

健康速递

神奇“腔镜”可治椎间盘突出症

5月23日上午,被椎间盘突出症折磨了20多年的彭先生在宣武医院功能神经外科专家神奇的“腔镜”手术后,卧床休息两小时便开车回家了。以彭先生以往就医的经验所知,这种手术不仅要在腰上开8~10厘米长的口子,而且前后住院怎么也得半个月,而这次手术只是提前两小时到医院配合医生做了一些术前准备而已。

给老彭做手术的宣武医院功能神经外科主任医师朱宏伟说,椎间盘突出症腔镜手术是目前国际最先进的治疗技术,采用核磁共振造影确定病灶,准确定位后,只需开一个直径8毫米的切口,用内镜窥深入患处约12厘米,就可以切除压迫脊髓和神经的椎间盘突出部分,解除患者疼痛。手术采取局部麻醉方式,术中医生和患者可以对话,手术约需一个小时。术后两小时,患者可下地活动并出院回家。

据宣武医院功能神经外科主任李勇杰介绍,目前,宣武医院功能神经外科脊柱微

创内窥镜手术量达200例以上。内镜手术的优点是患者创伤小、恢复快,治疗总费用降低。但对医生的要求非常高,从事椎间孔镜手术的医生必须具备传统开放手术的经验,并接受系统的内窥镜下手术训练。

部分腰椎间盘突出症患者可以经非手术治疗缓解或治愈,如年轻人,初次发作或病程较短、症状较轻、休息后症状可自行缓解者,以及无明显椎管狭窄的患者。卧床休息、佩戴腰围、理疗和科学适度的推拿、按摩等方法,可缓解肌肉痉挛,减轻椎间盘内压力,使痛感减轻。

但下列病人须进行手术治疗才能痊愈:1.病史超过三个月,严格保守治疗无效或保守治疗有效,但经常复发且疼痛较重者;2.首次发作但疼痛剧烈,尤以下肢症状明显,患者难以行动和入睡,处于强迫体位者;3.合并大小便障碍及肛周阴感觉异常表现者;4.出现下肢肌肉萎缩、肌力下降、合并椎管狭窄者。(姬薇)

我国实现致盲性沙眼根治目标

2015年5月18日,第68届世界卫生大会在瑞士日内瓦召开。国家卫生和计划生育委员会李斌主任在一般性辩论发言中指出,2014年中国达到了世界卫生组织根治致盲性沙眼的要求。

沙眼是由沙眼衣原体感染引起的一种传染性眼病,主要传播途径是“患眼—手(水、物)—眼”,沙眼的感染与生活方式密切相关。反复感染沙眼可以导致睑结膜瘢痕及倒睫,倒睫可以对透明的角膜造成机械性损害,直至角

膜混浊而导致视力损伤,甚至完全失明。上世纪40~50年代,沙眼是中国首位的致盲原因,城市人群中沙眼患病率达到了50%~60%,农村人群中沙眼患病率达80%~90%,有“十人九沙”之说。上世纪50年代后期,在中国科学院生物研究所汤飞凡教授和北京眼科研究所张晓楼教授的共同努力下,我国在世界上首次发现沙眼的致病原是沙眼衣原体,成功制作了灵长类动物沙眼模型,找到了治疗沙眼的敏感抗生素。(魏文)

拜瑞妥突破传统抗凝药局限

近日,拜耳医药保健宣布,新型口服抗凝药拜瑞妥(利伐沙班)两个新适应症在华上市。分别用于治疗 and 预防深静脉血栓形成并预防肺栓塞,以及房颤患者的卒中预防。

据了解,我国每21秒就有1人死于脑卒中,占卒中85%的缺血性卒中有五分之一是源于房颤,目前我国房颤患者超过800万人,和非房颤患者相比,房颤患者卒中的发生风险增高5倍。北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍说,抗凝治疗

是房颤卒中预防的核心策略,中国房颤患者抗凝治疗严重不足,仅有不到五分之一的中国房颤患者接受抗凝治疗。其重要原因之一就是传统治疗临床应用不方便,有很多局限。

与传统疗法相比,新型口服抗凝药利伐沙班无需常规凝血监测或频繁调整剂量,药物间相互作用风险降低,无显著的食物相互作用,为需要长期持续用药的患者提供了便利。(魏文)

