

健康速递

血液透析机有望在家庭中使用

全球知名的独立医疗器械企业美敦力近日正式落户成都，在成都高新区启动了该公司全球首个创新血液透析系统开发生产项目，将于2016年投产。根据协议，成都市政府、成都高新区将与美敦力共同推动适合中国患者及医院需求的更多创新疗法的产业化，并将推进这些疗法的应用。

血透疗法是终末期肾病治疗和管理的最佳选择，但传统血透设施建设、维护成本、占地、水资源消耗要求高，外加接受过充分培训的专业血透操作人员不足，这些因素阻碍了血透疗法在发展中国家市场的广泛应用。

据统计，我国约有1.1亿慢性肾病患者，其中终末期肾病患者有150万至200万人，这一病人群中只有30万人有机会接受血透疗法。国内有能力提供这一疗法的多为大型医院，其血透中心大都人满为患，超负荷运转，美敦力开发的创新血透系统能显著降低血透系统对医院配套基础设施的要求和诊疗总成本，其特点包括低耗水量、可便携，易使用，对专业技术人员资源依赖较少，尤其适用于中小型医院，基层卫生机构甚至是家庭。

据悉，目前患者单次血透的费用为300到400元。未来的创新血透产品将会导致成本的显著下降。

“我们最终的目的是让它在家庭中可以使用。”美敦力公司董事长兼首席执行官奥马尔·伊什拉克说，在这个项目进行的一开始，美敦力打算将这个系统部署在医院，当病人能够熟悉、放心以后，就可以把这个系统带回家，然后自己使用。一旦投产推广，普通市民甚至是低收入人群也将能够轻松支付血透费用。

(姬薇)

常打呼噜也是病

打呼噜是生活中普遍出现的睡眠现象，很多人认为打呼噜说明睡得沉、睡得香，所以不以为然。但医学上来说，打鼾是一种不正常的睡眠呼吸症状，它严重影响身体健康。北京安贞医院院长、耳鼻喉头颈外科主任医师魏永祥表示，打呼噜可能会引起睡眠呼吸暂停，导致冠心病、高血压等症，甚至猝死，需要引起重视。

魏永祥说，过去传统观点认为打呼噜是睡得香的表现，但其实睡觉打呼噜引起的呼吸暂停是一种病态，医学上叫做睡眠呼吸暂停低通气综合征，英文的缩写是OSAHS。据统计，有24%的中



得了脂肪肝怎么办

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。正常人肝脏内脂肪含量占湿重的2%—4%，脂肪积聚超过肝湿重的5%以上的肝细胞在显微镜下可见脂肪小滴，称之为脂肪肝。

根据肝脏脂肪含量占肝湿重的比率及脂肪变性肝细胞所占的比率，将脂肪肝分为：轻度脂肪肝(30%—50%的肝细胞发生脂肪变性)、中度脂肪肝(50%—75%的肝细胞发生脂肪变性)、重度脂肪肝(75%以上的肝细胞发生脂肪变性)。

得了脂肪肝后怎么办？
饮食治疗：以低能量、低脂肪、高膳食纤维，适量蛋白质为宜。三餐热量大致为1/5、2/5、2/5或1/3、1/3、1/3。
②增加优质蛋白摄入：以富含必需氨基酸的动物蛋白为主，如鱼类、瘦肉、牛奶和鸡蛋清等。

③增加膳食纤维摄入量，主食粗细搭配，不暴饮暴食，不吃或少吃甜食，多食燕麦、玉米、甘薯、豆制品、新鲜蔬菜、水果和海带等藻类食物。

运动治疗：脂肪肝患者应以低强度、长时间的有氧运动为主(散步、慢跑、游泳、骑自行车、打羽毛球、上下楼梯、爬坡、广播体操、跳绳等有氧运动)根据运动后劳累程度和心率选择适当的运动量。以运动时脉搏为100—160次/min，持续20—30min，运动后疲劳感在10—20min内消失为宜。运动前、运动中或运动后适量饮水，由于大多数患者为超重或者肥胖，运动后不鼓励加餐。

(吴阳)

