

父亲节即将到来 和爸爸们说说健康

全媒体记者 胡海娟

在我们眼里,父亲是坚强的代表。可是正因为父亲坚强,对小伤小痛很少放在心上,才往往疏忽健康。因此,在父亲节即将到来之际,让我们把视线对准那些辛勤工作的爸爸们身上,和他们说说健康,问问他们最近一年体检了吗?身体情况如何?睡眠好吗?胃口好吗?

问题一:最近一年体检了吗

男人一过50岁,许多病就来了,你必须及时知道爸爸是否得了糖尿病、高血压和高胆固醇病。即使爸爸健康良好,也要继续问一些重要的数据,如胆固醇、血压、血脂、血糖等任何可能潜藏危险的数据都不要忽视,然后交给医生分析,以了解爸爸的健康状况。

问题二:睡眠好吗

虽然老年人的睡眠时间普遍较少,且多半易惊醒、多梦,但如果关注了睡眠要则,同样能睡个好觉:可以看看爸爸用的卧具是否恰当,尽量不要使用软垫或棕绷床,最好睡木板床,以免造成爸爸骨关节不适;晚上临睡前不要大量喝水,否则易引起膀胱充盈而增加起

夜次数;不要在临睡前牵挂家事、看刺激的电视剧等,否则会影响安然入眠。

问题三:胃口好吗

如果爸爸胃口很好,证明他目前身体状况良好,否则要注意他是否有胃部、肝脏部位的病变。男性患胃癌的概率是女性的两倍。胃癌是癌症中比较危险的一种疾病,因为它的症状出现较晚,最初是不太明显的腹部不舒服,然后发展为呕吐、体重减轻。如果你的爸爸有胃癌家族史,则更要注意提防胃癌。

针对以上问题,记者采访相关专家,给出以下建议。

爱吸烟的爸爸: 每年做一次低剂量螺旋CT

肺癌位居男性肿瘤的榜首,过去我们说肺癌难治,主要是因为发现得晚。因此提醒市民,年龄在40岁以上、有长期吸烟史、伴有肺癌家族史的爸爸们,均为肺癌高危人群,专家建议每年至少做一次低剂量螺旋CT。

对于健康人群,也应做到尽早戒烟控烟、拒绝被动吸烟、重视并积极治疗肺部慢性疾病、减少室内外空气污染,争取从病因上预防肺癌。

有将军肚的爸爸: 每半年做一次肝脏B超

肝炎——肝硬化——肝癌,肝病“三部曲”一直是男人的梦魇。专家指出,首先,定期体检、适量

饮酒或戒酒、不吃发霉食物是所有人预防肝癌的“法宝”。其次,35岁以上乙肝表面抗原阳性、患慢性肝炎和肝硬化5年以上、直系亲属三代中有肝癌家族史的人,每半年应检测一次甲胎蛋白、做一次肝脏B超。

有胃病的爸爸: 记得要做一次胃镜

男性胃癌的发病率是女性的1.5倍~2.5倍,尤以中年男性为甚。预防胃癌,一方面应防止普通胃病发生癌变;另一方面,饮食不宜过咸,少吃烟熏食物,戒烟限酒,忌吃饭过快、吃烫食硬食。

专家提醒,胃癌早期症状就是一般的消化不良,如恶心、打嗝、腹胀、反酸等,没有特殊症状。所以,如果40岁以上的爸爸有这些症状一定不要自认为是普通的胃溃疡或者胃炎,一定要到医院做一个胃镜。胃镜是金标准,明确什么病以后再问医生吃药。

中老年的爸爸: 每年一次PSA检查

目前,我国前列腺癌发病率呈直线上升的趋势,尤其在上海、北京、天津等大城市,前列腺癌已经上升为男性泌尿生殖系统高发疾病的第一位。专家建议,男性50岁后每年查一次前列腺癌特异抗原(PSA),可以早诊疾病。此外,值得注意的是,前列腺增生跟前列腺癌一样,都伴随着年龄的增长而高发。

资料图片

市卫计系统 举行“环保+健康” 志愿者宣传服务活动

本报讯 全媒体记者许湘兵报道 6月5日是第47个世界环境保护日,活动的主题是“美丽中国,我是行动者”。为引导市民保护和谐生态环境、建设健康生命家园,市卫计委组织全市卫计系统的200余名志愿者在环城健康主题公园举行了盛大的“环保+健康”志愿者宣传服务活动。

