



## 东社卫生院加强洗浴场所卫生监督工作

本报讯(通讯员陈子越)立冬已过,气温逐渐转凉,洗浴场所“热”起来。近日,东社镇东社卫生院开展洗浴场所卫生监督工作,进一步落实卫生管理措施,保障消费者健康。

在卫生监督过程中,卫生监督人员通过现场检查、询问、查阅资料等

方式,对洗浴场所卫生许可证公示、从业人员健康证明公示、卫生档案管理、功能间卫生、公共用品消毒卫生、通风系统等情况进行检查。同时,向洗浴场所工作人员发放预防艾滋病知识小册子和折页,仔细讲解艾滋病的基本常识、传播途径、感染症状及危害,艾滋病防治

政策及措施等相关知识,让大家加深对艾滋病防治知识的了解,增强自我保护意识,降低感染艾滋病的风险。

本次共检查8家洗浴场所,发现个别洗浴场所存在消毒专间地面水渍较多、消毒记录不及时填写等问题。针对此类问题,卫生监督人员通

过现场指出、讲解整改措施、下达卫生监督意见书等形式,督促问题整改。

东社卫生院将继续严格执行《公共场所卫生管理条例》,加大对公共场所的卫生监督力度,提高辖区公共场所整体卫生水平,保障广大消费者的卫生安全。

## 胰腺癌怎么防? 这些高危人群要注意

胰腺癌,又被称为“癌中之王”,其发病原因尚不明确,可能与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关,是消化道常见的恶性肿瘤之一。广州市第一人民医院消化内科主任、主任医师周永健表示,由于胰腺癌早期症状不典型,往往容易被忽略,导致诊断时已经进入晚期,治疗难度较大,死亡率也很高。他提醒,一旦发现腹部不适、食欲不振、排便异常等症状,要及时前往医院排查胰腺癌。

腹部不适是胰腺癌早期最为典型和常见的症状,常常表现为左上腹部的隐痛或胀痛。除此之外,如果发现自己食欲不降,伴随着不明原因的体重下降,但是精神尚可,并且排便出现异常,如大便奇臭,能看见未消化的食物或者大便干燥发白,也要引起注意。周永健表示,还可以通过观察皮肤、巩膜发黄、小便颜色加深等黄疸症状来判断身体是否拉响了警报。

周永健介绍,相较于年轻群体,年龄较大的人群更容易患上胰腺癌,并且发病率随着年龄的增长而增加。与此同时,有胰腺癌家族病史的人群患病风险也会增加。除此之外,长期吸烟、饮酒,以及长期接触苯、甲醛等有害化学物质的人群也更容易患上胰腺癌。而患有慢性胰腺炎等慢性疾病的人群,由于胰腺

组织的受损,也会增加患上胰腺癌的风险。

“建议高危人群要定期体检和筛查,减少患癌风险。”周永健表示,目前确诊胰腺癌常见的传统检查手段主要包括抽血化验癌胚抗原(CEA)和糖类抗原CA199等肿瘤指标两种方式。其次,影像学检查,如超声、CT、MRI等,可以帮助了解胰腺肿瘤的大小、位置与周围组织的关系等情况。其中超声内镜可以更早地发现胰腺肿瘤,并且对肿瘤的定位诊断更准确。超声内镜(EUS)是一种结合了超声和内镜检查的技术,可以通过内镜直接观察病灶的位置、大小、形态等,同时进行超声扫描,获取更准确的组织学信息。此外,超声内镜还可以在手术前对可疑病灶进行穿刺活检,帮助医生制订更准确的治疗方案。

周永健介绍,将肿瘤切除是目前治疗胰腺癌的主要手段之一。但由于胰腺癌的恶性程度较高,往往容易转移和复发,因此需要进行综合治疗。其他的治疗手段,如放疗和化疗可以通过放射线和化学药物来杀死肿瘤细胞,缓解症状,提高患者的生活质量。而靶向治疗则是针对肿瘤细胞表面的特定受体进行攻击,从而达到治疗的目的。

