,在炎夏之时要“无厌于日,使志无怒”,持此态度,方可“静心、安神、戒躁、息怒”。俗话说:“心静自然凉”,故越是天热,遇事越要心平气和。(霍雨佳)

### 职业健康

卫生部新闻办公室协办

癌症,简短的两个字,带给人的恐惧却非健康人所能想象。一旦生命被宣判了期限,最先浮现在心里的恐怕都是“绝望”。其中,又因肺癌排位中国第一致死癌症并拥有恶性肿瘤中最高的发病率,听起来更令人胆战心惊。然而,随着科学的发展,新兴治疗手段的出现,肺癌不再像十几年前那样令人束手无策,一筹莫展。在分子靶向治疗药物的帮助下,肺癌已定义为慢性病,将来会像高血压、糖尿病一样,通过药物控制,长期带瘤生存,这个目标正在一步步成为现实。

**不在心理上对肺癌说“投降”**

豁达的肺癌患者之间流传着这样的玩笑——一半肺癌患者是被“吓”死的,一半的肺癌患者是被“饿”死的。这是指许多肺癌患者在知晓病情的那一刻起就觉得伊然是世界末日,无法调节心态,悲观消极的心情甚至影响到药物治疗的实际疗效,匆促间向恶疾缴

了械,投了降;另一部分患者则大把肺癌“当回事”,在控制住疾病的情况下忌讳良多,甚至对食物也有百般忌口,最后营养无法跟上,无法保证和疾病长期抗争的体力和斗志。

事实上肺癌的确是一个凶恶的“病魔”,但如果全副精神都围着它打转,反而有可能会被它拖垮。在疾病控制良好的情况下,可以在可能范围内做些简单运动,或者重拾起以前的爱好。在饮食上虽然要有所忌口,但也不一定要十分绝对。对喜欢吃的食物仍应以适量为主,这也是保证生活质量的一个重要方面。

北京协和医院肿瘤化疗科 白春梅

### 美国专家:保持健康体重的7大建议

美国研究肥胖问题专家约翰·弗尔特教授,17日在北京举行的中国健康知识传播激励计划(健康体重·2009)专家/媒体知识共享会上表示,健康的生活方式和吃动平衡是保持健康体重的关键。

这位美国专家为中国人保持健康体重提出了7条建议:1.天睡8个小时;2.吃早餐;3.每

# 人们叫他“寻亲神探”

本报记者王伟 本报通讯员包蕾

没有想到,事隔18年,他还能再见到自己已经进了“坟墓”的姐姐。

2008年12月的一天,当在医院看到衣衫襤褸,全身散发出恶臭的刘普云时,陈晓军就想着一定要给这个苦命的女人找回亲人。从她含混不清的口音中,陈晓军摸索到“河南”这个方向;从她偶尔写下的“萝卜”两字中,千辛万苦找到“罗山东铺”这个地方。

当陈晓军再次来到医院看望流浪女的时候,听到了“刘普德”这个名字,他立即到户籍系统查找这个名字。果然有刘普德这个人,而且家就在罗山东铺镇的五老湾大队。

有了这些信息,陈晓军打电话给罗山公安局东卜派出所,请求帮助。没多久,当地派出所回话了,“是有刘普德这个人,他有个姐姐叫刘普云,但已经死了好多年了。”

回话的这个人还告诉陈晓军,他们去打听的时候,还特地经过刘普云的墓,上面已经长满了杂草。

今年春节过后,刘普云的丈夫和女儿从

河南赶到了张家港。原来,刘普云患有精神病,18年前走失,她的丈夫在经过多年的寻找没有结果后,以为她死了,只好为她地了一个坟墓,每年清明去祭奠一下。哪料到18年后,她竟然回家了。

