

烟草的谬误与真相 (二十六)



吸烟导致中风

谬误一：种植烟草可以让烟农致富

解析：上世纪九十年代初，有的地方报刊曾吹嘘“烟叶铺成致富路”，误导农民大量种烟。目前我国是全球最大的烟草种植国和烟叶生产国。据2004年中国统计年鉴和烟草专卖局的统计，全国有26个省(市、区)的510个县

(市)的364万农户种烟，占全国农产总数的1.46%，涉及种烟农产总人口约1277万人。

但据统计和实际调查，种烟收入并没有人们想象的那么高，烟农也并没有因此致富。据对云南、河南、贵州、四川、湖南5个种烟大省的调查，烤烟成本利润率比种植水稻、小麦、油菜籽、桑蚕都低。如河南省种植烤烟成本利润率为18.38%，而中籼稻为136.84%，小麦为104.84%，玉米为73.70%，油菜籽为48.02%。四川省种植烤烟成本利润率为-4.98%，中籼稻为84.72%，玉米为47.92%，油菜籽为32.21%，桑蚕为32.93%。另一项统计还表明，一个农村标准劳动力全年种植烤烟纯收入为2842.36元，比全国农民人均年收入2936元还低3.19%。在多数地方，非烟农的收入高于烟农的收入。

还应当指出的是，我国是个人口多、耕地少的国家，把许多良田拿来种植危害人类的烟草，不顾粮食生产，不注意林、牧、渔业生产，是不符合国家和人民的长远利益的。国家和有关方面要逐步压缩和转移烟草种植面积，鼓励烟农转向效益更高的其它农作物的生产。

谬误二：烟草企业是纳税大户，是烟民养活大家

解析：在我国烟草企业的确是纳税大户，在GDP中占有一定的比例，但比例有下降的趋势。但需要指出的是，吸烟者因吸烟引发的疾病导致个人、家庭生活质量的下降和社会各项成本支出的增加，远远超出了烟草企业创造的利润。实际上是，烟草业越兴旺发达，表明吸烟人数越多，吸

烟导致多种疾病的风险越高，给公民健康造成的危害越大，给家庭和社会生产力下降带来的后果越严重，造成社会的透支越大，社会和大众最终承担了烟草危害的成本。

谬误三：吸烟利国，种烟利民，我对国家最大的贡献就是吸烟

解析：吸烟的本质是帮助烟草企业扩大规模，创造更多的利润，把危害推销给更多的公民，损害公民的健康，损害公民的生活质量、生命质量及家庭幸福，增加医疗开支，从而增加政府的负担。因此，吸烟不是一项利国的行为。

烟草不是人类的必需品。种植烟草对土地土质的破坏巨大，种植过烟草的土地将很难种植其他作物。民以食为天，土地是农民生存的根基，是中国13亿庞大人群生存的保障。我国面临的矛盾是人口的庞大与土地资源的严重不足。因此种烟越多，土地破坏越严重，种植农作物的土地越少，受危害的人越多，中国人口粮食负担将会越重，给人民带来的生存危机越大。

烟草控制与心理咨询部

新医改 100 问 (二十六)



90. 儿童预防接种证(卡)由谁填写

答：严格执行《预防接种工作规范》，由实施接种工作人员填写，书写工整、文字规范、

填写准确。

91. 通过何种渠道发现未建卡建证的儿童

答：乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)要积极通过民政、公安部门等多种渠道，采取各种办法，主动发现未建卡建证的儿童。

92. 国家基本公共卫生服务规范中，老年人健康管理的服务对象是如何规定的

答：辖区内60岁及以上常住居民。

93. 老年人健康体检每年进行几次

答：每年进行1次老年人健康体检。

· 全民健康社区行系列报道 ·

云南省健康教育所
云南省健康教育协会



2013年4月28日
第四期(总第116期)

我省人感染H7N9禽流感联防联控机制启动

4月19日，云南省应对人感染H7N9禽流感联防联控机制第一次联席会议在昆明举行，标志着我省联防联控机制正式启动。

我省尚未发现感染病例

专家认为，人感染H7N9禽流感病毒来源于禽或其污染的环境，已有证据显示禽和活禽市场暴露是发病的危险因素，携带病毒的禽类及其排泄物、分泌物可能是人感染H7N9禽流感的传染来源，不排除病例数和疫情发生地区增加的可能。日前，我省尚未发现人感染H7N9禽流感病例，但防控形势依然严峻，需保持高度警觉。