我国成年人健康体重的范围为18.5—23.9千克/米²，24.0—27.9千克/米²为超重，大于等于28千克/米²为肥胖，小于18.5千克/米²为消瘦。

体重过低或过高都是不健康的表现，都会缩短寿命。体重过低说明身体的营养不良，可以影响未成年人身体和智力的正常发育；成年人体重过低可出现劳动能力下降、骨量丢失和骨折、胃肠功能紊乱、免疫力低下、女性月经不调和闭经、贫血和抑郁症等。体重在健康范围内患者各种疾病的危险性小于消瘦者或超重的肥胖者。体重超重可以明显增加心脑血管病、肿瘤和糖尿病的发病的危险性，肥胖的人还易患骨关节炎、脂肪肝、胆结石、痛风、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、内分泌紊乱等多种疾病。

(作者：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长)

慈溪供电抓管理促卓越型供电所建设

■潘玉毅 岑迪庆

今年以来，慈溪市供电公司围绕打造卓越型供电所建设要求，因地制宜谋划供电所的发展，并不断完善措施，全方位提高供电所管理的活力和服务的能力。

深化全员绩效管理

慈溪市供电公司在实际工作中实施“1234”工作法，即“一报、二查、三考、四看”，全面深化供电所全员绩效管理。通过要求员工每天记录工作日志、坚持每月由公司领导带队对供电所进行检查，每月对供电所提出考核意见、每月通报绩效考核结果实现奖勤罚懒四项举措，该公司切实提升了员工的自律性，加强了执行力。

评选“星级”台区经理

为深化便民服务中心对接工作，提高供电所规范化管理水平，慈溪市供电公司结合实际情况，推行了供电所台区经理“星级”制度。“星级台区经理”设“无星级、一星级、二星级、三星级、四星级、五星级”6个星级，通过“星级台区经理”的评选，该公司增强了员工的竞争意识，调动了员工的工作积极性，以此适应客户提高服务水平的新要求。

组织精品台区擂台赛

为了提升服务品质，慈溪市供电公司以劳动竞赛为载体，以提升台区规范化管理水平为目标，出台了精品台区建设标准和评价办法，形成台区客户经理和设备主人“你追我赶、创先争优”的良好工作氛围，打造一批低

目前我国境内没有埃博拉出血热病例。国家卫生计生委已要求各地医疗机构发现疑似或者确诊病例时，应在2个小时内实现直报。

国家卫生计生委科教司副司长王辰表示，“我们已经具备对埃博拉病毒进行及时检测的诊断试剂研发能力。在抗体技术上，我国前期已经有了很好的多元性抗体的制备能力，包括已掌握了埃博拉病毒的抗体基因，启动抗体生产程序不会需要太长时间。”



致命病毒

“埃博拉”如何防范？

□洪建国

据世界卫生组织的通报，截至8月4日，几内亚、利比里亚与塞拉利昂三国的埃博拉确诊及疑似病例已超过1711个例，其中932人死亡。连日来，埃博拉疫情引起了世界各国人民的普遍关注，面对突如其来的埃博拉病毒，我国最大、全军唯一的传染病医院——解放军第302医院传染病专家们介绍了埃博拉病毒的真实面目，并且指出隔离控制传染源和加强个人防护是防控埃博拉病毒的关键。

致命的埃博拉病毒

传染病专家、302医院专家组组长陈菊梅教授介绍说，埃博拉病毒是目前已知的最致命的人类疾病之一，是一种能引起人类和灵长类动物产生埃博拉出血热的烈性传染病病毒。1976年，在苏丹南部和刚果(金)的埃博拉河地区被首次发现，埃博拉病毒由此得名。

埃博拉潜伏期为2-21天，一般为5-12天，潜伏期的传染风险小。一旦发病，发展十分迅速，患者会出现高热、畏寒、极度乏力、头痛、肌痛、咽痛、结膜充血及相对缓脉。随后可出现恶心、呕吐、腹泻、粘液便或血便、皮疹等表现。重症患者可出现神志改变，如嗜睡、谵妄等症状。并可出现不同程度的出血表现，包括鼻、口腔、结膜、胃肠道、阴道、皮肤出血或咯血、血尿等，可出现低血压、休克等，可并发中风、心肌炎、肺炎和其它多脏器受损。发病两三天后可能导致死亡。它的病毒威力很强，致死率高达50%—90%。陈菊梅说，该病的主要病理特点是皮肤、黏膜、多器官广泛性的出血坏死。

