

未病先防 畅享健康

社会节奏加快,人们工作生活压力增大,不良的生活习惯,使越来越多的人处于亚健康状态,心脑血管疾病、糖尿病、高血压等疾病发病率逐年增高,且呈现年轻化趋势,严重影响人类预期寿命和生存质量,所以未病先防就显得尤为重要。

市中医院专家提醒市民,疾病预防可分为三级。

一级预防:即无病预防,也称根本性预防。主要是控制疾病病因和致病危险因素,应戒烟、戒酒、避免接触致癌物质等。

二级预防:即疾病的早发现、早诊断、早治疗,预防疾病加重,预防并发症。如糖尿病患者,积极控制血糖,定期复查,预防及延缓各种并发症的发生。

三级预防:即对症防治,主要是减轻病人痛苦,防止恶化,防止病残的发生,延长寿命。如严重心功能不全病人,应避免剧烈活动、发脾气、暴饮暴食等加重或诱发心衰因素。

工作中遇到太多病人,本来能通过预防避免严重并发症的发生,却因为对疾病预防的忽视,导致病情快速发展,不得不遭受巨大的痛苦,这时医生也没有办法控制并且逆

转病情。为避免出现这种情况,应注意以下几点:

1.每个人因为基因不同,体质不同,对疾病易感性不同,不要看别人吸烟、酗酒、熬夜没事,不要存侥幸心理,自己才是健康的第一责任人。

2.不要讳疾忌医,不要舍弃正规医生的治疗,而去相信偏方、相信保健品,最终不仅耽误治疗,还会加重病情。

3.已查出慢性病,要遵医嘱,预防并发症发生。比如糖尿病是致残性疾病,不控制血糖,等到失明、尿毒症、糖尿病足等并发症发生,只能忍受病痛。

4.不能只凭感觉判断病情,很多疾病症状是比较隐匿的,当出现症状时,可能已经出现并发症,病情已经比较严重,无法逆转。

5.轻症不要拖到重症再治疗,等到已经坚持不住的程度,不仅增加医疗难度,也增加了死亡风险。

不要等健康失去时痛心疾首,不要等拿到疾病诊断书时悔恨莫及。要通过早期预防,将健康的主动权牢牢掌握在自己手中。③6

(李楠 齐江燕)

过敏性鼻炎的日常处理



在中医上,过敏性鼻炎被称为鼻鼻、鼽嚏,过敏性鼻炎的治疗主要是防风邪,散除身体里的顽固湿寒,同时调养脾胃,加强防守,扶助身体正气。

市中医院专家介绍过敏性鼻炎的日常家庭处理方法:

一、自制“鼻炎口罩”。可用《医宗金鉴》碧云散(川芎、鹅不食草各30g,细辛、辛夷各6g,青黛3g,分别研成细末,拌均匀)撒在纱布各层之间,做成口罩,戴于口鼻,每日数次,每次1小时以上。

二、5分钟推拿操。尤其适宜儿童。帮助孩子增强体质的推拿手法有捏脊和工字搓背。捏脊和工字搓背,可以早上给孩子做。捏脊自下而上做3次即可;工字搓背每天100次左右,根据宝宝年龄,每次2至5分钟即可。

三、泡脚给身体加阳热。中药泡脚,中医称之为中药熏洗,属外治法之一,可以刺激足部经络,让气血循环起来。过敏性鼻炎的养护调理,是一个长期的过程,切勿求快,而重在坚持。③9 (徐婉)

我市开展禽流感疫情处置应急演练

本报讯(全媒体记者 李贺 通讯员 王航)12月22日,我市开展禽流感疫情处置应急演练。

此次演练旨在提升我市疾控系统应急防范水平、现场处置能力和召之能战的战略意识,对有效、及时防范和应对可能出现的人感染高致病性禽流感疫情,做好监测、诊断和各项应急准备工作,培养应急能力超强的防控队伍,最大程度减少疫情对公众健康和社会造成的危害具有重要意义。

本次演练分为防护演练、医院处置演练、工作场所处置演练、病人家庭处置演练四部分。参加模拟演练人员,以我市发现一例人感染H7N9禽流感疫情为模拟背景,依据国家、省相关防控方案,对发生的模拟病例进行