会议要求，各地区、各部门要切实加强组织领导，早研究、早部署、早准备，建立和完善疫情防控工作机制，科学有序应对疫情；认真落实各项防控措施，坚决防止疫情传人和扩散；牢固树立“底线思维”，提前做好应对较大疫情的准备。参加联防联控机制的各相关部门要切实履行部门工作职责，严格执行日报制度，加强信息沟通和协调联动，形成工作合力。

有力有序有效有度做好防控

副省长高峰出席会议并讲话。他要求，要做好疫情监测，切实做到“早发现、早报告、早隔离、早治疗”。科学规范开展防控工作，有力、有序、有效、有度地做好防控工作；做好医疗救治准备，加快防控物资储备。高峰强调，要加强领导，认真落实防控责任制；加强督查，认真落实各项防控措施；加强宣传，营造良好的舆论氛围。

会前，高峰率相关部门负责人，前往昆明医科大学第一附属医院、昆明市篆新综合农贸市场、省疾病预防控制中心调研，了解疫情工作情况和物资储备情况。

王云

健康素养 和谐生活 ——云南省健康巡讲首场活动在昆举办



2013年4月11日，由云南省卫生厅主办，云南省健康教育所、云南省健康教育协会承办的“健康素养和谐生活——云南省省级健康巡讲活动”在昆举办。来自昆明市各单位、社区100余名居民参加了活动。

为了提高公众对糖尿病的认知及自我保健能力，本次演讲以“关注糖尿病”作为主题。演讲者是中央文明办、卫生部全国“相约社区行”特聘专家、云南省健康教育协会巡讲专家张先华副主任医师。虽然当天下雨，天气较冷，但整个演讲现场气氛热烈，不时响起掌声。演讲结束后，许多朋友纷纷上台向张医师咨询健康保健知识，并表示：“这次活动非常有意义，我们受益匪浅，希望以后还能有机会参与类似活动。”活动结束后，云南省健康教育所还向参加活动的居民发放了《健康66条——中国公民健康素养读本》和其他有关健康教育的宣传材料。

云南省健康巡讲活动是2012年中央补助地方健康素养促进行动项目的一项重要内容，活动在全国31个省(市区)同步进行，云南省16个州市的129个区县将开展巡讲活动。活动的目的旨在广大群众中普及健康素养基本知识与技能，引导居民改变不健康的行为习惯，践行健康文明的生活方式，提高大众健康意识和自我保健能力，提升我省居民健康素养水平。随后，云南省健康巡讲活动还将走进校园、企业、社区和军营，继续向广大群众普及健康素养知识和技能。同时通过全省的巡讲活动，营造社会氛围，唤起全社会对健康问题的关注。

社会健康教育部

我省做好H7N9禽流感 疫情防控准备

确定医疗救治定点医院，省级卫生应急队伍随时待命

记者4月7日从省卫生厅举行的人感染H7N9禽流感疫情防控工作通报会上获悉，我省正超前谋划，切实落实好各项监测防控措施，扎实做好各项疫情防控准备工作。目前，全省尚未发现人感染H7N9禽流感病例。

省卫生厅成立了人感染H7N9禽流感防控领导小组；及时转发了国家卫生与计划生育委员会、省政府的一系列疫情防控技术方案。省疾控中心从4月1日起，每日加强对相关网站的搜索，重点加强对不明原因肺炎病例的监测和H7N9禽流感相关舆情监测工作；启动12320健康热线电话，24小时为社会公众提供健康咨询服务；举行专家访谈，就人感染H7N9禽流感防控情况及群众自我防护健康知识进行宣传；督促哨点医院加强不明原因肺炎病例的排查和报告，要求辖区疾控中心加强对不明原因肺炎病例早期采样、及时送流感网络实验室检测。省级卫生应急队伍已处于待命状态，一旦发生疫情，可迅速开展处置。

组织全省近600名专业技术人员进行培训，转发国家下发的诊疗方案和医院感染预防与控制技术指南；确定了医疗救治定点医院，指定省传染病医院和昆明医科大学第一附属医院作为省级定



点救治医院；要求各州(市)、县级卫生局指定定点医院负责收治本辖区的疑似和确诊病例，决不允许因患者费用问题而贻误治疗。成立由46名相关专业的省级专家组成的临床专家组，为各地相关诊疗工作提供技术指导和支持。医疗机构进一步强化感染性疾病科和发热门诊的管理。

