



妇产科里的男医生



援藏医生程鹏正跟同事交流经验。

■县委中心组报道组 韩国梁 文/图

每个人的内心深处都有自己的那一分自留地,这块自留地里种着自己的情感、内心和无法言说的故事……
潜意识里,妇产科的医生都是女医生,但在巴塘县人民医院,却有一名医技高超的男妇产科医生,他就是双流的援藏医生程鹏。
程鹏是个不苟言笑的人,关于他的故事更多地是从他的同事和身边的朋友得知。

巴塘县人民医院副院长罗毅说:“你见过一个男人喝酒时流泪吗?”他说:“我见过,就是程鹏。”
去年,程鹏根据组织安排到巴塘援藏,他面临的是无奈的抉择,一边是组织的安排,一边是家庭的困境。家里年过七旬的老父亲患有老年痴呆,如果自己走了,家里的重担就全部落在了妻子身上,如果自己不走,又将辜负组织的期望。思虑再三,又经过与妻子多次沟通,最终还是踏上了远离家乡的援藏之路。

罗毅说,那天程鹏喝了酒,哭了。他心里满怀愧疚,他觉的对不起自己的妻子,对不起自己的父母,作为一个男人,家里的重担却丢给了弱不经风的妻子来承担。
许多次,他与妻子在微信视频中聊天,妻子流泪,他也痛哭。
更让他感到愧疚的是,作为丈夫,妻子怀孕时,他却不在身边。
“作为一个妇科医生,当自己的妻子怀孕的时候,不能照顾自己的妻子,却在为藏区的妇女服务,我们会是一种什么样的感受?”罗毅说。
今年8月,程鹏的妻子面临生产。按道理讲,他该回去照顾自己的妻子,但因为医院的工作需要,程鹏无法回家照顾自己的妻子,妻子很是埋怨。
在临产前的一个星期,罗毅发现了程鹏的心事,才了解到他的妻子将要生产,便专门安排他回家照顾妻子,算是赶上末班车,尽了一份作为丈夫和父亲的责任。
在巴塘,程鹏的名气响当当。
今年3月,四川巴塘县人民医院妇产科在双流援藏医生程鹏的带领下,为一名卵巢囊肿扭转的患者实施了腹腔镜下右侧附件切除术。这是海拔近3000的巴塘县成功实施的第一例妇科微创腹腔镜手术。
患者是一名年轻、未育女性,有着强烈的生育愿望,而传统开放式手术难免会对患者生育功能造成影响。对于该患者而言,手术创伤小、恢复快的微创腹腔镜手术无疑是最佳的选择。但相比医疗条件先进的内地医院,巴塘县人民医院的腹腔镜手术技术还很落后,尚不能开展妇科微创手术。
来自双流的援藏医生程鹏在知悉患者病情后,主动接下这个重任,在医疗条件较差的情况下,程鹏凭借着过硬的技术和坚定的信念为该患者实施了腹腔镜下右侧附件切除术,最终克服了重重困难,用自己的精湛医术挽回患者生命的同时保留了患者生育的希望。
在巴塘县人民医院,作为来自双流区妇幼保健院的妇产科医生,程鹏不仅开创了藏区尚数空白的妇产科腹腔镜微创技术,更带出了一大批专业人才。
“选择了援藏,就要全心全意。”程鹏说。
在一次援藏干部人才发言时,程鹏说了这样一段话:我父亲患老年痴呆,如果家里没有这样的病人,其他人是永远体会不到照顾这样病人的艰辛。我母亲每天24小时不辞辛劳照顾我的父亲吃、喝、拉、撒,每次与母亲、妻子视频聊天时,我对连自己儿子名字都记不起的父亲直呼其名,他对我答应“哦”时我都倍感欣慰,我觉得作为他的儿子感到自豪。今年9月我添了家里的老二,除了怀着亏欠担当母亲对老父亲的照顾、对我家大女儿的教育责任之外,在我的儿子还没满月时我又回到了巴塘。现在我更感作为父亲这份责任的伟大,我内心感受,在援藏工作中更要在儿子的心目中树立一个有担当、有责任、有奉献精神父亲的形象,我利用工作之余学习育儿、教子方面的书籍,希望援藏结束后回到家里时对孩子的教育还为时不晚。
这是一名援藏干部人才内心最真实的情感表达,令人动容。