(来源:广州日报)

## 医卫动态

## 练了可以瘦肚子“中医版帕梅拉”真有奇效?

八段锦是中国传统的健身功法之一。近日记者注意到,有不少年轻网友跟着锻炼,感受到了瘦肚子、掉体重、提精神等效果,更有网友将八段锦减肥法称为“中医版帕梅拉(帕梅拉是一名国外知名健身视频博主,她的健身视频风靡全球)”,随之“八段锦瘦肚子是认真的”话题也冲上小红书热搜。南京市中医院副主任护师乔春介绍,八段锦确实是一

种可以锻炼全身,具有调理我们身体五脏六腑作用的运动。

记者了解发现,由于练习起来简单,用八段锦锻炼的人不在少数。52岁的南京市李女士告诉记者,自己练八段锦有五六年时间,“每天都练,如果动作到位会出汗,练过以后就感觉神清气爽、浑身放松,挺好的,也有一些保持身材的效果。”

“单纯靠做八段锦可能未必有

局部瘦身的成果。”南京市中医院副主任护师乔春说,八段锦主要还是全身的锻炼。据悉,八段锦一套八个动作,完整一套做下来,从头到脚都能活动到,比如头、肩、背、腰、四肢,可以有效地促进人体血液循环,调畅我们的气,使经络通畅,具有不错的调理作用。

乔春建议,只要没有特殊的、不适宜的疾

病,男女老少皆可练习八

段锦,效果以微微出汗为佳,要持之以恒,循序渐进。

那么,如果想要针对性瘦肚子,有没有更好的方法呢?乔春告诉记者,中医推拿按摩手法中“仙人揉腹”值得推荐,是通过一整套有顺序的轻柔按摩,使内脏运行通畅,坚持揉腹,可使腹部感到温暖,内脏血运丰富,元气充盈,使我们的身体强壮。(来源:扬子晚报)

## 糖尿病前期如何逆转?

专家指出关键在于改变生活方式

我国糖尿病患者众多,据估算,我国有近1.5亿糖尿病患者,而糖尿病前期患者则高达3.88亿。对糖尿病前期患者尽早进行干预,是降低患糖尿病风险的重要手段。

“2007~2008年全国性糖尿病流行病学调查显示,我国20岁以上的人群中,糖尿病前期的患病率为15.5%。”北京大学人民医院内分泌科主任罗樱樱称,“我国糖尿病前期患者数量庞大,患病率高。但由于糖尿病前期几乎没有任何症状,所以容易被忽视。”

糖尿病前期是介于糖尿病和正常血糖之间的中间状态。糖尿病前期患者的血糖值比正常人高,但没有达到糖尿病诊断标准,即空腹血糖高于等于6.1mmol/L,但低于7.0mmol/L,或餐后两小时血糖高于等于7.8mmol/L,但低于11.1mmol/L。2001年,糖尿病专家提出“糖尿病前期”一词,用来替代此前的空腹血糖受损(IFG)和糖耐量异常(IGT),旨在让医生及公众对血糖轻微升高引起足够重视。

罗樱樱表示,遗传、超重或肥胖、家族史、妊娠高血糖以及不良生活方式等因素均可引起血糖代谢异常,引发糖尿病前期,“最主要的诱因还是不良生活方式”。糖尿病前期是糖尿病的预警信号。罗樱樱称:“糖尿病前期人群进展为II型糖

尿病患者的风险远远高于正常人。”

好在糖尿病前期有逆转的可能。也就是说,如果血糖控制得好,可以阻止糖尿病前期进展为糖尿病,甚至有望让血糖恢复正常。比如,对于因超重导致的糖尿病前期,通过减重就可以实现逆转。