下一步，我省还将加强各级医疗机构对不明原因肺炎病例的排查和报告力度；加强各相关部门的信息沟通与协调，及时掌握禽间、畜间疫情动态；进一步加强卫生应急物资、器械的储备。

刘照

我省开展卫生应急 综合示范县创建

我省计划2012-2015年，在全省组织创建10个左右的省级卫生应急综合示范县(市、区)，并从中择优3~5个申报国家级卫生应急综合示范县(市、区)，以点带面，总结推广先进的基层卫生应急综合管理模式，全面提升我省基层卫生应急能力。

全省各县(市、区)卫生局对照“国家卫生应急综合示范县(市、区)评估标准”开展创建活动，自评符合申报条件，经县(市、区)政府和州市卫生局盖章同意后，向省卫生厅申报省级卫生应急综合示范县(市、区)。省卫生厅组织复核评估验收工作，并命名“省级卫生应急综合示范县(市、区)”；同时，从“省级卫生应急综合示范县(市、区)”中评选出有代表性的，向卫生部推荐申报“国家卫生应急综合示范县(市、区)”。卫生部组织对申报的县(市、区)进行复核，通过复核的命名为“国家卫生应急综合示范县(市、区)”。

李少青

西山区向餐饮单位 宣传防控知识

日前，西山区制定了多项措施防控餐饮服务环节禽流感疫情，成立餐饮服务环节人感染H7N9禽流感防控工作领导小组，下设3个检查组；制定并发布餐饮服务环节禽类加工预警公告，采取网站发布、文件通知的形式，向餐饮服务单位宣传防控禽流感知识；加强人员健康体检培训、餐具等清洗消毒的监督检查；严格实行食品采购索证索票制度、进货验收制度和登记备案制度，对未按要求执行的严格依法查处。

何谨

边检站官兵宣传防控知识

4月10日，云南公安边防总队景洪港边检站组织官兵深入关累港港区、船舶，向广大边民和中外籍船员宣传H7N9禽流感防控知识。

景洪港边检站组织官兵收集H7N9禽流感知识，制成简易宣传单，走进港区、船舶，从什么是H7N9、H7N9如何传染、感染后有哪些症状以及如何预防四个方面向中缅边民和中外籍船员宣传H7N9禽流感防控知识，提醒他们加强个人防护，注意个人卫生、不要接触病死家禽。

吕世成 张金 宁晶

2013云南省无烟医疗卫生 机构暗访工作拉开帷幕



来自各高等院校的近30余名控烟志愿者经过两天的培训和四天预实验，2013年4月13日，志愿者从昆明出发，分九个项目

奔赴全省进行2013年云南省无烟医疗卫生机构暗访工作。

为落实卫生部及省卫生厅的部署和安排，云南省卫生厅、云南省卫生系统控烟领导小组办公室决定于2013年4月至6月期间，在全省范围内开展无烟医疗卫生机构的暗访工作。本次暗访调查将覆盖云南省卫生厅的27个直属单位、16个州市的96家卫生行政部门和医疗卫生机构，同时在每个州市抽取2个县，每个县暗访含乡镇卫生院的5家医疗卫生机构。总体样本量为296家机构。这是云南首次大规模进行县乡级医疗卫生机构的暗访工作。

自2009年开始开展无烟医疗卫生系统创建工作以来，我省卫生系统控烟领导小组办公室为贯彻落实卫生部等4部门联合印发的《关于2011年起全国医疗卫生系统全面禁烟的决定》(卫妇社发(2009)48号)，每年不断加大监督检查力度，充分发挥我省控烟志愿者团队的作用，通过明察暗访，促进全省的创建工作不断取得新的进展和成效。在2012年卫生部对全国无烟医疗卫生机构的排名中，我省在全国明察暗访综合排名中取得第八名的良好业绩，控烟的专业人员队伍和控烟志愿者队伍也在工作中日臻成熟。