红基会获赠27万元医疗设备

中国红十字基金会近日在京获赠价值27万元医疗设备,这批设备将送入博爱卫生院使用。据介绍,这批设备包括10台GS10监护仪及2台阴道镜,总价值27万元人民币。设备由飞利浦(中国)向中国红十字基金会捐赠,将送入博爱卫生院使用。

中国红十字基金会副理事长刘选国介

绍了红基会与飞利浦开展公益合作的情况。他表示,在红基会倡导实施的“红十字天使计划”重要组成部分的“万名乡村医生培训计划”中,飞利浦(中国)作为首家世界500强企业率先捐资200万元,设立“飞利浦爱心基金”,支持“乡村医生培训计划”的 实施和乡村医疗建设。(王硕)

200位肢残患者得国际化救助

近日,北京精诚博爱康复医院正式开业,“精诚博爱手牵手,康复家园心连心”大型公益活动同期启动。

据悉,北京精诚博爱中医康复研究院联合中国初级卫生保健基金会中医药发展基金设立博爱康复基金,用于患者康复、康复医学科普宣传、人才培育、技能培训,患者俱乐部活动等,学术研究与学术会议等公益项目,并通过北京市朝阳区肢残人协会,一次

性向博爱康复基金捐款100万元,向200名肢残患者捐赠博爱康复卡,用于在北京精诚博爱康复医院接受国际化的康复治疗。

有关资料表明,我国残疾人口总数已超过8500万,重度残疾有2500万人,涉及近3万个家庭,2.6亿人口。其中需要康复服务的人数超过70%,正在等待康复服务的人数50%以上。与此同时,我国确诊慢病患者近3亿,80%需要康复治疗。(田雨)

调查显示:超过90%的人存在肠道健康问题,IT、广告、传媒行业从业者肠道问题最严重。

如何呵护您的肠道健康?

□ 笑阳

品。
2) 职业:“肠道”也怕入错行

最健康的行业:医疗、公务员、企业管理。不健康的行业:IT、广告、传媒业。最“堵”不过广告人,难产的不只是创意,便秘比例97.92%;久坐不动的程序员“压力”山大都结气,腹胀比例91.33%;熬夜写稿媒体人,常常腹泻不起,腹泻比例97.03%。

3)最神秘的肠道健康问题:口臭、皮肤差
口臭:58.68%不知道口臭是肠道问题引起的;皮肤差:39.68%不知道皮肤差与肠道问题有关;

结论:想要形象好,肠道健康是关键。
4)膳食调整和益生菌摄取可改善肠道健康

有56.76%的人会用“摄取益生菌”的方法来改善肠道健康,但是这其中只有半数的人知道益生菌只存在于低温酸奶中。

5)肠道也受单身之苦
已婚人群中:肠道健康比例68%。
未婚人群中:肠道健康比例38.75%。

结论:同龄人中,已婚者肠道不健康比例明显降低。婚姻、事业有一定基础之后,肠道健康也上升。

压力大,饮食不当,营养不均衡,进食快,生活不规律,这些典型的不健康生活方式,经常带给肠道超负荷的压力,引发各种各样的肠道问题。调查发现,绝大多数人都或多或少

地受到肠道健康困扰,比如胀气、腹泻,便秘等;但令人诧异的是,高达40%的人并没有意识到问题的严重性,更别提采取一些行动改善肠道健康状况。肠道问题不仅仅影响你享受美食,还会影响你的社交和睡眠等,甚至导致慢性病的发生和发展,严重影响生活质量。

肠道不舒服影响情绪
我们的肠道分为小肠和大肠,是人体最操劳的器官之一。它一生要为人处理大约70吨食物,相当于12头大象的重量。约99%的人体营养和90%的毒素要在此进行吸收和排除,集人体加油站及排污道功能于一体。

肠道也被喻为人体的第二“大脑”,根据调查结果显示,72%的消费者认为肠道不舒服确实会影响他们的情绪。事实上,95%的5~羟色胺(能使人感到愉悦的神经递质)在肠道中产生。同时,肠道也是人体最大的免疫系统,有60%~70%的淋巴组织分布在肠道内。

人体内存在大量与我们共生的微生物,它们大部分寄居在人的肠道中,数量超过1000万亿(1014数量级),是人体细胞总数的10倍以上,其总重量超过1.5公斤,若将单个微生物排列起来可绕地球两圈。

常见的肠道问题信号

便秘:短期便秘是肠道健康亮起红灯的警讯,长期便秘则是肠道健康的无形杀手。久而久之,会引起贫血、肛裂、痔疮、直肠溃疡等诸多疾病。
腹泻:表现为急、慢性腹泻,持续排便带有紧迫感、肛门不适,大便不成形、水分增加,

