

戒烟—— 预防心血管病 最有效最省钱措施

吸烟,已成为公认的人类健康第一杀手——心血管病的得力帮凶。自 1990 年起,我国心血管病持续成为居民首位死亡原因,而吸烟与心血管病的因果关系已被明确证实。

大量研究表明,吸烟是导致急性心梗的第二大危险因素,尤其是年轻吸烟者危害更大,引发心梗危险较年老高 4 倍;吸烟直接使冠心病发病风险增加 2~4 倍,冠心病死亡风险增加 2~3 倍,脑卒中发病风险增加 1 倍,周围血管病发病风险增加 10 倍。

病理研究表明,吸烟除自身危害外,还与高血压、高胆固醇、高血糖等危险因素产生叠加效应,通过炎症、内皮损伤、促进动脉血栓形成等多种途径,对动脉硬化的起始、进展、并发症等阶段产生广泛影响,促使心血管病增加。

大量临床研究也一致证明了吸烟的心血管危害,不论主动吸烟还是被动吸烟,心血管病发生和死

亡风险都会明显增加。一项 119404 名女护士 6 年随访结果表明,每天吸烟 1~14 支、15~24 支、≥25 支者发生心绞痛的相对风险,分别为不吸烟者的 1.6、2.0、2.6 倍;冠心病死亡相对风险分别为不吸烟者的 1.7、3.7 和 5.4 倍。

在诸多的心血管危险因素中,吸烟是唯一完全可以控制的致病因素。吸与不吸,吸多吸少,几乎完全决定于个人,当然制度控制的执行情况也很重要。几乎不花一分钱,且效果明显。

研究证实,急性心梗的危险随戒烟时间的延长而持续下降,戒烟越早,获益越大。戒烟可减少冠心病风险 36%,其他心脏事件 50%。即使不绝对戒烟,只要减少吸烟量,仍能有效降低冠心病死亡率,每天少吸 5 支烟,可使死亡风险下降 18%。近 50 年来,美国冠心病死亡率下降了 50%,其间吸烟量下降了 11.7%,对死亡率下降的贡献率达 12%。最新材料显示,公共场所、



社区禁烟 1 年,即可大幅降低心梗发病率。

多国大规模研究表明,与任何预防和治疗手段相比,戒烟无疑是

不要让香烟
殉葬我们的身躯!

避免心血管病、呼吸系统病、糖尿病等发生和死亡最经济、最有效的干预措施。

(新民)

关爱女性

高龄孕妇,别拒绝产前诊断

在产检过程中,医生可能建议一些孕妇进行羊膜腔穿刺术,也就是常说的羊水穿刺。许多孕妇不明白,产检过程中又是抽血又是 B 超,为什么还要进行羊水穿刺?哪些孕妇需要做产前诊断?

羊水穿刺是产前诊断方法之一

羊水穿刺是产前诊断的方法之一。产前诊断又称“宫内诊断”,是指胎儿出生前采用各种方法预测其是否有先天性疾病(包括畸形和遗传性疾病),这是防止出生畸形儿,实现优生的有效措施。

疑惑:羊水穿刺安全吗?

羊膜腔穿刺术一般抽取羊水约 20~30CC,可以诊断出胎儿染色体异常如唐氏综合征、地中海贫血、白化病、假性肥大型肌营养不良等疾病。

高危孕妇在抽血做唐氏综合征筛查发现疑点后,医生会建议其进行羊水穿刺,但不少孕妇对此表示疑惑或抗拒。唐氏筛查的结果只能提示胎儿染色体异常的风险率,

而羊水穿刺则可直接对胎儿染色体进行化验分析。

羊水穿刺用于产前诊断已有 30 多年的历史,准确性及安全性得到医学界的公认,应用羊水穿刺术来检测胎儿染色体异常的准确率高达 98%以上。但任何介入性的检查都存在一定的风险,羊水穿刺也不例外,但风险率很低,约有 0.2% 的流产并发症。由于目前穿刺均在超声波的引导下完成,损伤到胎儿的可能微乎其微。

当医生建议行羊膜腔穿刺术时,一些高危孕妇迟疑不决,宁愿选择重新进行抽血化验或做 B 超,从而延误了进行羊水穿刺等产前诊断的最佳时机。

哪些孕妇要做产前诊断?

★35 岁以上的孕妇因卵子老化,染色体容易发生突变,生产先天愚型或先天性畸形胎儿的危险性较大。

★曾生过无脑儿、脊柱裂或其他畸形胎儿的妇女再次怀孕后,应

进行产前检查和遗传咨询,因为她们再次生育同类型异常孩子的危险性较一般孕妇高得多。

★有习惯性流产、多次胎死宫内的妇女再次怀孕后,要进行相关项目检查。因为这种情况有可能是由夫妇一方或双方染色体异常引起的,再次怀孕,仍可出现畸胎。

★家族中有先天性代谢性疾病的患者,或孕妇本人曾生育过代谢性疾病患儿的,应做产前检查和遗传咨询。

★夫妇双方均为同一种地中海贫血患者。

★怀孕早期曾患过风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹等病毒感染。

★孕前及孕期饲养宠物并经常接触宠物的孕妇,宠物(尤其是猫)是弓形体病的传染源,孕妇感染后生下的婴儿可能患有脑积水、脑钙化、先天性失明等畸形。

★孕早期曾服用可能致胎儿畸形的药物,或接受过放射线诊断或治疗的孕妇,都要进行产前诊断。

(羊晚)