接触是主要传播途径

军队处置突发事件应急指挥机制专家咨

询小组成员、302医院感染性疾病诊疗与研究中心主任赵敏介绍，接触传播是本病最主要的传播途径。可以通过接触病人和被感染动物的各种体液、分泌物、排泄物及其污染物感染。病人感染后血液中可维持很高的病毒含量，据统计，被感染者的1毫升血液中含有1万至100万个埃博拉病毒，哪怕是咳嗽喷出的一点唾液都有可能是致命的。上一次流行中，7位患者就是由于参加葬礼时共用同一盆水洗手而染病的。医护人员在治疗、护理病人、或处理病人尸体过程中，如果没有严格的防护措施，也容易受到感染。医院内传播是导致埃博拉出血热暴发流行的重要因素。如在苏丹流行时，与病人同室接触和睡觉者的感染率为23%，护理病人者为81%。

此外，虽然尚未证实有通过性传播和空气传播的病例发生，但有一定可能性，应予以警惕，做好防护。她还指出，埃博拉病毒还可以通过皮肤、呼吸道或结膜等感染，也可通过气溶胶传播。

确诊靠实验室检测

临床检验医学中心主任毛远丽介绍，对埃博拉病毒确诊主要依靠实验室检测，可通过基因扩增和病毒培养来确诊，用基因扩增技术可以检测出患者血液中的埃博拉特异性片段，通过病毒培养就可以分离培养出患者血液中埃博拉病毒。

病理诊断与研究中心主任赵景民还介绍，可以通过检测血清抗埃博拉病毒IgM抗

体(发病后2—9日出现，可持续1—6个月时间)、抗埃博拉病毒IgG，同时，检测血液或体液中埃博拉病毒RNA和血清埃博拉病毒抗原，必要时可进行病毒分离培养与鉴定。

尚缺乏特效治疗方法

赵敏指出，埃博拉出血热临床早期症状无特殊性，应注意与其他病毒性出血热如拉沙热、黄热病、马尔堡出血热、克里米亚—刚果出血热、肾综合征出血热等相鉴别。目前，对埃博拉出血热尚缺乏有效疫苗和特效治疗方法，主要是对症治疗。

感染性疾病与研究中心副主任秦恩强说，当病人出现脱水时，需要利用含有电解质的液体实施静脉输液或口服补液。重症病人需要获得重症支持治疗。为便于控制病毒传播，怀疑或者确诊患有该病的病人应当与其他病人隔离开来，并由采取了感染控制严格防护措施的卫生工作者对其施治。

著名传染病专家姜素椿教授指出，抗病毒治疗对埃博拉病毒感染无明显疗效，有计划地收集埃博拉康复患者的血清，分组对感染埃博拉病毒的老人、儿童、妊娠妇女，以及免疫功能低下的人进行早期输注，可能会取得较好的疗效，晚期输注效果可能不明显。

无特殊情况不要去疫区

专家指出，目前埃博拉出血热尚没有疫苗，可以预防，隔离控制传染源和加强个人

热点关注



8月7日立秋。立秋，是二十四节气中的第13个节气，更是干支历未月的结束以及申月的起始，从时间上看，就是过了上半年，下半年开始啦。到了立秋，梧桐树开始落叶，所以有“一叶知秋”之说。“秋”由禾与火字构成，有禾谷成熟、丰收的意思。

神状态，健康的体魄投入到工作中去。在公司的统筹安排下，一线员工及时到县人民医院进行全面的健康检查，掌握员工的身心健康状况，进一步提高员工的向心力和凝聚力，在高温下工作，排除一些身体因素和潜在危险，将安全生产有序推进。