排便次数明显增加等。
大便异常:排便次数,排便颜色及形状的改变等,都是身体发出的报警信号。

放屁很臭:说明肠道内有害菌产生了大量的硫化氢气体和胺类。口臭口腔呼出气体有难闻的气味。

食欲不振:可能由于肠道的消化、吸收或运动功能发生了障碍。
肤色粗糙、晦暗:体内毒素不能及时排除,被人体吸收等情况。

十条保持肠道健康建议

在控制食物总能量的基础上,少食多餐,不要错过早餐,深夜不大量进食。
食用富含膳食纤维的食物,每天吃一斤蔬菜半斤水果,经常进食全谷物和豆类。

每周吃鱼3到5次。
减少摄入脂肪含量高、盐多油腻和煎炸的食物。

保持健康的体质指数;达到理想的体重。选择瘦肉,诸如鸡鸭鹅肉、火鸡肉、兔肉,或是猪牛羊的瘦肉。

每天喝1500~2000毫升饮用水,减少饮用含有咖啡因、酒精和糖含量高的饮料。

不匆忙进食,养成细嚼慢咽的习惯。采取健康的生活方式:经常锻炼、不吸烟、不酗酒。

经常摄入含有益生菌的发酵乳产品。

热点关注



大山里的孩子与时尚艺术碰撞

近日,由赛诺菲公司支持的《五月羊》艺术展在北京艺术8开幕。在赛诺菲艺术工作坊的带领下,偏远山区里的孩子们也能和最时尚的法国艺术家亲密接触,共同展出艺术作品,平等的表达审美与艺术的追求。

赛诺菲公司分别在上海农民工子弟学校、广州的癌症儿童病房和四川大凉山举办

了3场艺术工作坊,艺术工作坊的足迹横跨了大半个中国,点亮了三地近六十个孩子的梦想。艺术工作坊的开展得以让这些可爱的孩子们走近艺术,能够与中法艺术家亲密接触,让他们可以在艺术的世界里,见证自己创造的能量,让艺术感染更多的人。(刘焱 摄)

“血管保卫战”的三个关键词

近日,由国家卫生计生委、中国健康教育中心和中华记协联合发起、辉瑞中国支持的“中国健康知识传播激励计划(胆固醇管理·2015)”在京启动。

国家心血管病中心办公室主任陈伟伟教授介绍,根据《中国心血管病报告2014》的统计结果,目前统计全国有心血管病患者2.9亿人,我国每天因心血管病死亡9590人,每10秒就有1人死于心血管病,每5例死亡中就有2例死于心血管病。因此,动脉粥样硬化已经成为我国居民生命健康的“头号杀手”。

陈伟伟指出,从管理胆固醇的角度出发,对抗动脉疾病有三大关键词。

关键词一:心梗和脑梗
动脉粥样硬化是血管中的潜伏杀手,公众熟知的冠心病、心肌梗死、缺血性卒中、慢性肾脏疾病和外周动脉粥样硬化等都属于动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化会逐渐阻塞血管,使血流变慢,引发冠心病和卒中等心脑血管疾病;更危险的是,不稳定的动脉粥样硬化斑块像“定时炸弹”,一旦破裂,在短时间内堵塞血管,导致急性心肌梗死、心脏性猝死或卒中,危及生命。

关键词二:最主要危险因素
北京大学第一医院心内科副主任医师

师马为说,由于“坏胆固醇”升高通常没有明显的症状,因此许多患者对胆固醇管理的重视程度严重不足,认为“血脂高一点没关系”,直到发生心肌梗死、缺血性脑卒中等动脉疾病时才追悔莫及。

事实上,“坏胆固醇”是导致主要动脉粥样硬化最重要的危险因素之一。马为介绍,血液中过量的“坏胆固醇”会沉积在血管内皮下,形成斑块,使得血管的管径变窄,血流减少,从而导致心脏、大脑等脏器缺血,造成动脉粥样硬化的严重后果。

关键词三:他汀
那么,“坏胆固醇”升高之后,是不是光靠“少吃多动”就能让胆固醇指标恢复正常呢?对于这种说法,马为进行了指正。他解释说,人体内约70%胆固醇是人体自身合成的,而且这种合成是不断进行的。对于绝大多数高胆固醇血症患者来说,“坏胆固醇”偏高是内源性合成酶升高所致,靠减少胆固醇摄入无济于事,必须使用他汀类药物才能降低超标的“坏胆固醇”。