中医诊所不得提供西医西药服务

近日,国家卫生计生委发布了《中医诊所备案管理暂行办法》(国家卫生计生委令第14号,以下简称《暂行办法》),指出规定中医诊所不得提供西医西药服务,并非所有的中医药服务都可以开展,对所开展的技术存在不可控的医疗安全隐患和风险的不得在中医诊所开展,如中医微创类技术、中药注射剂、穴位注射等。

中医诊所不得提供西医西药服务

《中医药法》第十四条规定:“中医诊所应当将本诊所的诊疗范围、中医医师的姓名及其执业范围在诊所的明显位置公示,不得超出备案范围开展医疗活动。”《暂行办法》所指的中医诊所,是在中医药理论指导下,运用中药和针灸、拔罐、推拿等非药物疗法开展诊疗服务,以及中药调剂、汤剂煎煮等中药药事服务的诊所。不符合上述规定的服务范围和存在不可控的医疗安全隐患和风险的,不适用本办法。一是规定中医诊所不得提供西医西药服务;二是并非所有的中医药服务都可以开展,对所开展的技术存在不可控的医疗安全隐患和风险的不得在中医诊所开展,如中医微创类技术、中药注射剂、穴位注射等。
备案中医诊所负责人要去的执业医师资格

《暂行办法》从举办中医诊所的人员资质、诊所标准、名称、环保消防要求以及不得举办诊所的情形等方面规定了举办备案中医诊所应当具备的条件。
一是规定了诊所主要负责人的基本要求。对于经考试取得执业医师资格的,考虑到国家卫生计生委和国家中医药管理局在全国40个地市和甘肃全省开展的鼓励社会办中医的试点工作中,已允许将执业年限由5年调整为3年,结合国务院“放管服”的改革精神,在本办法第五条第一款中规定“具有中医类别《医师资格证书》并经注册后在医疗、预防、保健机构中执业满3年”。对于以师承方式学习中医或者经多年实践,医术确有专长的人员,应当取得《中医(专长)医师资格证书》。
二是规定中医诊所的举办应符合《医疗机构管理条例实施细则》的相关规定。
四是举办中医诊所应符合环保、消防的相关规定。
五是举办中医诊所应能够独立承担民事责任。
同时,明确了不得举办中医诊所的情形,即《医疗机构管理条例实施细则》规定的不得申请设置医疗机构的情形。
(据人民健康网)



果蔬脆片、果脯、蜜饯三类水果干多吃无益

■鲍晓菁

进入冬季以后,很多市民都觉得吃水果太凉,因此就把水果干当作“浓缩的水果”。但营养专家提醒,有三类水果干含有大量的糖、盐或脂肪,甚至还有一些添加剂,长期或大量吃,会给健康带来风险。
专家称,真正的水果干,水果干燥脱水之后的天然状态,不添加糖、盐、油及任何食品添加剂,如大枣、葡萄干、桂圆干等。

和新鲜的水果相比,水果干失去了部分水分和维生素(例如维生素C),但也浓缩了矿物质、膳食纤维、抗氧化物等成分。因此风寒咳嗽等不能吃寒凉食物的时候可以用水果干当一下水果的“替身”。
然而并不是所有水果干都是健康的。专家称,果蔬脆片、果脯、蜜饯这三类水果干并不是“浓缩的水果”。天然水果干脂肪含量多数在1%以下,而果蔬脆片,通常是低温油炸的,不仅脂肪含量高达10%至20%,而且维生素和营养素也因油炸几乎损失大半;以新鲜水果为主要原料,加糖或蜂蜜等配料腌制而成的果脯,除了水果本身的糖分外,还有大量的添加糖,因此热量很高;而酸酸咸咸的蜜饯类水果干是最不健康。因为它们的制作过程中要加入大量的糖和盐,如最常见的话梅、陈皮、加应子、陈皮丹等,钠含量一般都在500mg/100g以上,而我国居民膳食指南规定的钠的摄入量标准是每天不超过2300毫克。有的蜜饯还有不少添加剂。