活动现场,除了有一群穿着红马甲的年轻志愿者,还有20名医学专家志愿者到场,他们在给市民义诊的同时,结合市民的健康状况讲授大气污染、水污染对人体的危害,通过传授健康知识启发市民积极争当环保行动者。

此次活动累计为市民开展健康咨询服务1000余人次、义诊服务500余人次,发放环保宣传手提袋600余个,发放宣传页3000余份。

市120急救指挥中心提醒: 高温天气来临 自我保护不能马虎

本报讯 全媒体记者侯利平报道 记者昨日从市120急救指挥中心获悉,上周我市共接120报警电话1981个,调派出车539次,其中外科260次、内科266次、妇儿13次,共接回412人。

市120急救指挥中心工作人员表示,我市的高温天才刚刚开始,自我保护不能马虎。急救专家建议大家,出门一定要带伞或戴帽子等做好防晒工作;随身携带水杯,及时补充水分;要是出汗量比较大的话,可以适当喝点盐开水或功能性饮料,以防电解质紊乱而出现中暑等不适症状。

新闻助力健康 记者帮你找专家

李政亭:13938636060
胡海娟:13839951849
许湘兵:13839976685
侯利平:13837812204
李水龙:15039015758
徐涛:13903785601

(欢迎提供新闻线索)

慢性化脓性中耳炎竟然让她重度昏迷

——市中心医院耳鼻喉科主任医师赵海源谈慢性化脓性中耳炎的危害

全媒体记者 李政亭 李水龙

“她病危昏迷竟然是中耳炎引起的,还要做手术?”不久前,在市中心医院脑外科重症监护室门外,来自祥符区的患者周女士的爱人一脸惊愕的同时,眼睛里流露出疑惑,又充满期待地望着前来会诊的市中心医院耳鼻喉科主任医师、院长助理赵海源。

当天,赵海源受邀为该院脑外科一名重症昏迷患者会诊。赵海源发现被诊断为脑脓肿的周女士40多岁,身上插满了管子,左耳朵有大量的脓液,伴有臭味。进一步查阅病历发现,周女士左侧大脑颞叶脓肿、中线移位、中耳乳突有炎症表现,并且有骨质

破坏。周女士的爱人说,她左耳流脓18年了,时好时坏,一个月前突然出现头疼、发热,在当地医院没有查出来原因,后来又在我市一家大医院治疗,一周前出现意识障碍,被转送到市中心医院脑外科。

赵海源综合多种因素确诊周女士为慢性化脓性中耳炎合并颅内感染,属于胆脂瘤型中耳炎比较严重的并发症,必须马上手术。

赵海源,我市耳鼻喉科专家,市中心医院院长助理、医务部主任。他是省耳鼻喉—头颈外科专业委员会耳科学组委员、开封市该委员会副主任委员。他主攻神经耳科学、显微耳科学、鼾症手术和变态反应疾病,擅长中耳炎及各种耳聋、耳鸣、眩晕、面瘫等疾病的治疗,多项手术填补我市空白。

中耳炎怎么这么厉害?

面对家属的不解,赵海源解释道,慢性化脓性中耳

炎发病率高,常常容易被人忽视。中耳与颅内只有骨板一道“薄墙”之隔,中耳炎并发症多而复杂,轻的鼓膜穿孔、耳朵流脓不止、听力下降,重则破坏骨质引起严重并发症,常见的如听力下降、面瘫、眩晕等,严重的还会破坏颅底骨质引起颅内感染,甚至危及生命。周女士就是颅底骨质被破坏、炎症进入颅内引起的大脑颞叶脓肿。

慢性化脓性中耳炎早期大多可以通过药物保守治疗,听骨破坏则需要施行鼓室成形术,该手术既能彻底清除病灶还能修复鼓膜、重建听骨链提高听力。这种先进的术式术后从外表上几乎看不出做过手术,患者可以洗澡、游泳。

听了赵海源的介绍,周女士的家属马上要求为患者手术。当天下午,赵海源亲自为周女士手术,一周后周女士清醒,两周后下地活动。赵海源告诉家属,经过半年恢复后,周女士可以通过进一步手术恢复听力。



第六十期