**复原现场找亲人**

2008年10月的一天,有一个叫朱静娟的女子来到派出所。一见陈晓军,立刻眼泪汪汪。为寻找女儿,她已经整整花了30年。

1978年,朱静娟生下了第三个女儿,由于家庭贫困,朱静娟的婆婆决定把孩子送走。她给孩子穿上新衣服,在天还没亮的时候,把孩子放在了城区的青龙桥上,并看着一个干部模样的妇女抱走了孩子。

30年过去了,城区经历了很大的变迁,该如何着手去寻找呢?凭着做过刑警,从“案发现场”找线索、找破绽的本领,陈晓军决定复原现场。

他一个一个地寻找当地的老年居民,根据他们的回忆,画出了一个现场图,青龙桥在

哪里,孩子是放在什么地方的,旁边有些什么建筑,在这张图上都一清二楚。甚至,哪个是包子店,哪个是服装铺,全都标注得清清楚楚。

复原了现场后,朱静娟的回忆清晰起来。凭着她的回忆,陈晓军寻访了当事人。经过两个多月的努力,朱静娟终于找到了自己的女儿。

一封封感谢信,一面面锦旗见证了“寻亲神探”陈晓军一个个人为寻亲的感人故事,见证了他为人民服务的铮铮誓言。

在寻亲的过程中,他也曾被人当作过骗子,每次,他都是一笑而过,耐心说服他们,找到自己想要的线索。

为了帮助更多人寻找亲人,陈晓军特意申请了一个QQ号,里面都是寻亲关系人,他经常要穿着警服在警务室的背景下和他们视频,聊天,他说,“很多人在寻亲中遭遇过欺骗,这样能让他们有信任和依靠感。”“我热爱民警这项工作。帮助别人找到失散的亲人,也就是为人民服务。”

### “小升初新政”为何难降“傍名校”热度

(上接第1版)

与王先生不同,还有一些家长是通过买房子的办法迁移过来的,目的当然是为了“傍名校”。

据金水区教育局的工作人员介绍,该辖区某新商品楼2个小时就有近20户家长前来报名,这是个新建小区,按照去年的划片情况,该小区属于郑州八中片区。很多家长通过多方打听往年的划片情况,从而有目的地进行了“教育”投资。

据了解,想获取享受公办优质教育资源的机会,最便捷的路子是走特长生之路子进入重点中学。“但不具备这个条件的,家长们便想出了另外一个办法,就是挂靠户口,但这个途径存在很大风险。”一位教育局的工作人员指出,“因为我们对挂靠户口的情形查询得很严格。”

**教育资源不均衡是择校主因**

在郑州市,不少家长为了给孩子择个好

#### 谭晶音乐会唱响总部基地

余首风格各异的歌曲。此外,老一辈艺术家李双江、关牧村、阎维文作为特邀嘉宾为谭晶助阵。

塞,随时可有生命危险。

另外,虽然其他疾病也可能引起腿部胀痛,但往往是双下肢对称发作,而患有下肢静脉血栓的人腿部的病症一般只发生在一侧,临床上经常可以看到患者出现两条腿一粗一细的怪相,这也是辨别该病的一个明显标志。

专家指出,大部分的深静脉血栓是可以预防的,只要适当设法多动腿,完全可以解除深静脉血栓的威胁。长期久坐人群不妨试试下面几招——

1.如果每天因为工作的原因不能避免久坐,可以做一些原地的运动,如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动,有条件的可适当把腿抬高,并不时用手拍打腿部或做简单的按摩。

2.如果条件许可,建议在桌前坐一个小时左右就应起身动一动,并适当做些腿脚的运动。

3.养成良好的生活习惯,工作再忙也别忘了适当补充水分,使血液不至于太黏稠,以影响血液循环,另外,要合理饮食,戒烟限酒,有研究表明烟酒会对血管壁造成损伤。

4.女性穿弹力袜有助促进腿部的血液循环。

5.40-50岁以上的人要减少频繁的长途空中旅行。因为年龄大的人血管有可能硬化,加上机舱里气压低和身体水分流失多,可使血液比平常更稠,经常处于这种状态下,患下肢静脉血栓的风险会更高。