专家建议,从膳食搭配的角度来讲,把无添加的天然水果干当作零食,也远远好于高脂高糖的各种饼干蛋糕。虽然水果干相对比较健康,但也别多吃。中国居民膳食指南中推荐,一天可以吃200至350克新鲜水果。如果偶尔用水果干替代新鲜水果,那尽量不要超过每天30克。

走进校园 关爱健康

白玉县疾控中心深入学校筛查结核病



孩子们排队接受检查。

本报讯(吴丹县委中心组报道组 徐平波 杨娟 文/图)为进一步加强对学校结核病预防控制工作,有效防范学校结核病疫情的传播流行,确保广大师生身体健康与生命安全,12月4日,白玉县疾控中心深入二完小开展结核病筛查。
工作人员通过胶体金法结核分枝杆菌抗体筛查,对学校有疑似结核症状(咳嗽、咳痰、咯血或痰中带血,长期发热、消瘦、盗汗)的学生进行胶体金法结核分枝杆菌抗体筛查。在完成124人筛查后,对其中检查出结核抗体阳性病例,工作人员再次进行卡痕、临床症状、体征、病史、接触史筛查,对筛查中疑似结核病病例转诊到县医院进一步检查治疗。同时,

县疾控中心工作人员还对前来筛查的学生进行了结核病防治知识宣传,向他们讲解了结核病的病因、治疗和预防等知识,希望他们能保持良好的卫生习惯,经常锻炼身体,不要随地吐痰。
据介绍,肺结核是严重危害人体健康及生命安全的一种慢性呼吸道传染病,传染性非常强。学校是人群高度集中场所,相互间接接触频繁,且青少年特别是中、小学生均处于发育阶段,身体免疫力低,自我保护意识差,很容易受到结核病的传播。其传播途径主要通过咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传染,其主要症状是咳嗽、咳痰、咯血或痰中带血,长期发热、消瘦、盗汗等。



一到冬天就上火? 五步教你做自己的“消防员”



物之外,饮食上应多食酸枣、百合等补养心肾之品。
2.适当运动灭肺火
民间有种说法,咳嗽是因为肺里有火。情绪不稳定、两眼干涩、咳无痰、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红等,都是肺火的表现,也属于虚火。想要灭肺火,可以多喝水,多吃蔬菜水果,如木瓜、梨、萝卜等。此外,要适当运动锻炼。
3.多喝菊花茶清肝火
肝火旺盛时,眼睛肿痛发涩,血压也容易波动,如果同时有烦躁易怒、口苦便干等症状,多属实火,可喝决明子茶、野菊花茶进行调理;如果同时有脚心发热症状,多属虚火,可用枸杞或杭白菊泡水喝。
4.多吃银耳除胃火
牙龈肿痛、口干便干、口臭严重等症状,可能是胃实火所致,可将西瓜皮的白色部分切成丝,拌上盐来吃。还可以尝试多吃凉拌的海带或紫菜等食物。如果胃里总像没吃饱一样,有点隐隐的疼痛,可能是胃虚火,可以多吃木瓜或银耳等食物。
5.穴位按摩也能灭火
肝经从脚而生,沿腿内侧一直上延,络属肝胆,之后再循经上颚、眼上至头,轻则导致口干舌燥,重则引起口腔溃疡、结膜充血、头痛头晕等不适。因此,降肝火还需从下入手。
取肝火可以从脚上的太冲穴和行间穴下手。临睡前或者闲暇时交替按揉太冲穴和行间穴,用力以适度微痛为宜,循序渐进,按压后喝少量的温水以便排泄,不出三天,肝火便会败下阵来。
如果口腔上火很严重,伴有牙痛、咽喉痛、头痛等诸多不适,除了按压脚上两个清火穴以外,还可以配合按压手上的合谷穴,也可以起到清火祛疾的功效。

降压药服药时间有讲究

随着气温下降,前来就诊的高血压患者越来越多。专家提醒,一些服药后血压控制仍然不理想的患者,很可能是服药时间不正确。
安徽省立医院老年心血管内科主任胡立群介绍,正常情况下,人们清晨醒来时,血压呈现持续上升趋势,上午6至10时达高峰。然后逐渐下降,到下午4至6时再次升高。随着夜幕降临,血压再次降低,入睡后呈持续下降趋势,凌晨2至4时最低。因此长效降压药适宜清晨空腹服用,每天服1次;中效或短效药,每天2至3次,最好能根据血压的变化规律,选择服药时间;一日3次的短效降压药,白天服药的时间应安排在血压高峰之前1至2小时,即早晨应在清晨起床刷牙后