讲安全课不松懈

酷暑施工，安全是关键。为确保高温一线施工人员的人身安全，7月初开始，浦江江供电公司组织开展高温下安全生产培训，及时讲“安全”，让一线员工在熟知防暑降温劳动保护知识的同时，加强作业现场安全管理，保障施工安全。“高温下持续作业易导致施工人员疲劳、中暑、注意力分散，很容易产生高空坠物、触电等安全事故。”通过培训，让一线电力工作者安全责任意识得到进一步加强，为电网安全度夏奠定坚实基础。迎峰度夏拉开序幕，用电负荷也急剧上升，浦江公司将加强安全措施，制定合理工作机制，有序分配工作任务，安全顺利地度过这一“艰难”时期。

“粉红丝带”关注女性乳腺健康

近日，“粉红丝带”乳腺健康沙龙活动在北京举行。来自全国心系系列活动组委会、医疗、金融、传媒、法律等各领域的精英女性代表出席，交流乳腺健康、心理减压、内衣搭配等相关知识，用实际行动参与并带动更多女性做到“早发现、早诊断、早治疗”，远离乳腺疾病困扰。

据介绍，“粉红丝带”乳腺健康宣教活动自2009年开展至今，已有逾120万在职女性及家庭从中享受到健康与关爱。2014年度的“粉

红丝带”乳腺健康宣教活动将在全国5个重点城市相继开展5场，传递粉色的关爱。

国家一级健身指导员旷雪梅围绕“女性心理减压”的主题，和现场的女性代表进行了面对面的交流互动。她认为，女性天生多愁善感，很容易受不良情绪影响，进而产生焦虑、抑郁等各种心理问题，而这些问题都会对女性的乳腺健康造成不良影响。女性朋友要学会通过运动、心理疏导等方式给自己减压。

(魏文)

北京大型医院与海外人才对接

近日，北京市医院管理局携21家市属三级医院院长与28位海外高层次人才卫生人才在京对接。其中26位海外赤子已申报了19家医院的58个岗位，北京友谊医院、北京朝阳医院、北京肿瘤医院、北京安贞医院、北京老年医院备受青睐。

北京市医院管理局局长封国生指出：北京市属医院在发展思路要求市属医院之间“各有侧重、错位发展、资源整合、形成合力”，

医院内部做到“院有重点、科有特色、人有专长”，加快推进市属医院的特色学科、品牌学科建设；在发展定位上重点将市属医院特别是综合性医院打造成为疑难病症诊疗中心、重大新技术应用中心、高层次人才培养中心、高水平科研创新中心四位一体的新型国家级医学中心，真正实现“医疗中心”向“医学中心”的转型升级。

(魏文)

浦江供电“三送一促”护航迎峰度夏

■张芳超

近期，气温节节升高，突破37摄氏度大关，给线路安全运行带来威胁，对冒着酷暑奋战在电网建设、电力抢修第一线，用心血和汗水换来安全可靠供电的电力员工们的身体健康更是极大考验，为此，浙江浦江江供电公司“送安全、送健康、送清凉、促和谐”为主题的“三送一促”迎峰度夏活动正在进行当中，切实履行保护员工健康安全职责，坚决杜绝各类人身事故和人员责任性事故的发生。

领导一线送清凉

7月10日，浦江江供电公司陈国成总经理一行亲临虞宅乡智丰村旧杆拆除、户联线改造现场，将防暑清凉饮料、矿泉水、西瓜等慰问品亲自送到浦西所现场施工人员的手里，

给他们带去夏日的清凉和企业的关怀，并提醒他们做好防暑降温工作，尽量避开高温时段作业，劳逸结合，减少劳动强度，在保证安全的前提下，圆满完成生产任务。“像这种天气，我们每天早上尽量早点出门，避免高温作业，如果在杆上作业，温度远比地面上的，穿着厚厚的工作服，汗如雨下。但是有了公司的关心和慰问，在艰苦的条件下，我们也要克服，尽快完成作业。”一位员工现场说道。日前，以其他领导带头的“送清凉”小组也分赴基层，送上慰问品和关爱，在炎炎夏日里送上丝丝凉意。

关爱员工身体健康

为了员工身体健康及安全工作，从7月中旬月起，浦江江供电公司安排一线员工进行体检，保障员工的身心健康，使他们以饱满的精