本次暗访结果将以省卫生厅文件形式进行通报并在官方网站予以公布。

烟草危害控制与心理咨询部

高校控烟志愿者开展知识竞赛

3月29日，一场由高校控烟志愿者组织的“控烟知识竞赛”在云南财经大学展开。活动由云南超轶健康咨询中心、云南财经大学公共管理学院共同主办。

来自云南财经大学、昆明冶金高等专科学校的100余名学生组成34个小组参加比赛。选手经过必答题、抢答题和风险题三轮过关斩将后，角逐出一二三等。

竞赛题目涉及烟草危害、控烟现状、法律法规等。云南超轶健康咨询中心主任李晓亮介绍，活动旨在向大学生宣传烟草危害，倡导他们远离烟草危害，培养健康、文明的生活方式。

有调查显示，大学阶段是产生新烟民的高危期，18-21岁青年人是成为烟民的高发期。然而，高校无烟环境创建不容乐观。2012年中国控制吸烟协会对全国1099所高校无烟环境创建的暗访结果显示，受访学校的平均得分未及格。其中，云南省共有20所高校校区被抽取为暗访对象，平均得分在全国排名倒数第四。高校室内吸烟行为较普遍，男生宿舍室内烟蒂数最多，为吸烟重灾区。

另悉，云南省教育厅、云南省卫生厅已联合下发《云南省创建无烟学校实施细则》(试行)(简称《细则》)的通知，并于今年1月1日起实施。《细则》要求普通高校所有室内场所无吸烟区域、吸烟室，无吸烟工具，管辖区域无烟草制品销售，所属区域无烟草广告和促销活动等，并称要“为广大青少年健康成长创造良好的校园环境”。

刘婕

省健康教育所成立H7N9 禽流感防控领导小组和工作组

近期，我国部分地区相继发生人感染H7N9禽流感病例和死亡病例。为有效应对可能出现的疫情，保障人民身体健康和生命安全，云南省健康教育所于2013年4月8日上午召开H7N9禽流感防控健康教育宣传工作专题会议。所领导及相关部门负责人参加了会议。

会议就做好H7N9禽流感防控的健康教育与新闻宣传工作进行了研究讨论。决定成立H7N9禽流感防控领导小组及工作组，领导小组由段勇所长任组长，杨铨书记、贾卫锋、温跃生副所长任副组长，工作组由综合办、健康传播与宣传服务部、财务科组成，综合协调由综合办公室牵头，健康科普宣传由健康传播与宣传服务部牵头，财务科负责经费统筹，其他部门根据各自职能共同参与。会议还就近期健康教育所H7N9禽流感防控工作做出了部署和要求。

综合办

· 疾病控制 ·

怎样防控H7N9禽流感

什么是H7N9禽流感病毒

流感病毒可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。其中,甲型流感依据流感病毒血凝素蛋白(HA)的不同可分为1-16种亚型,根据病毒神经氨酸酶蛋白(NA)的不同可分为1-9种亚型,HA不同亚型可以与NA的不同亚型相互组合形成多达144种不同的流感病毒。而禽类特别是水禽是所有这些流感病毒的自然宿主,H7N9禽流感病毒是其中的一种。H7N9亚型流感病毒既往仅在禽间发现,在荷兰、日本及美国等地曾发生过禽间暴发疫情,但未发现过人的感染情况。

H7N9禽流感感染病例主要临床表现

患者一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,表现为重症肺炎,体温大多持续在39℃以上,出现呼吸困难,可伴有咯血痰;可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、休克、多器官衰竭等,甚至死亡。目前对人感染H7N9禽流感临床特征的认识还有限,病毒感染谱不清。

日常生活中如何预防感染H7N9禽流感

目前已有证据提示活禽市场暴露是人感染H7N9禽流感发病的危险因素,携带病毒的家禽及其排泄物、分泌物可能是人感染H7N9禽流感病毒



的传染来源。日常生活中,要注意以下事项:

(1)日常生活中应尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,尤其是病(死)禽;若曾接触,须尽快用肥皂及水洗手。儿童应避免直接接触家禽和野禽。如果发现病(死)禽、畜,不要自行处理,应报告有关部门。

(2)不要购买活禽自行宰杀,不接触、不食用病(死)禽、畜肉,不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品。

(3)生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透。

(4)注意饮食卫生,在食品加工、食用过程中,一定要做到生熟分开,避免交叉污染,处理生禽、畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食;在加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手。

(5)健康的生活方式对预防本病非常重要。平时应加强体育锻炼,多休息,避免过度劳累;不吸烟,勤洗手,注意个人卫生,打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。