### 热点关注

## 不对肺癌轻易说“绝望”

北京协和医院肿瘤化疗科 白春梅

病时都已是中晚期,错过了最佳手术时期,而放、化疗因会“滥杀无辜”而错杀正常细胞,对患者的意志和体力都是巨大的考验。对晚期肺癌患者来说,一旦放、化疗失败,将没有再可以和肺癌对抗的武器。

近年来,生物靶向治疗在晚期肺癌治疗领域奠定了其重要地位。以特罗凯为代表的靶向药物直接针对肿瘤细胞的特定“靶点”进行攻击,对正常细胞伤害小,大大减轻了治疗的不良反应。特罗凯只要通过每日口服,非常方便,让患者告别卧床病床上的困境。大部分患者在靶向药物治疗下不仅告别“绝望”,甚至能向正常人一样行走、锻炼、旅行、聚会,重新享受和健康人一样的美好生活。

近年来,生物靶向治疗在晚期肺癌治疗领域奠定了其重要地位。以特罗凯为代表的靶向药物直接针对肿瘤细胞的特定“靶点”进行攻击,对正常细胞伤害小,大大减轻了治疗的不良反应。特罗凯只要通过每日口服,非常方便,让患者告别卧床病床上的困境。大部分患者在靶向药物治疗下不仅告别“绝望”,甚至能向正常人一样行走、锻炼、旅行、聚会,重新享受和健康人一样的美好生活。

从而造成体重增加。某些批评家单独挑出糖、脂肪等,甚至某一种含糖食物或饮料,指责它们是肥胖以及肥胖相关疾病的元凶。然而,科学并不支持肥胖“唯一元凶”的论点。把超重和肥胖单纯地归因于某种食物的观点是片面和误导性的。均衡的饮食和健康积极的生活方式是保持理想体重的关键。其中包括对源自食物的热量的控制和适当地运动。这一点对于大部分日常活动量不够的人士尤其重要。(魏文)

## 永年“钟点工”帮外出务工人员忙“三夏”

本报讯(记者张世斌 通讯员牛谦平 薛利青)“麦熟一响,虎口夺粮。”眼下的河北省永年县正是小麦收割的“三夏”大忙时节,但与往年比,今年外出务工人员返乡收麦子的现象较少了,2000多名“钟点工”为他们帮了“三夏”大忙。

6月10日,正西乡郑湾村郑同亮老汉一大早起来,就打电话联系了一台联合收割机和邻村的两个“钟点工”。他说:“儿子和儿媳都在广东打工,今年他们没回来,有‘钟点工’帮忙,10多亩麦子不愁收。”

永年县是劳务输出大县,每年有30万多

## 劲牌公司借“危机”吸纳人才

本报讯(记者 邹明强 通讯员 谭九勇)“促进就业不仅是国家的大事,也是企业应尽的责任。”近日,在接受记者采访时,劲牌公司人力资源部负责人介绍,2009年第一个月,虽然也遭受对经济危机的影响,但劲牌公司依然履行了对员工的承诺:员工人均工资继续保持5%~10%的增长,进一步稳定了员工的收入。在2008年,通过两次工资调整,员工工资累计涨幅达到22.8%,2009年,公司将以此作为员工工资增长的目标。

“提供更多的就业机会,是为国家排忧解难最好的方法。”该公司副总裁王楠波说,2009年,公司没有进行大面积裁员,反倒新

## 华池县“红色旅游”资源受关注

本报讯(记者 康功)6月14日,在兰州举行的华池红色旅游推介会成为第十五届兰州投资贸易洽谈会上的一个亮点,新闻媒体、各大旅行社及旅游主管部门为华池的红色旅游资源出谋划策。

据介绍,1934年,刘志丹、习仲勋等老一辈革命家在甘肃省华池县南梁创建了中国西北第一个红色革命政权——陕甘边区苏维埃政府,并且成为中国共产党在土地革命后唯

民俗专家:

