附院成为国家首批难治性疼痛规范化诊疗示范基地

新报讯(记者 段丽萍)

3月5日,记者从内蒙古医 科大学附属医院了解到, 该院正式成为国内首批 "难治性疼痛规范化诊疗 示范基地"。 据不完全统计,全球 每100个癌症患者中就有 24个中国人,高死亡率、发 病率对我国癌症诊治提出 了极大的挑战。内蒙古医 科大学附属医院院长鲁海 文表示,疼痛不仅作为一个 疾病更是一个心理、社会问 题存在,目前疼痛的发展已 经使我们将重点放在了难 治性疼痛,医院将在基地成 立后,让疼痛诊疗走在国内 前列,惠及更多的基层中老年及广大农牧民患者。让更多疾病在早期就能进行及时的诊断、治疗,更重要的是未病先防,使基层群众更健康的工作生活。

据了解,该基地是由中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会发起,中国肿瘤医院联盟、中国难治性癌痛规范化诊疗联合体共同合作,天津市

肿瘤医院牵头开展的全国 性项目。附院麻醉科自 2004年建立疼痛门诊, 2018年成立了疼痛病房, 截至目前,每年平均进行 无痛诊疗病例5800例。

"蛇缠腰" 真的会要命吗?

"蛇缠腰", 学名叫带 状疱疹,它是由一种特殊 的病毒——水痘带状疱疹 病毒引起。一部分人在得 完水痘以后,这种病毒就 潜伏在神经节里, 还有一 部分人在不经意中有隐伏 感染一些这种病毒。通常 情况下,这种病毒会跟大 家和平相处,但是随着年 龄增大,同时得了感冒或 者得了癌症,在免疫力低 下的情况下,这种病毒就 从"潜伏者"变成了"侵略 者",它可以直接侵犯周围 神经,造成临床上观察到的 绝大多数都单侧的、成簇的 红斑、水泡,而且最好发部 位就是胸、腰胝部,这就是 民间俗称的"缠腰龙"。

问:"蛇缠腰"会致命 3.7

答:"蛇缠腰"症状大多数是单侧出现的,这些红斑、水泡能连起来的情况极少,所谓的连成一圈的"缠腰龙"较为罕见。这种疾病的致死率极低。所以,不用一提起它就想到致命性。

问:"蛇缠腰"疼痛怎 么办?

答:有些患者疼得非常厉害,除了抗病毒还可以加一些止疼的药物。有些患者的疼痛阈值非常低,疼痛感特别强烈,还可以再用一些其他的理疗办法,比如有半导体激光、高能红光对这种疼痛的缓解是有一定帮助的。

问:假如家人得了带 状疱疹,需要保持距离吗?

答: 带状疱疹是存在 传染性的,但在实际的生 活中,这种疾病的传染率 非常低。如果您是健康人, 没有必要与患者保持一定 距离。但要注意,比如孩子 的免疫功能还没有发育成 熟,或者老人伴有许多系 统性的疾病,尤其有免疫 功能低下的疾病,建议适 当隔离。(据《北京晚报》)



内蒙古卫健委向您推荐



健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320





免疫力差食补来解决

今年的流感令不少人中招。那么在流感高发季里,为什么有些人容易中招,而有些人不容易?为什么得了病有些人会很快康复,而有些人要持续很长时间?这是因为,人的免疫力在其中发挥着至关重要的作用。因此,通过合理的膳食可以改善人体的免疫状况,增强对疾病的抵抗能力。

1.适量摄取含优质蛋白质的食物

有的人怕上火,或是感冒后就觉得该吃点清淡的,但吃清淡不等于就吃素。动物性食物,包括瘦肉、鱼、蛋、奶制品中所含的蛋白质,豆制品中的蛋白质都是优质蛋白质,容易被人体所充分利用。因此,每天要适量吃一些动物性食物。建议每天吃畜禽肉40~75克,水产品40~75克,一袋奶,一个鸡蛋。

