

突发心脏疾患,我们如何自救?

吴兴海



心脏病的急救方法,包括冠状动脉粥样硬化性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌梗塞等。临床实验表明,手部按摩是防治心脏病有效的辅助方法。

心脏病最佳治疗方法

- 一、健康饮食
- 二、适宜运动
- 三、心态平和
- 四、坚持服药

心血管疾病往往发作突然,来势凶猛,很快就威胁到患者的生命,这就是所谓的急症。在大多数情况下,人们往往首先想到拨打120急救电话,实际上,除了打急救电话外,每个人特别是家里有老年患者的,若平时掌握一些基本的急救常识,既有益于自身,也有益于亲人,并且终生受益。

有统计表明,美国每年约有70万人死于心脏病急症,其中1/2是死于“医院外”。我国每天有7000人死于心脏病,其中70%的人因无法得到恰当的救助而死于家中或现场。

急救在一般人看来是一件非常专业的事,似乎只有专业医生才能完成,但突发的心血管病急症入院前采取应急措施是至关重要的。病人和家人要学会自救,从而更好地保障自己的生命。那么面对突如其来的心血管疾病,除了拨打120急救电话之外,我们还能做些什么呢?北京安贞医院内科刘小惠主任医师介绍了以下自救措施:

高血压: 高血压患者出现头痛伴恶心甚至呕吐,常是血压突然升高,这时应让病人卧床休息;家中如有血压计应立即测量患者的血压和心率;若血压较高,可先予硝苯地平(心痛定)或卡托普利(开搏通)1~2片口服或舌下含服,并在20~30分钟后复查血压。

心绞痛: 这是冠心病患者易发生的急症,

多在劳累、情绪激动、饱食、天气寒冷、吸烟过多时发生。发病时胸前区呈压迫性或窒息性疼痛,历时5~10分钟。一旦发作应立即停止任何活动,就地安静休息,并在舌下含化硝酸甘油1片或消心痛1~2片,在2~5分钟内即能奏效。

急性心肌梗死: 疼痛的部位与心绞痛相同,但持续时间较长,程度重,并恶心、呕吐、出汗,有濒死感,症状和后果比心绞痛严重得多。这时应让病人绝对卧床休息,松开领口,室内保持安静和空气流通。有条件可立即吸氧。舌下含服硝酸甘油1片或消心痛1~2片,同时立即呼叫急救中心,切忌乘公共汽车或扶病人步行去医院,以防心肌梗死的范围扩大。

心力衰竭: 原有风湿性心脏病、冠心病、高血压性心脏病及肺心病的老年人,如果突然出现呼吸困难,应让病人安静休息,半卧位,两足下垂,有条件可立即吸氧,不可随意给药。应尽快送医院救治。

心跳骤停: 无论由什么原因引起的呼吸、心跳骤停的病人,是生命处于最危急状态的病人,是最需要紧急救助的。这是因为大脑需要大量的氧,呼吸和心跳停止后,大脑很快会缺氧,4分钟内将有一半的脑细胞受损;如果患者在疾病突发的4分钟内,能够得到有效的

检验结果短信提醒——

北医三院开通检验结果网上查询功能

为给就医患者提供便捷的检验报告查询服务,近日,北京大学第三医院推出了检验报告网上查询系统,使就医者可通过网络直接查询自己在医院的检验结果。

北医三院是国内知名的三甲医院,门急诊压力在北京市的综合医院中一向名列前茅,今年1~6月,日均日均门诊量达万人次,检验科每月出报告单12万份,其中5%的样本受检测方法或检测项目本身特点限制当天无法出具报告。

检验报告网上查询系统的启用,患者可以在家凭就医卡直接查询检测报告是否已经发放,而且可以自己在家里直接打印报告。对患者而言,网上查询系统的开放方便了患者在第一时间获取自己的检测报告,节省了时间。对医院而言,减少了报告打印站点和空间,并且在一定程度上缓解了门诊拥挤的状况。这是北医三院便民服务的最新尝试,也是落实以病人为中心的实际步骤。

根据现场演示,使用检验报告网上查询系统需登录北医三院的门户网站(www.bysy.edu.cn 或 www.puh3.net.cn),然后按北医三院就医卡号注册,并确定是否接受手机短信通知。注册后即可查询近期在医院所做过的检验结果报告。如果用户选择了手机短信通知,则在检验报告发出后系统会自动发送手机短信,提示用户可以登录网站查询自己的检验结果了。(姚永玲)

