

内蒙古县域类医院参加华北医院擂台赛:3家医院获奖

本报讯(北方新报融媒体中心记者 段丽萍) 10月26~27日,2019年全国医院擂台赛(县域类)华北/东北赛区小组赛和决赛在北京举行,我区3家医

院选送的案例分别荣获华北赛区金奖和银奖以及最具价值案例奖。

据内蒙古医院协会有关负责人介绍,宁城县中心医院选送的《通过接触

点服务分析,提高医院综合服务能力和患者满意度》案例和《以病人为中心,推进整合医学建设为患者提供一站式服务》案例在决赛中分别荣获华北

赛区金奖和银奖并晋级全国总决赛。东胜区人民医院选送的《远程医疗助力分级诊疗》案例和扎鲁特旗人民医院选送的《健全基层危重新生儿救治体

系》案例和《优化STEMI患者急诊救治时间》案例获华北赛区最具价值案例。

据了解,全国医院擂台赛共征集来自全国574

家县级医院、1087个案例参与。经过西南、中南、华东三个赛区,此次华北/东北赛区是进一步改善医疗服务行动计划全国医院擂台赛的第四场。

甲状腺病有六兄弟

近年来,看甲状腺疾病的病人明显增多。甲状腺位于颈部喉结下方,是人体最大的内分泌腺体。一旦出问题,体内甲状腺激素异常,会导致相应器官受影响,出现可怕的“蝴蝶效应”,甚至危及生命。甲状腺病发病机制复杂,与遗传、自身免疫、碘摄入量、环境、精神压力等因素相关。在甲状腺疾病这个大家庭里,有众多成员,常见的有甲状腺结节、甲亢、甲减、亚甲炎、桥本氏病、甲状腺癌。

老大:甲状腺结节 甲状腺结节患病率高达18.6%。需做甲状腺B超判断其良恶性。临床对大部分小于1.0cm尤其小于0.5cm的结节定期观察即可,当B超有可疑征象时应行甲状腺细针穿刺,若提示恶性结节则需及时手术。良性结节每6~12个月随访观察。

建议:甲状腺结节患者应避免一次性吃超过1斤西兰花、卷心菜、萝卜等含硫苷的蔬菜。硫苷能抑制甲状腺吸收碘,导致甲状腺肿大。患者如合并甲亢,应忌食碘;如果没有甲亢,一般仍可食用碘盐,限制海带、紫菜等高碘食物。

老二:甲亢 甲亢成年女性较多发,起病多较缓慢,如不及时治疗,可出现甲亢性心脏病、甲亢性肌病导致呼吸肌麻痹,甚至出现甲亢危象,危及生命。甲亢患者就诊的主要症状是怕热、多汗、食欲亢进,同时出现消瘦、心慌、心悸、大便次数多等代谢增强的表现,一部分患者合并突眼等表现。主要的检查是甲状腺功能测定,典型甲亢表现为血清检查T3/T4高、TSH低,TRAB阳性。

建议:饮食上禁止摄入海带、紫菜等食物。治疗上,有抗甲状腺药物、放射性碘治疗及手术三种方法,各有利弊。

老三:甲减 多发生在40~60岁人群,起病隐匿,病程较长,主要表现为怕冷、乏力、手足肿胀感、嗜睡、记忆力减退、体重增加、便秘、女性月经紊乱或月经过多、不孕。累及心脏可出现心包积液和心衰。

建议:甲减患者可用碘盐预防甲状腺肿,同时也建议多吃海带、紫菜等食物。

老四:亚甲炎 最不易被忽视,因患者可出现发热和颈部明显疼痛,多见于中年女性,起病前常有上呼吸道感染症状。随疾病进展,可出现甲亢或甲减。

老五:桥本氏病 90%以上发生于女性,有家族聚集现象,不少患者临床症状不典型,早期仅是血液中TPOAb、TGAb升高,病程较长,随病程进展可出现甲减。

老六:甲状腺癌 最令人头痛,占恶性肿瘤1%左右。好在大多数情况下它比较“懒”,进展较缓慢,生存率较高,经规范治疗的早期甲癌20年生存率可达90%以上。(据《三秦都市报》)

嘴唇发黑或提示消化问题

健康人的嘴唇颜色都是粉红色的,但有些人的嘴唇发黑,这是为什么?

引起嘴唇发黑的原因有很多,有可能是因为消化系统长期处于异常状态,身体里面的毒素很难从体内排到体外,人们身体里面的毒素就会越积越多,到了某种程度就会出现嘴唇发黑的情况。

引起消化系统失调的原因有很多,一般情况下,与不良的饮食习惯和不良的生活习惯有很大关系。另外,当身体缺少维生素C时,也会导致嘴唇发黑。乙肝患者出现肝功能下降等,也会造成嘴唇发黑。

一旦出现嘴唇发黑,要及时到医院就诊,根据不同的病因做有针对性的治疗。(据《人民日报》)

肥胖的危害

“一白遮百丑,一胖毁所有。”可真不只是爱美人士的一句口头禅。特别是这个“肥胖”,从健康的角度来说,确实毁的不仅仅是外表,还会对身体造成很多严重的危害。北京市疾控中心健康教育所的专家就来给大家“揭发”肥胖带来的这9种健康危害,几乎涵盖了绝大部分老年性疾病。