2.经常吃富含维生素A、E、C的食物

动物肝脏富含维生素A;植物性食物中含有维生素A原类胡萝卜素,维生素A原类胡萝卜素在体内可以转换为维生素A;植物油、植物种子的胚芽、坚果和谷类食物中含有丰富的维生素E;新鲜的蔬菜、水果是维生素C丰富的食物来源。

3.经常吃富含铁、锌、硒的食物

胸痛未必是心梗

一天深夜,65岁的王大爷突然感到胸口撕心裂肺般的疼痛,来到医院急诊室,做了心电图却没有发现明显的异常,这引起了医生的警惕,迅速为他安排了CT,结果确诊为"急性主动脉夹层",医生及时地为他控制血压并做了手术,王大爷这才保住了性命。

胸痛多见于急性心肌梗死,而像王大爷患上的"主动脉夹层",也是一种以前胸、后背或者腹部持续的、难以忍受的尖锐疼痛为主要症状的危重症心血管疾病,其疼痛常被患者描述为"撕裂样"或"刀割样"。

近年来,主动脉夹层在我国的发病率有上升趋势。主动脉夹层患者中,有一半以上都合并有高血压。研究发现,主动脉夹层最主要的危险因素就是高血压,其他的危险因素,还包括主动脉瓣发育异常、具有主动脉疾病家族史、心脏手术病史、胸部外伤等。主动脉夹层这病虽说得的人不算多,但其起病急,病情多变,死亡率极高。预防的关键在于严格控制血压。因此,高血压患者一定要定期监测血压,坚持服药,控制好血压;避免熬夜、暴饮暴食等不良生活方式,是预防主动脉夹层的有效方法。 (据《北京晚报》)

春季养生常按这4个穴位

春季如何养生呢?除了在日常生活要注意的一些习惯之外,也可以通过按摩穴位来养生。春季养生首先养肝。肝主疏泄,主条达气机,肝的功能正常则人体气机通畅,阳气易于升发。春季养肝可按揉期门、肝俞、太冲、太溪四大穴位。

●肝俞穴

取穴法:双手握拳,手臂屈曲,拳背置于后背两侧,当 前臂呈水平位时,手背的位置就是肝俞穴。

操作方法:用拳背在穴位上做上下搓动,以局部发红发热为度,按摩3~5分钟。

作用:疏肝利胆,理气明目。主治黄疸、胁痛、胃痛、吐血、眩晕、夜盲、目赤痛、青光眼,脊背痛及急慢性肝炎、胆囊炎、神经衰弱、肋间神经痛等。

●期门穴

取穴法:从乳头往下数两个肋间隙就是。

操作方法:按摩时以手掌置于期门穴,沿肋间隙做前后搓动,以局部发红发热为度,按摩3~5分钟。

作用:期门穴是肝的募穴,肝俞是肝的背俞穴,分别是 肝气输注于前胸和后背的重要穴位,两者配合按,可起到 疏肝理气、养肝柔肝的作用。

●太冲穴

取穴法:正坐垂足或仰卧位,于足背第一、二跖骨之间,跖骨底结合部前方凹陷处,在母短伸肌腱外缘处取穴。

患者采用正坐或仰卧的姿势,太冲穴位于足背侧,当第1跖骨间隙的后方凹陷处(第一、二趾跖骨连接部位中)。以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移压,压至能感觉到成脉映手,即是此穴。

操作方法:用拇指点揉2~3分钟。

作用:太冲穴是肝经的原穴,是肝的原气输注之处,按 之可培补肝之元气。

●太溪穴

取穴法:太溪穴位于内踝尖和跟腱之间的凹陷中。操作方法:按摩时取坐位,用拇指点揉2~3分钟即可。

作用:太溪为肾经原穴,按之可培补肾之原气。中医讲肝肾同源,肝属木,肾属水,水能涵木,按揉太冲穴和太溪穴可起到滋水涵木、补肾养肝的作用。 (据《羊城晚报》)