看病“分期付款”是有益尝试

陈英凤

31岁重庆女子黄沁因经济困难,在重庆某医院签下按揭协议,先做手术,欠款3000元,每月只需还50元。看病“分期付款”这一话题,因这一事件再次引发热议。

当前我国医改正在实施阶段,从各个途径寻求减轻患者负担的有效办法,是医改实施的关键。看病“按揭付费”的出现,以降低药价、减少就医费用之外的另一角度,做出减轻患者就医压力的有益尝试,应当引起有关部门的重视。

我认为这一作法可以在医改实施方案中,作为一项硬性的政策向全国推广,不仅是民营医院,更重要的是公立医院也都要实行。特别是在公立医院,由于医疗资源高度集中,缺乏竞争的压力,公立医院自觉实行看病“按揭付费”可能性不大,必须由职能部门强行推广,才能使全国的群众都能享受到看病“按揭付费”的优惠待遇。当然,解决群众“看病难”问题,减轻患者就医压力,国家有不容推卸的责任,国家对“按揭看病”要给予补助和支持,推动这项利民工作的开展。

首个世界肝炎日我国关注丙肝

本报讯(记者姬薇)7月28日是世界卫生组织大会通过的第一个世界肝炎日。我国在首个世界肝炎日将着重关注丙肝。

2009年流行病学调查显示,我国自然人群丙肝病毒的感染率为0.43%;传染病疫情网络直报信息显示,近年来,我国丙肝报告病例数呈逐年上升趋势,2006年~2009年分别为70681例、92378例、108446例和131849例。其中,经血传播成为丙肝病毒感染的主要传播途径,注射吸毒人群、既往有偿采供血人群为丙肝的易感高危人群。根据丙肝在传播途径和干预措施上与艾滋病相近,且高危人群与艾滋病高危人群重叠的特点,借助艾滋病防治体系及策略带动丙肝防治成为我国丙肝防治的核心。

2010年,我国实施了艾滋病、性病、丙肝监测点的整合计划,共在全国设立87个丙肝监测点,同时,将丙肝病毒检测纳入全国1888个艾滋病哨点监测内容。此外,我国已于2007年组织开展了包括自然人群、高危人群和其他人群在内的24类人群丙肝血清流行病学调查,组织制定了《丙肝防治要点》,包括疾病特点、传播途径、预防治疗等核心知识;开发制作了30万份丙肝宣传画、挂图、折页等宣传资料;在全国实验室内开展质控和丙肝检测试剂评估,以提高丙肝诊断能力等。

卫生部有关部门负责人表示,针对丙肝感染人群逐年增加、公众对丙肝认识不足、医务人员丙肝防治意识不强、丙肝基础研究相对薄弱等问题,下一步我国将加强对公众的健康教育工作;建立完善丙肝病毒监测检测体系,以实现丙肝的早发现、早诊断、早治疗;加大对高危人群的干预力度,控制丙肝经血、经性途径传播;加大对医疗卫生人员的技术培训和院内感染的控制;加强丙肝科学研究等。

肝炎的规范检测有助“对症下药”

近日,在主题为“精确检测,事半功倍”的媒体研讨会上,与会权威专家表示,病毒载量的检测结果因检测方法、检测系统的差异有所不同,规范的检测方法、准确的检测结果可以有效指导肝炎治疗,有助于医生对于患者病情进行“对症下药”,避免不必要的费用成本,对于患者的治疗过程将起到事半功倍的作用。

众所周知,抗病毒治疗是目前肝炎治疗中的重要环节,不过,在临床治疗中,部分医生往往将主要精力集中在抗病毒药物的选择和使用上,而对于病毒载量检测系统的选择和使用关注较少,即“重治疗、轻检测”。患者对精确病毒检测的重要性缺乏认识,他们大多并不了解,不同检测方法的差异会使抗病毒治疗的效果相去甚远。

为此,北京大学人民医院肝病研究所魏来教授特别强调:“准确的病毒载量检测在慢性乙型肝炎和慢性丙型肝炎抗病毒治疗的监测和方案调整中扮演关键性的角色。对于慢性乙型肝炎,在抗病毒第4、12和24周能否真正达到阴性可以预测今后长期治疗的有效性;对于慢性丙型肝炎,治疗4周和12周时是否真正达到阴性是调整治疗疗程和预测能否治愈基础,在全疗程结束时,是否真正达到治愈也有赖于最敏感的病毒检测方法。”

目前,一般检测方法的下限只能检测到500甚至1000拷贝/毫升的病毒,对这个数值以下的病毒载量无法准确检出。而采用内标准品定量的检测方法则可以检测出70拷贝/毫升的病毒。由于乙型肝炎在治疗末期会降得比较低,这时,准确检测低拷贝病毒载量是确定是否到达治疗终点、