一旦停药,内源性合成酶继续升高,“坏胆固醇”继续在体内过量合成,病人发生心脑血管事件的风险会再次升高。(魏文)

导盲犬兰新高铁初“体验”

视障夫妻:期待自己能成为出门不用人管、没有人拒绝的普通旅客

本报记者 康劲 本报通讯员 李丽

“导盲犬就是我的眼睛。”6月5日早上,在车站工作人员引导下,盲人夫妇常建荣、李红霞牵着导盲犬坐进了D2753次动车里。这是兰新高铁首次接待携带导盲犬进站乘车的盲人。

今年3月份,上海一名盲人携带导盲犬坐火车出行多次遭拒的新闻成为社会关注的热点,为此,铁路总公司于5月1日正式实施残障旅客携带导盲犬进站乘车规定,要求各铁路局做好接待导盲犬准备。近1个月来,全国陆续有近10只导盲犬成为“特殊的铁路旅客”。

常建荣和李红霞夫妇在兰州经营一家盲人按摩店。导盲犬Eco来自本报曾经报道过的中国导盲犬大连培训基地,于去年5月7日由爱心人士捐赠给李红霞夫妇。常建荣告诉

(上接第1版)
今年72岁的王大爷,多年行动不便,并伴随多种疾病。然而直到去年他才同意接受专业的居家养老服务。“他开始对护工一直很排斥,总觉得不能接受一个陌生人来照顾自己的日常生活。但我们儿女平时工作忙,放他一个人在家又不放心。”他的儿子王先生曾一度很苦恼。

“很多老年人出于安全和经济上的考量,心理上排斥,也有不少是情感上接受不了,不愿请家政工和护理师,宁愿硬撑着。”从事居家护理工作两年多的宋秀丽说。

作为业内人士,蔡格格认为,“目前居家养老服务的问题之一就是我们和国外相比还

许盲人携带导盲犬的地方不多,我们的心愿是为更多盲人争取到便利。”常建荣说。旅途中,常建荣不断从随身的包里掏出印有导盲犬的明信片,作为礼物送给身边的旅客,对关心导盲犬的人总不忘说一声“谢谢”。

“打车被拒载,公交车司机不让我们上车是家常便饭。但这不能怪别人,是因为没有相关的规定。”虽然性格温顺,恪尽职守,但导盲犬进入公共场所依然面临着重重阻碍。李红霞说,因为带Eco出门,很多本可以乘坐公共交通工具的时候他们都只能步行。此次带着导盲犬一起坐高铁,他们希望借此机会让更多人了解导盲犬的同时,也能够看到“在导盲犬的帮助下,自己已成为出门不用人管、没有人拒绝的普通旅客”。

兰州火车站工作人员说,“虽然我们为残障人士提供了绿色通道,但还是有很多顾及不到的地方,有了导盲犬24小时贴身服务我们也放心多了。”D2753次动车列车长王艺璇说,“盲人携带导盲犬上动车对乘客来说,渐渐会成为一件习以为常的事情,同时,也为动车后期更好地为盲人提供服务积累经验。”

与常建荣夫妇同程的旅客梁玉清认为,“容许旅客携带导盲犬进站乘车是国家的一大进步,体现了以人为本的价值风尚。”

居家养老如何起步?

面的中坚力量,金融机构的创新产品符合老年人的实际需求,抓住了养老支付难这个市场痛点,这样的创新和探索有益于不断增强养老服务市场的生机和活力。

通过政策加强对居家养老行业的支持力度,引导民营资本进入居家养老服务行业,才能切中需求方的实际。

2015年2月,民政部牵头十部委联合下发《关于鼓励民间资本参与养老服务业发展的实施意见》,旨在鼓励和促进民营资本进入养老服务行业,充分发挥市场在养老服务行业

的积极作用,逐渐使社会力量成为发展养老服务业的主体。

有分析人士认为,以市场为依托,政府为主导的居家养老服务体系,应该提供多元化的服务。除了让民间资本进入该领域,同时通过公益组织大力推广,甚至通过购买商业性的专业化服务都是必要的。