寿命 肥胖程度跟病死率密切相关,就是随着肥胖程度的上升,死亡率也大幅度上升。当体重指数[BMI=体重(千克)/身高²(米)]超过35的时候,病死率就比平常的人增加了30%~40%。根据科研数据显示,肥胖症会使预期寿命减少6~7岁。更可怕的是,如果严重肥胖,BMI大于40的时候,男性的寿命会减少20年。

血压 在成年以后,尤其40~50岁的时候,肥胖人群发生高血压的机会比平常人多50%。

心脏 由于肥胖,脂肪会附着在心脏表面,使心脏的收缩功能降低,导致心衰的比例大大增加。

脑血管病 在中国,脑血管发病率是非常高的,由于动脉硬化和血栓的形成及肥胖、血脂异常等,缺血性脑梗死非常高发。

糖尿病 肥胖就像影子一样伴随着糖尿病,肥胖人群糖尿病发病率比平常人要高4倍。根据研究显示,体重指数为22~23时,糖尿病



的发病风险其实是很低的;而23~31的时候发病风险就变成40%,增加了10倍。

脂肪肝和血脂 脂肪肝和血脂异常在中国发病率非常高,而大家往往不太知道,其实大概有10%的脂肪肝病人会进展为脂肪性肝炎,导致肝硬化或肝癌的发生。

打呼噜 打呼噜这个病在肥胖人群中很常见,危害性也很大。肥胖人群中这个病的发生率高达50%~70%,而普通人群才2%~4%。一些肥胖人士白天打瞌睡或晚上睡觉的时候会有呼吸暂停的情况,

有明显的缺氧和一定的脑损伤,这部分病人出现心源性猝死的情况很多见。

肿瘤 肥胖跟一些肿瘤密切相关,在女性中是卵巢癌、子宫内膜癌、膀胱癌和乳腺癌;在男性中则是前列腺癌。肥胖会导致这些疾病的发病率明显上升,而且无论男女,肥胖以后直肠癌的发病率都会大幅上升。

骨关节病 随着年龄增长,我们的关节逐渐老化了,重压无疑会促进关节发生疾病,再加上糖代谢和嘌呤代谢的障碍,使这些疾病发病率大幅度上升。(据《北京青年报》)

睡“饭觉”伤身体

汤足饭饱后,总是有丝丝睡意袭来,这被称为“饭困”,饭后立即睡则被叫作“饭觉”。

饭后马上躺下,容易引起胃食管反流,《素问·逆调论》中也讲“胃不和则卧不安”,说的是由于胃肠道功能失常而出现的不能熟睡的问题。

建议大家饭后散步30分钟左右,不仅促进消化,还可减少“饭困”。调整饮食也可以减少“饭困”,具体为控制蛋白质和脂肪摄入,同时摄入适量的膳食纤维来促进消化。例如,主食多选择升糖慢的,大米可搭配糙米、黑米、红豆来吃,薯类可替代一部分面食等;菜肴要荤素搭配,多吃新鲜蔬菜,别太油腻;零食可用水果代替。(据《楚天都市报》)

刷牙后3天别吃酸冷食物

一般来说,刷牙后牙齿会变得很敏感。这是因为牙齿上的牙石被洗掉后暴露牙根,而牙根表面只有一层较薄的牙骨质,碰到酸冷食物就容易敏感,导致牙疼等问题出现。

建议刷牙后3天之内尽量避免吃酸冷食物和过热的饮食,这样会减少很多敏感症状。其次,洗完牙后要认真刷牙,如果刷牙不彻底,牙结石还是会重新长回来。再次,有吸烟、喝茶习惯的人在洗完牙后1~2周尽量控制一下吸烟、喝茶的量,否则很容易导致色素沉积。如果能戒烟最好。最后,提醒大家,刷牙不是一劳永逸,要定期刷牙才能长期维持牙周健康,一般建议每半年到一年洗一次牙,也不要洗得太频繁。(据《大河报》)

易感素质者易患抑郁症

全球超过3亿人患有抑郁症,遍布各年龄段。目前公众对抑郁症的了解,更多地局限在情感症状,如情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、饮食和睡眠差等。因为“病耻感”,他们不愿意面对自己的精神问题。许多患者害怕看精神科医生,有些病人甚至会取消预

约。其实,只要早发现、早治疗,抑郁症的治疗效果并不差。积极就诊、寻求规范治疗非常重要,不要指望能靠自己调养治愈。

一般认为,有易感素质的人易得病。在这个前提下,再受到外界的不良刺激,就易患病。抑郁症有药物治疗、心理治疗和物理治疗,具体采用哪种方式治

疗,要根据病情决定。整体来看,药物治疗最普遍。

每个人都有压力,想要快乐地生活,一是生活要有规律,二要坚持锻炼,三要努力做事,但要学会顺势而为、随遇而安。出现情感症状,且症状持续两周以上,无法正常工作、学习和生活,需及时寻求精神科医生的帮助。(据《快乐老人报》)