诊断、流行病学调查、采集、实验室检测、密切接触者判定、个人防护、消毒等。演练过程中,各个参演队伍组织周密有序,指挥得当,参演防疫人员从容应对,科学处置,表现出较高的职业素质和强烈的社会责任感,充分体现出我市防疫系统面对疫情的处置能力和实战水平,也展示了我市卫生应急工作水平和应急队伍风貌,为科学、规范应对今冬明春可能在我市出现的疫情,提高全市传染病防控队伍应急处置能力打好基础,同时为各县区演练提供借鉴。

市疾控中心负责人表示,为保障人民群众身体健康和生命安全,全市疾控系统将把这种演练常态化,努力培养一专多能、实战经验丰富的高素质人才,打造来之能战、战之能胜的准军事化应急队伍。③6

儿童弱视不容忽视

弱视是一种儿童常见疾病,发病率较高。日前,市第二人民医院眼科主任陈文生在谈及弱视的预防和治疗时表示,儿童弱视不容忽视。

陈文生说,引起儿童弱视的原因很多,斜视、屈光参差、高度屈光不正、先天性上睑下垂和先天性白内障等都可引发弱视。弱视早期不易发现,如果孩子有斜视、看东西眯眼或歪头、喜欢近距离视物或者畏光等现象,家长应立即带孩子到医院眼科检查。儿童弱视是一种与发育相关的疾病,越早治疗疗效越好。儿童在入学前弱视如未发现或没有及时治疗,可能会造成不可逆转的视力丧失,给孩子以后升学和就业带来不利影响,所以3岁左右的儿童应进行弱视筛查,发现弱视及时治疗。

儿童弱视治疗主要方法有矫正屈光不正、遮盖健眼和视觉训练等。其治疗过程漫长,可达数月甚至数年之久。低龄儿童弱视治疗效果较好,因此,在明确诊断确定正确的治疗方法后,家长应主动监督孩子治疗,以达到良好的治疗效果。

儿童弱视诊断、治疗专业性强、要求高。建议弱视儿童家长选择经验丰富的小儿眼科医师,正确诊断弱视并制订科学的治疗方法。③6 (李贺)

种植牙的那些事儿

种植牙又称种植义齿,被称为“人类的第三副牙齿”,是国际口腔医学界公认的缺牙首选修复方式。这里,南阳医专一附院颌面外科医生带大家了解种植牙。

种植牙是一种以植入骨组织内的下部结构为基础来支持、固定上部牙修复体的缺牙修复方式,由人工牙根(种植体)、基台、人工牙冠三部分组成。

种植牙的流程:第一步,病人需要进行常规的口腔检查、颌骨CT等检查;第二步,分析患者身体健康情况、口腔内条件等是否符合种植牙;第三步,适合种植的情况下,取模分析,确定种植手术方案;第四步,种植手术;第五步,术后7至10天拆线;第六步,等待3至6个月种植体骨结合后,安装牙冠,完成种植;第七步,定期回院复诊。

种植牙手术是一个30分钟左右的小手术(简单种单颗的情况下),无须住院。手术时,医生会对缺牙部位进行局部麻醉,术后

会有轻微疼痛,但可以正常工作和学习。如果术后疼痛明显,应遵医嘱服用止痛药。

拔牙后能否立刻种牙?只要患者自身情况允许,经专业医生评估后,可以在拔牙后即刻种植,即在新鲜的拔牙创口内植入种植体,这样减少了手术次数也缩短治疗时间。

种植牙的禁忌证:种植牙手术应在患者身体健康状态良好时进行,如患者有全身系统性疾病,如高血压、心脏病、血液病等疾病,应在成功的药物控制与病情稳定的情况下,咨询专业医生能否进行种植。某些局部情况也有禁忌,如口腔内有未消退的各种炎症等,均不适宜直接种植。

种植牙是否一劳永逸?种植牙的使用年限,目前观察通常能达10年以上,但这与每个人的使用习惯和维护方法有关。③6 (李海朋)



南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办