(6)若有发热及呼吸道症状,应带上口罩,尽快就诊,并切记要告诉医生发病前有无外出旅游或与禽类接触史。应在医生指导下正规治疗和用药。

吃肉或家禽、猪肉产品安全吗

吃正常处理和烹调的肉是安全的,流感病毒在足够热的情况下会失去活性,以正常温度烹调食物(食物应以至少摄氏70度均匀加热)可杀死病毒。在疫情暴发地区,肉制品在经过适当处理及烹调的情况是可以安全食用的。但病死动物或发现时已经死亡的动物不可食用。

(来源:国家卫生与计划生育委员会、中国疾控中心)

· 地州动态 ·

国家卫生和计划生育委员会 主任李斌来昆明调研

3月30日,李斌主任在省、市相关领导的陪同下深入到昆明西山区前卫社区卫生服务中心调研了解卫生改革发展情况,在调研中听取了云南省卫生厅、计生委和昆明市卫生局、计生委的卫生、计生工作和医改情况,实地查看详细了解了社区卫生服务中心的内部管理、服务人群、基本药物应用、开展“六位一体”和公共卫生服务情况,新农合工作开展以及医保支付情况,肯定了基层卫生工作取得的成效;强调了工生和计生工作关系以及职能工作责任。在了解到昆明市已经将新农合交给人社局管理和医保支付的情况后,李斌主任感兴趣地问道:新农合交由人社局管理有哪些益处?有哪些不利之处?医保存在拖欠医疗机构费用要认真调研。并要求昆明市在认真调研的基础上就此两项工作写成具体报告,上报国家卫生和计划生育委员会。



谢海彬 许晓锐

晋宁县开展 预防春季传染病爱国卫生运动

春季是各种呼吸道传染病的多发季节,为进一步改善城乡环境卫生面貌,有效预防控制传染病的发生和流行,3月25日至28日晋宁县开展了以预防春季传染病为主要目的的爱国卫生运动。全县各乡(镇)、各单位、各部门,以整治卫生死角为重点,大力开展爱国卫生运动,继续巩固好晋宁卫生创建、文明创建成果,为全县人民营造一个整洁、优美、健康的环境。

活动主要为:一是各乡镇积极组织各乡(镇)村(居)委会开展彻底清理房前屋后、村内村

外、家禽、家畜、圈舍等部位的卫生死角,切实解决农村“五堆”(粪堆、土堆、石堆、草堆、垃圾堆)问题,认真清理大街小巷垃圾,疏通沟道,整治公厕,铺修村间道路,绿化美化村庄,改善村容村貌,开展以环境卫生整治为重点的爱国卫生运动,有效防控各类传染病的发生与流行。

二是县城各单位、各部门及驻晋各厂矿、部队,继续做好巩固晋宁创建卫生、文明县城成果各项工作,开展“卫生死角大清除”活动。开展清除杂草、疏通沟道,清理垃圾,做到干干净净、无卫生死角。

三是昆阳镇组织各村居委会在辖区范围内,开展“卫生死角大清除”活动,认真清除背街小巷、房前屋后、院内院外所有卫生死角。各单位、各部门及驻晋各厂矿、部队组织力量开展卫生整治活动,清除卫生死角,疏通沟道,搞好庭院卫生,进一步落实“门前三包、门内达标”责任制。

蔡耀光

云南19家哨点医院监测H7N9

4月2日云南省疾控中心召开通报会。目前,云南暂时未发现人感染H7N9禽流感病例。全省县级以上19家哨点医院已展开严密监测,包括州市在内的17家实验室有能力进行H7N9禽流感病例检测。

云南省疾控中心急性传染病防制科科长徐闻介绍,禽流感是由甲型流感病毒引起的禽类传染性疾病。禽类特别是水禽,是流感病毒的自然宿主,H7N9禽流感病毒是其中的一种。H7N9亚型流感病毒既往仅在禽间发现,在荷兰、日本及美国等地曾发生过禽间暴发疫情,但未发现过人的感染情况。此次我国确诊的多例人感染H7N9禽流感病例,是全球首次发现的人感染H7N9禽流感病例,是个案表现。目前,尚未证实该病毒具有人传人的能力,其传播途径也不明确,而云南目前暂未发现人感染H7N9禽流感病例,历史上也未曾发现过人感染禽流感的病例。徐闻说:“一般情况下,禽流感不会感染给人类。目前,会感染给人的禽流感主要有H5N1、H7N1、H7N2、H7N3、H7N7、H9N2以及H7N9。其中,H5N1、H9N2、H7N9能引发肺炎、呼吸困难等,对人类最具危害;而人感染禽流感的病死率为60%左右,此次发现的H7N9相较H5N1有更强的毒力和传播力。”