服用,而不是等到早餐后或更晚,晚上应在7点前服用,不宜在睡前服用。而现在临床上也较少使用短效降压药。个别患者的血压是晚上不降反而升高的,这样的人可以在睡前服药。
降压药餐前还是餐后服用也很有讲究。一般来说血管紧张素转换酶抑制剂和β受体阻滞剂(药名的后缀分别为“普利”和“洛尔”)一般不需要讲究餐前或餐后。但短效药卡托普利是特例,其吸收会受食物的影响,餐后服用吸收效果差,因此建议餐前1小时服用。而一些老年、心衰、糖尿病患者,为了避免空腹服用引起低血压,服用这两类药时,可与食物同服,以延缓吸收,总的降压效果不受明显影响。
(据新华社电)

房屋装修,不要急着入住——当心甲醛

甲醛的危害让人望而生畏,然而,更令人恐惧的是,越来越多的新房装修家庭,家人每天都在甲醛严重超标的环境下,而自己却浑然不觉。
甲醛,是一种无色易溶的刺激性气体。是装修和家具的主要污染物。刨花板、密度板、胶合板等人造板材、油漆、涂料、清洁剂、杀虫剂、胶粘剂和墙纸是空气中甲醛的主要来源,释放期长达3~15年。遇热遇潮就会从材料深层挥发出来。可经呼吸道吸收,甲醛对人体的危害具长期性、潜伏性、隐蔽性的特点。
长期接触低剂量甲醛可引起慢性呼吸道疾病,引起鼻炎、咽喉炎、脑癌、细胞核的基因突变、妊娠综合症、引起新生儿染色体异常、白血病,引起青少年记忆力和智力的下降。每年甲醛中毒的儿童都以20%的速度递增。
甲醛浓度越高对身体危害越大,国家标准《居室空气中甲醛的卫生标准》规定,居室空气中甲醛的最高容许浓度为0.08mg/m³,当室内空气中甲醛含量为0.30 mg/m³时就会使人感觉有异味和不舒适,甲醛含量为0.50mg/m³时可刺激眼睛引起流泪,甲醛含量为0.60mg/m³时引起咽喉不适或疼痛,浓度在高点可引起恶心、呕吐、咳嗽、胸闷、喘气甚至肺水肿,当达到30 mg/m³时可致人死亡。
预防甲醛带来的危害,给您推荐以下措施:
开窗保持房屋通风透气法,通过室内空气的自然流动,可以降低室内空气中有害物质的含量,从而减少此类物质对人体的危害。冬天人们常常

紧闭门窗,室内外空气不能流通,室内空气中甲醛的含量会增加,甚至达到很高的浓度。
活性炭是一种比较廉价广泛使用的除醛产品,特点是物理吸附,具有强大的吸附能力。活性炭的物理作用除臭,去毒;无任何化学添加剂,对人身无影响。但是活性炭的问题是饱和期只有20天左右,超过20天就不再具备吸附能力,无法有效对甲醛进行吸附。
光触媒是除甲醛比较快速的方法之一,也是目前最有效最安全的方法。其原理是含有纳米级二氧化钛的液体的产品喷涂于室内墙体和家具材料表面,利用二氧化钛催化作用,在光照的条件下,空气中的甲醛等有害物质分解成二氧化碳和水。
空气净化器主要是净化空气,空

气净化器有一层滤网是用活性炭做的,可以吸附一定的甲醛,但是和单纯使用活性炭在是一样的问题,短时间内就迅速达到饱和,效果就会下降。
单独靠一种方法很难去除装修后的有害气体,最好能结合实际情况选择几种方法。做到尽可能减少室内有害气体。以上方法都是在装修后的补救措施,其实最有效的方法就是在装修前就充分考虑甲醛的危害,在装修过程中尽可能选用环保材料,做到未雨绸缪。

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办
http://www.gzccdc.org/
健康热线:12320