低碳饮食不等于吃素

2010年,世界性流行语非“低碳”二字莫属。当人们倡导“低碳生活”后,“低碳”从全球关注问题转变成“健康时尚”。

1972年,面对体重普遍超标的美国人,美国医学专家阿特金斯医生提出了低碳水化合物这样一个全新的饮食方式。这种饮食方式有两个特点,一是要减少和限制对糖和淀粉的摄入。二是增补多种维生素、矿物质、蛋白质等营养素。碳水化合物主要可分为简单及复合两种。简单碳水化合物主要存在于蔗糖、白糖、糖果以及奶制品等当中,复合碳水化合物主要存在于淀粉类食物中,例如谷物、豆类、马铃薯和部分蔬菜。

简单碳水化合物比复合碳水化合物更易被身体吸收,减少碳水化合物的摄入,是因为碳水化合物在人体内消化、吸收速度较快,使人容易产生饥饿感而增加食量,进而容易导致人体发胖,并且过量的碳水化合物能在人体内转化为脂肪贮存,结果导致体重增加。

但是,碳水化合物在人类每天的生活中

卫生部7月26日公布食品安全国家标准
《食用盐碘含量(征求意见稿)》
拟降低我国食盐碘含量的上限值,同时全国也将不再统一碘盐浓度

根据征求意见稿

我国食盐碘含量由
20-60毫克/千克
调整为
20-30毫克/千克

我国已对食盐碘含量进行的三次调整

- 1996年 规定碘含量的上限值不得超过60毫克/公斤
- 1997年 卫生部及时要求碘盐覆盖率已经大幅度提高的多数地区,停止碘油丸的拨服,同时提出“科学补碘”的原则和口号
- 1999年 在世界首次提出把尿碘水平降至300微克/升以下是可接受的碘营养水平

大暑养生离不开度暑粥

曾子孟

大暑粥要以补气清暑、健脾养胃为原则,尽量吃得清淡些,瓜果蔬菜都可以放心食用,比如豆芽、黄瓜、番茄、西瓜、绿豆、百合等。另外,赤小豆、薏米、南瓜等食物具有很好的健脾养胃效果,冬瓜、紫菜、西瓜、番茄等也有助于清热消暑。无论何种功效的粥品对老年人、儿童、脾胃功能虚弱的人来说都是非常适宜的。

上火是暑天十分常见的一种症状,在您咽喉肿痛、牙龈肿痛、牙龈肿痛、烦躁失眠的时候,熬制一道酥烂清香的绿豆薏米粥可以起到清暑、解热、除烦的效果,特别适合老人和儿童食用。操作方法也很简单,先将绿豆洗净,用温水浸泡2小时,再与薏米一起放入清水锅内,煮至豆烂、米开、汤稠即可食用。

每到西瓜上市的季节,很多人在享受过清甜的瓜瓤之后,习惯把瓜皮扔掉,其实,西瓜皮可是个好东西,中医称之为“西瓜翠衣”,是清热解暑、生津止渴的良药。日常生活中,只要稍加烹制,就可以成为餐桌上清鲜爽口的一味佳肴,味道也非常特别。

夏天是苦瓜收获的季节,用之熬粥可清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目,还有一定的抗病毒能力和防癌功效。对糖尿病患者来说,苦瓜中的苦瓜素还有一定的辅助性保健作用。不过苦瓜性凉,脾胃虚寒者不宜食用。

(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

“姊妹舒”提高女性健康水平

女职工有了“保护神”

据全总女工部调研显示:截至2009年底,我国女职工人数已增至8653万人,无疑,女职工已成为企事业单位发展、经济增长、社会建设的重要力量。

随着当今社会、环境及生活压力的不断增大,女职工的健康问题也日渐凸现。国家统计局最新的统计数据显示:每年新增宫颈癌患者13.15万人,占世界总发病人数的三分之一,每年约5万人死于宫颈癌;在已婚女性中70%左右的患有妇科炎症,而妇科炎症是导致妇科病恶化、癌变的根源只有杜绝妇科

资讯

默克雪兰诺新公司投入运营

本报讯 默克集团旗下默克雪兰诺公司投资3亿元人民币在北京成立的新公司近日投入运营,同时“默克雪兰诺企业社会责任基金励学金项目”在京启动。

新成立的公司落户在天津综合保税区,对默克雪兰诺北京供应链进行全面的财务和运营管理,提升中国市场的总体服务效率和水平。此前公司以北京默克药业咨询有限公司的名义运营,财务和供应链通过默克香港公司管理。