云南依托19家县级及以上流感监测哨点进行严密监测,医院发现不明原因肺炎患者将及时报告。全省包括州市在内的17家实验室可以进行核酸检测,只要发现不明原因肺炎患者,只需半天时间,检测结果就能出炉。

4月2日下午,省疾控中心召开了全省视频会议,要求各哨点医院加强监测,若发现不明原因肺炎患者要及时报告,若发现病例要做好隔离治疗和消杀病毒的应急准备。

许晓锐 朱鸿英



· 健康资讯 ·

外周动脉硬化危害不可小觑

近日,2013中国血栓论坛暨10周年庆典在京举行。中华医学会老年医学分会主任委员、解放军总医院老年心血管科李小鹰教授表示,与心脑血管硬化的危害广为人知相比,患者和医生对于外周动脉硬化疾病的认识还远远不足,知晓率和检出率都非常低。事实上,外周动脉硬化与心脑血管硬化一样,是导致病人发生心梗、脑卒中等疾病的高危症,必须提高警惕,早诊早治。

外周动脉硬化主要指颈动脉、四肢和内脏动脉的粥样硬化,是系统性动脉粥样硬化的一种表现。该疾病虽然表现在四肢,但同样危害心脑,患者发生心梗和脑卒中的风险分别是正常人的4倍和3倍,75%的患者死于心血管事件。该疾病在我国35岁以上的自然人群中,发病率为3%-6%;城市60岁以上人群中,发病率为15%;高血压、糖尿病等高危人群的发病率为25%。在临床表现上,下肢动脉狭窄可导致间歇性跛行,颈动脉狭窄可导致头晕、短暂性脑缺血等。

李小鹰说,该病以年老者居多,且病程较长,医患双方对这一潜在健康威胁都没有足够重视。通过触诊、测定踝臂血压指数、彩超检查等可以便捷、准确的诊断外周动脉硬化。通过戒烟等生活方式改善,早期控制血压、血脂、血糖等,能够取得很好的心血管疾病预防效果。

80%帕金森病患者 因环境因素导致

“虽然目前尚不完全清楚帕金森病的致病原因,但许多研究发现80%的患者都是因环境因素引起,仅有10%-15%的患者是由遗传基因错误引起。”4月11日世界帕金森病日,北京市天坛医院神经外科张建国教授接受记者采访时指出。

据张建国介绍,加拿大从事脑部退化研究的学者发现一般人平均55岁以后才会患上帕金森病,但长期在含有毒素或过滤性病毒环境工作的人,如农场工人、油漆工人等职业人群较易受细菌感染或接触铝、锰等重金属产生的毒素,所以有可能较早患上帕金森病。

针对帕金森病临床表现起病缓慢、逐渐加重

的特征,张建国提出主要预防措施是——防治动脉硬化;避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质,如一氧化碳、二氧化碳、锰、汞等;避免或减少应用利血平、氯丙嗪等诱发震颤麻痹的药;加强体育运动及脑力活动,延缓脑神经组织衰老;老年人如有上肢震颤,手抖、动作迟缓等帕金森病先期征兆时,应及时就诊。

老年高血压治疗应分级达标

老年高血压主要治疗目标是保护靶器官,最大限度降低心血管事件和死亡风险,血压控制并非越低越好、越快越好。中华医学会心血管病学分会、中国老年学学会心脑血管病专业委员会等联合发布的2011版《老年高血压诊断与治疗专家共识》提出上述观点,并建议老年高血压治疗采取循序渐进、分级达标的治疗策略。

《共识》提出,对高血压合并心、脑、肾等靶器官损害的老年患者,首先应将血压降低至150/90毫米汞柱以下,如果患者能够良好耐受,再继续降低至140/90毫米汞柱以下。对小于80岁、合并心脑肾等靶器官损害,且能耐受降压的老年患者,可以在密切观察下将血压进一步降低至130/80毫米汞柱以下。对80岁及以上的高龄老人,建议将小于150/90毫米汞柱作为血压控制目标。此外,老年高血压应强调收缩压达标,不应过分关注舒张压变化;在积极降压的同时,应加强血脂、血糖管理以及抗血栓药物等综合管理。

《共识》推荐长效二氢吡啶类钙离子拮抗剂和利尿剂,作为老年高血压患者的优选药物。常用的五类降压药,老年患者均可选用。《共识》同时强调生活方式干预在老年高血压防控中的重要性。