### 夏至是我国民间重要的节日

据新华社天津6月20日电(记者周润健)21日是农历二十四节气中的夏至。民俗专家表示,夏至和冬至一样,属于民间重要的节日,称为“夏至节”,在这一天民间有吃面条、食粽子、吃馄饨等众多习俗,并有“立夏日,吃补食”的民谚。

据民俗专家介绍,清代之前的夏至日曾全国放假,回家与亲人团聚畅饮,以避夏日酷暑,名曰歇夏。宋代《文昌杂录》里记载,夏至之日,百官放假三天。《辽史·礼

志》说:“夏至日谓之‘朝节’,妇女进彩扇,以粉脂囊相赠。”彩扇用来驱热,香囊可驱蚊御臭。这一天,各地的农民忙着祭天,北祈雨,南求晴。《荆楚岁时记》记载,长江中下游正值梅雨季节,人们在夏至这天,把用芦苇烧成的灰撒在农作物上,预防病虫害。

天津社科院教授王来华表示,从周代时起,在夏至日已经有了祭神仪式,到了清代仍然被视作“国之大典”。

本报讯 6月19日,首届“国医大师”表彰大会在北京召开。这是新中国成立以来,我国政府部门第一次在全国范围内评选国家级中医大师。

首届“国医大师”是从全国从事中医临床工作的(包括民族医药)人员中遴选出来的,均为省级名中医或全国老中医专家学术经验继承工作指导老师,获得首届“国医大师”称号的共有10名,他们是:王玉川、王绵之、方和谦、邓铁涛、朱良春、任继学、苏荣礼布(蒙医)、李玉奇、李济仁、李振华、李辅仁、吴成中、何任、张琪、张灿鼎、张学文、张镜人、陆广莘、周仲英、贺普仁、班秀文、徐景藩、郭子光、唐由之、程莘农、张巴赤列(藏医)、裴沛然、路志正、颜正华、颜德馨。(魏文)

### 中国阿胶养生文化苑开工

本报讯 近日,集文化、中医养生、旅游等于一体的中国阿胶养生文化苑工程在阿胶之乡东阿县开工。该项目是迄今为止全国唯一的综合性阿胶文化产业工程,且已列入山东省百个重点文化产业项目。

据悉,中国阿胶文化苑项目首期投资4000万元,总体规划占地面积14.8公顷,共包括阿胶古方生产线、中国阿胶博物馆、阿胶养生坊、药王庙和中医养生文化体验馆等5部分20余个模块,与原有曹植公园内绿化融为一体,前期建设老济南东城门、水城门、土城门各一座,东阿县城门及古阿井,老济南一条街、老东阿县一条街、黑七股庄、药王庙、白景琦宅院等,待《大宅门》电视剧第三部拍摄完成之后,再改建古城墙旅游区、老字号药铺一条街等,且进入山东工业旅游线路和景点。

项目负责人表示,将择机局部招商,择机择地在全国部分地区复制中国阿胶养生文化苑,推广驴肉和阿胶养生馆新模式,借此由做产品向做文化转变,扮演品牌服务商和健康领域服务商新角色。(任儒伟 吴廷华)

### 中国员工心理健康工程即将启动

本报讯 中国员工心理健康工程启动仪式暨首届中国员工心理健康论坛会即将在北京召开。

中国员工心理健康工程,是以国外成熟的EAP(员工帮助计划)为基础,结合正在兴起的EEP(员工提升计划),并考虑到我国特殊国情和当前的金融危机,制定的一个关心员工心理健康的系统工程。该工程实际上是一项由心理学家牵头,深入政府组织和企事业单位,解决员工心理健康问题的工程,是政府组织和企事业单位为员工提供的系统的长期的精神福利。

中国员工心理健康工程主办单位为中国保健协会,承办单位为中国保健协会心理专业委员会。为了更好的扩大工程的影响力,中国员工心理健康工程启动仪式暨专家论坛,定于2009年10月16日至18日在北京举办。论坛将邀请10位心理学专家作专题报告。(魏文)