专门从事老年人公益服务的社会组织“乐龄”的工作人员小肖说:“目前政府非常支持居家养老服务行业,而且在推动居家养老的更加普及过程中,政府非常乐意同我们此

兰州国际马拉松赛15人破赛事记录

本报兰州6月13日电(通讯员李丽 记者康劲)6月13日,兰州国际马拉松赛落幕,全程赛男子组、女子组共有15人打破兰马赛往届记录,被称为“创造奇迹”的一届比赛。当日,40029名中外马拉松运动员和马拉松爱好者,身穿“中国红”运动衣,沿着兰州市区美丽的黄河风情线奔跑,其中,全程报名6011人,半程报名人数8018人,5公里报名人数26000人。男子参赛

人数23574人,女子参赛人数16455人。来自埃塞俄比亚的选手阿亚勒·沃尔德·乔治斯以2小时10分10秒的成绩获得男子组冠军,女子组前三甲均由肯尼亚选手包揽。兰马赛组委会竞赛部部长尚虎山说,“在海拔1500多米的高原上,全程赛能赛出2小时10分的成绩基本达到了国际顶级马拉松运动员的水平,是非常不易的,这是一次创造奇迹的比赛。”

(上接第1版)

李保俊说,下一步,将继续做好现场善后工作,只要有一名遇难者的现场善后工作没有完成,有一名遇难者家属没有返乡,所涉居住地政府工作班子、湖北省以及国务院有关部门将继续留有工作人员,做好对接服务,善始善终完成现场善后工作;协调遇难者家属居住地政府继续关心和安抚遇难者家属,安排专人联系他们,提供慰藉,帮扶家属解决生活困难,帮助他们尽快回归正常生活;根据事

件调查结果,及时确定对遇难人员亲属的补偿方案,并协调落实。

监利县县长黄镇介绍,事发后,监利县组织了183支工作队,近1600多名工作人员,为家属提供免费的食宿、医疗、交通、精神抚慰等方面的服务。同时,各有关单位克服困难,累计接待了8省市专班工作人员1565人。监利市民自发地开展了全城志愿服务行动,共有5000多名志愿者为家属提供各种服务。

同时,探索社会保险和商业相结合的筹资与资源分配、协调机制,开展以家庭为单位长期护理保险研究和制度设计研究。建设完善居家养老服务机制,鼓励医疗机构设立家庭病床等都是有意义的探索。

在中央党校教授青连斌看来,居家养老服务是经济高效的养老服务方式。依托机构力量,延伸专业护理养老服务到社区和家庭,不仅能切实改善这些失能老人的生活品质,而且大大减轻其家庭负担。同机构养老相比,居家养老服务是经济和社会效益高的养老方式,能创造巨大社会效益。

类公益机构合作,通过购买服务对符合相关条件的老人提供服务。”

“能效标识制度是国家发改委、国家质检总局、国家认监委三部委联合推出的一项节能减排和质量控制举措。十年间,能效标识制度共覆盖了33类用能产品,9000余家企业和900余家检测机构参与,98.1%的消费者见过能效标识,提升了消费者的节能意识。”

(梅维良)

我国能效标识制度10年 节能超过4419亿度电

据新华社北京6月13日电(记者徐庆松)我国能效标识制度自2005年3月1日正式实施以来,取得了超过4419亿度电的节能成效,有力保障了我国用能产品的能效提升,推动了国家节能减排发展。

这是记者13日从在北京举行的能效标识十周年研讨会上获悉的。

能效标识制度是国家发改委、国家质检总局、国家认监委三部委联合推出的一项节能减排和质量控制举措。十年间,能效标识制度共覆盖了33类用能产品,9000余家企业和900余家检测机构参与,98.1%的消费者见过能效标识,提升了消费者的节能意识。

麻城车务段消除安全隐患

本报讯 入夏以来,武汉铁路局麻城车务段精准研判,严格控制,努力消除安全隐患。该段以日、周、旬、月风险动态研判控制管理为主线,对设备变化、人员变化、作业方式变化等超前研判,深入分析,对症防范。

该段严格“首查负责制落实”,对发现的各类安全隐患,坚持“谁发现、谁整改、谁追踪”的原则,一盯到底,努力消除安全隐患。

乌拉特前旗打造消防“流动课堂”

本报讯 为进一步做好辖区消防安全宣传,近日,内蒙古巴彦淖尔市乌拉特前旗公安消防大队通过在人员密集场所悬挂横幅,在主要街道,单位LED电子显示屏滚动播放消防宣传标语等方式进行消防知识宣传。

据悉,消防知识内容包括消防法律法规、日常防火注意常识、常用灭火方法等,以公益性为主,力求拉近消防与群众之间的距离,实现以教育为载体和形式上的创新。(张建全)