边吉



· 健康指导 ·

防禽流感

从生活细节着手

饮食篇 吃鸡蛋别贪嫩

很多人喜欢吃煎蛋,并且由于口味爱好不同,衍生出不同熟度的吃法,如七分熟、五分熟等。很多人仍然保留着吃开水冲鸡蛋的习惯,甚至有人为了所谓的治病强身,相信“偏方”而生吃鸡蛋。北方很多人有吃毛鸡蛋的习惯。所谓毛鸡蛋就是鸡的未成熟胚胎。

上述这些饮食习惯虽然能给大家带来口味等方面的满足,但存在着感染疾病的风险。为了自身和家人的健康,鸡蛋一定做熟再吃,要保证加热的温度和时间。禽流感病毒普遍对热敏感,65℃加热30分钟或煮沸(100℃)两分钟以上就可灭活。

起居篇 每天开窗通风

天气良好时可持续开窗,大风及雾霾天气可每天开窗通风2~3次,每次不少于30分钟。

勤洗手。外出回家后要洗手,摸过生肉、蛋类后,一定要洗手。可用肥皂洗手,也可以使用手消毒剂。洗手或手消毒时应注意双手指尖、指缝、指关节部、掌心、手背均揉搓到,冲洗干净。当手部有破损处理肉类时,建议佩戴手套。

注意个人卫生。家庭成员应注意个人卫生,回家后应及时更衣,注意勤洗澡,勤换洗衣物,勤晾晒被褥。家庭地面和桌、椅、床、柜、门把手等各种物体表面应做好卫生清洁。避免揉眼睛、抠鼻子等不良习惯;打喷嚏、咳嗽时,要用纸巾、手帕掩盖口鼻。

少外出。尽量减少去空气不流通和人群拥挤的场所。尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地,特别是注意尽量避免接触病死禽畜。到医院



就诊时可戴口罩。

消毒篇 首选加热消毒

消毒应首选物理消毒的方法,如煮沸消毒、流通蒸汽消毒等;无法使用物理方法的,可采用化学方法。

消毒接触过生禽肉、禽蛋的用具时,首先需要用自来水将切菜板、刀具、盛放生肉及禽蛋的容器彻底刷洗、清洗干净,然后再选择适当的消毒方法。耐热的用具,最好采用蒸煮的方式进行消毒处理。将食饮具放入蒸锅蒸20分钟(温度为100℃),或将食饮具全部浸没于水中,煮沸15分钟以上。或者采用含氯消毒剂,如“84”消毒液进行消毒。“84”消毒液的稀释倍数掌握在100倍左右,也就是取1份消毒液加入99份水混合稀释。通常消毒浸泡时间为30分钟左右。也可使用其他可用于食饮具消毒的消毒剂,严格按照说明书使用。采用化学消毒剂浸泡消毒时切记,消毒处理后要将残留的消毒剂冲洗干净。

边吉

今年4月15~21日是第19届全国肿瘤防治宣传周。今年的主题是:保护环境,远离癌症。

别放过肿瘤预警信号

水污染、空气污染等环境问题的加重会导致癌症发病率的增加。如何发现癌症的蛛丝马迹?哪些人应该进行防癌体检?

警惕身体发出的预警信号

1. 身体任何部位,如乳房、颈部、腹部出现原因不明的肿块,并不断地增大,要小心乳腺癌、皮肤癌、恶性淋巴瘤、颈淋巴结转移癌等。
2. 经久不愈的皮肤溃疡,要小心皮肤癌。
3. 黑痣或疣迅速增大、变硬、不平、溃烂、出血,要小心黑色素瘤或皮肤癌。
4. 中老年已婚妇女出现不规则阴道出血,要小心宫颈癌。
5. 进行性吞咽困难者要小心食管癌。
6. 久治不愈的干咳或咯血者要小心肺癌。
7. 持续性消化不良、上腹部不适、大便隐血者要小心胃癌。
8. 持续性声音嘶哑者要小心喉癌。
9. 无痛性血尿者要小心肾癌。
10. 便血或排便异常者要小心大肠癌。
11. 出现耳鸣、听力减退、鼻塞、回吸性鼻涕、头痛等症状要小心鼻咽癌。
12. 对原因不明的较长时间的体重减轻要多加注意。

南京军区福州总院肿瘤科主任医师 欧阳学农