情绪锻炼更重要

心灵按摩

一、面对多变的生活,应保持开朗的心境和愉快的心情,遇事冷静、客观地对待。

二、多方培养兴趣爱好,琴棋

书画,唱歌跳舞,种花养鸟,择其所好,以陶冶情操。

三、对自己要有自知之明,逢事量力而行,适可而止,不做力不从心之事。

四、不要过于计较个人得失,不要为一些小事动辄发火。

五、常从事一些力所能及的体育运动,既增强体质,又能愉悦心情。

六、保持家庭和睦、人际关系良好,让人感到家庭和社会的温暖。

总之,愤怒时要控制,过喜时要收敛,悲伤时要转移,忧愁时要释放,焦虑时要排遣,惊慌时要镇静。无论碰到什么事情,都要随遇而安。

(彭怀仁)

减肥有新法

随着医学技术的发展,减肥技术也随之发展迅速。近来,针灸减肥延伸和发展出一种新式的改良式外灸——埋线减肥。

埋线减肥是针灸减肥的延伸和发展,是改良式外灸。它是用埋线器具将蛋白质磁化线植入相应的穴位,通过线体对穴位产生持续有效的刺激作用(线在体内 15 天至 3 个月自然被溶解吸收),来达到减肥的目的。

穴位埋线一方面抑制了患者亢进的食欲,同时也抑制了患者亢进的胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入。另一方面它可以刺激患者迟钝的自主神经(交感神经),使其功能活跃,增加能量消耗,促进体内脂肪分解。所以穴位埋线减掉的是人体的脂肪而不是水分,并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛,且反弹率极低,这是穴位埋线减肥的最大优点。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话:0394-6199197
13592208703

医师:周海燕

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031
13033905685 13526297566



博爱孕育讲堂

如何让输卵管畅通

我们都知道,如果想要怀上宝宝,就要让精子和卵子正常结合形成受精卵,如果输卵管不通,必然会导致精子卵子无法相遇,因此造成不孕。据调查,输卵管问题引起的不孕,已成为不孕的首要原因。

输卵管通畅对于正常受孕作用有多大?

输卵管是提供精子、卵子结合的场所,结合后的受精卵经过长长细细的输卵管通道,“游弋”到子宫“安营扎寨”,发育长大。

然而,输卵管提供的通道如铅笔芯一样细,非常容易出问题:积水、堵塞、粘连、病变。性传播疾病、宫腔感染、子宫内膜异位等疾患、各种炎症,都可能殃及输卵管局部组织增生、粘连和阻塞。如此细小狭长的通道一旦发现问题,要么无法受孕,要么宫外孕——宫外孕可能引起女性大出血,危及生命。

美国 cook 导丝为什么能疏通输卵管?

周口博爱妇科医院首家引进的美国 cook 导丝介入术,是一项针对治疗输卵管阻塞不孕症的高新技术。以往治疗输卵管不通引起的不孕症,一般采取的都是反复的通水、通气,患者非常痛苦,而且医生也是在盲视的状态下进行操作,全凭经验,不能准确地了解患者的疏通情况。

美国 COOK 导丝介入系统,治疗输卵管梗阻是在可视的状态下进行操作,将一根导管通过阴道放至子宫的开口部位,管中有根比头发丝还细的铂金导丝,然后在宫腔镜和输卵管镜的直视下,通过局部介入技术将输卵管疏通,并置入预防粘连的药物,对患者进行子宫输卵管造影再通术,创伤小、痛苦少。

六年不孕,就这样治好了

患者:罗女士,32 岁,婚前做过一次人流和一次药流,26 岁结婚后一直不孕,经输卵管造影检查发现双侧输卵管不通。

现在,经过很长时间的治,花了很多钱,罗女士一直都没怀上。今年年初,在《周口晚报》“博爱孕育讲堂”上,看到不孕女性成功治愈的案例,她抱着试试的心理到周口博爱妇科医院就诊。听完罗女士的经历后,不孕不育科主任李巧玲给她进行了系统的检查,结果显示,她既有输卵管的问题,还有免疫方面的问题。结合罗女士的具体情况,医生为她做了“美国 COOK 导丝介入再通术”,同时,又为她量身制定了 3 个月的治疗方案。治疗后,复查结果显示输卵管通畅,并于第三个月顺利怀孕。

2010 妇科疾病 规范诊疗工程

为规范妇科疾病的治疗,进一步改善女性健康状况,“2010 妇科疾病规范诊疗工程”优惠活动在周口博爱妇科医院正式启动。

- ◆ 准确查明病因
- ◆ 科学规范治疗
- ◆ 手术费用公开
- ◆ 各项服务透明

活动时间:

2010 年 8 月 20 日~9 月 20 日

来我院就诊的患者,均可免费享受价值 188 元的健康检查。更多优惠见院内公告或拨打咨询热线:8366555 了解活动内容。

周口博爱妇科医院 博爱孕育讲堂

健康热线:0394-8366555 0394-8366556

院址:周口市黄河南路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘坐 101 路公交车至黄河南路口下车步行 100 米;乘坐 102、103 路公交车至黄河南路口下车步行 100 米。

新农合定点医院