据介绍,“默克雪兰诺企业社会责任基金励学金项目”由默克雪兰诺投资300万元人民币设立。励学金项目从2010年开始执行,为期5年。项目覆盖全国12个城市的20所大学,项目在五年内计划覆盖600名大学生。

此外,默克雪兰诺还将另外投资300万元人民币设立“默克雪兰诺中国精英奖学金”。(小熊)

中国国际妇科学术峰会召开

本报讯 中华医学发展研究会、中国人口协会、健康导报社近日在北京召开“2010中国国际妇科学术峰会”。中国医师协会会长殷大奎在峰会上演讲时说,目前女性权益缺失,女性健康状况堪忧,女性疾病日益增多,除生理疾病外,心理疾病也日益严重。不孕不育症、家庭暴力、性暴力,就业压力,环境污染等,使女性深受其害。不良的生活习惯和生活方式,低俗的社会道德观念,在女性中有所增长,这些都严重伤害了女性的健康。因此,关注女性生活条件,关爱女性健康,防治女性疾病,应该是全社会重视的问题。

据悉,峰会之后,主办单位还将举行“全国女性健康救助工程”大型公益活动,为全国更多需要帮助的妇科疾病患者送去关爱和福音。(全胜)

全国白癜风防治平台指导患者万人

本报讯 日前,全国白癜风防治公益服务平台在京召开百日成果总结会,全国白癜风防治公益服务平台组委会负责人宣布了平台自开通4个月以来所取得的成就:官方网站的实名认证逾20万人次;全国白癜风防治公益热线的电话咨询量超过5万人次;通过全国白癜风防治公益服务平台提交病例并获得就医指导的白癜风患者逾1万余人。此外,全国白癜风防治公益服务平台组委会白癜风公益专家顾问人数达到866人,成为目前全国拥有皮肤专家资源最丰富的社会公益性组织。

会上,全国白癜风防治公益服务平台定点医院——北京方舟医院院长马春林公开向著名导演冯小刚发布就诊邀请函。(林风)

卫生部:拟降低我国食盐碘含量的上限值

近日,卫生部公布了《食品用香料、香精使用原则》、《食用盐碘含量》和《食品添加剂碘酸钾》的征求意见稿,并向社会征求意见。对于食用盐中碘含量平均水平的规定有所降低。

与之前公布的《食品营养强化剂使用卫生标准》第1号修改单相比,此次公布的《食用盐碘含量》规定了我国目前使用碘酸钾作为碘强化剂;将食用盐碘含量平均水平的规定由60mg/kg修改为食用盐中碘含量的平均水平(以碘元素计)为20mg/kg至30mg/kg。

同时提出了各省、自治区、直辖市根据人群实际碘营养水平,选定适合本地的食用盐碘含量平均水平;提出了食用盐中碘含量的允许范围为碘含量平均水平±30%。

“姊妹舒”提高女性健康水平

“姊妹舒”提高女性健康水平

女职工有了“保护神”

据全总女工部调研显示:截至2009年底,我国女职工人数已增至8653万人,无疑,女职工已成为企事业单位发展、经济增长、社会建设的重要力量。

随着当今社会、环境及生活压力的不断增大,女职工的健康问题也日渐凸现。国家统计局最新的统计数据显示:每年新增宫颈癌患者13.15万人,占世界总发病人数的三分之一,每年约5万人死于宫颈癌;在已婚女性中70%左右的患有妇科炎症,而妇科炎症是导致妇科病恶化、癌变的根源只有杜绝妇科

养生茶座

女性的健康呵护对备受重视,广大女职工的欢迎和喜爱。不论是每年的公益讲座过程中,还是日常的产品经营过程中,万安人在为自己能够不断解决女性的健康问题而自豪的同时,也为千百名女性因为种种原因在经期、孕期、产期、哺乳期没有受到适当的保护,从而导致产生各种各样的妇科疾病而痛心。

女工劳动保护专用品“姊妹舒”,有助于解决女工特殊利益保护,使女工享受更好的特殊福利待遇。使用姊妹舒可有效预防妇科疾病,降低妇科疾病发病率,提高女工的身心健康,推进新《女工劳动保护规定》的出台。据悉,西安铁路局、柳钢集团、玉林机电集团等单位率先为女工发放姊妹舒劳动保护专用品,轻巧实用,切实落实“四期”保护,为女工特殊利益保护工作提供了新途径,为女工办了实事、办了好事、解了难事。(田丽)