不过,并不是所有的糖尿病前期都可以逆转。罗樱樱告诉记者:“糖尿病前期患者中,有约1/3的人血糖可能恢复正常,有约1/3的人人会进展为糖尿病,还有约1/3的人人会维持在糖尿病前期状态。”

那么,糖尿病前期患者如何才能成功实现逆转呢?罗樱樱强调,关键在于改变生活方式。“对于糖尿病前期患者,通过饮食控制和运动等生活方式干预,可以延迟或预防II型糖尿病的发生。”她说。

我国著名的“大庆研究”证明了这一点。20世纪80年代,中国开始进行一项糖尿病前期干预的研究。该研究通过对大庆油田大样本人群长达30年的调查和随访发现,对生活方式干预6年,可使患II型糖尿病的风险下降39%,II型糖尿病发病中位时间推迟3.96年。

什么是合理的生活方式干预呢?罗樱樱表示:“糖尿病前期患者要控制饮食总热量,增加蔬菜摄入量,减少酒精和单糖的摄入量,其中超重或肥胖患者要减轻体重,每天



食用盐的总量不超过5克;每天要进行至少20分钟的中等强度活动。此外,还要定期监测血糖。”

近年来,也有一些研究提出,生活方式干预和有效药物干预“双管齐下”,可以增强干预效果,降低糖尿病前期进展至糖尿病的风险。“但用药之前一定要到医院进行评估,让医生决定是否有必要用药。”罗樱樱强调,“生活方式的干预才是控制糖尿病前期进展最重要的手段。”

对于糖尿病前期患者,早期筛查很重要。“早筛查早干预,有助于实现逆转。”罗樱樱称,“有妊娠糖尿

病,超重或肥胖,有家族史、巨大儿生产史的高危人群等需要定期筛查,如果发现血糖异常就要尽早干预。”

需要注意的是,糖尿病前期患者即使成功逆转,也要保持健康的生活习惯、定期监测血糖。因为糖尿病前期不仅是罹患糖尿病的危险因素,也是可能引发高血压、高血脂等心脑血管疾病的危险因素。“一定要重视糖尿病前期的发现和干预,这是降低糖尿病发病率、节约相关医疗成本和社会资源的有效措施。”罗樱樱强调。(来源:科技日报)

## 孩子挑食厌食 分情况巧应对

厌食症是儿童的常见疾病,主要表现为长期的食欲减退或消失、食量减少甚至拒绝进食。儿童若长期厌食,会导致营养不良,生长发育减缓,免疫功能失调,严重影响身心健康,造成小儿“面黄肌瘦、个子矮小”,是当今家长十分关注的问题。天津市儿童医院药剂科医生提醒,小儿厌食症病因多种多样,应该分清情况来应对。

人体有很多微量元素,在体内起着非常重要的作用,缺一不可。锌就是其中之一,参与机体中多种酶的合成,对味蕾细胞起着重要的作用,可维持正常食欲和味觉。缺锌时容易味蕾功能减退,唾液中味觉素含量减少会造成食物难以接触味蕾,不能引起味觉,进而造成厌食,免疫功能下降,对疾病的易感性增加。葡萄糖酸锌等锌制剂能纠正体内锌元素的缺乏,增加味觉素含量,解除味蕾与食物间的障碍,恢复味蕾的敏感度和功能,从而使食欲增加,有利于机体的康复和消化功能的恢复。促进胃动力药能增强胃肠

动力,促进胃肠道的蠕动,恢复其正常张力,促进胃排空,有利于健胃消食和增加食欲。此类药物与葡萄糖酸锌联合应用,对治疗小儿厌食症具有协同作用,对长期厌食的改善有促进作用。但须注意,此类药物在儿童中应谨慎使用,如多潘立酮可能会引起口干、头痛、失眠等,长期服用可能导致男子乳房女性化及心律失常等严重不良反应,12岁以下的儿童要慎用。

小儿由于自身免疫力低下,常常易发感染性疾病,而几乎所有抗生素长期应用都会引起肠道菌群紊乱,微生态失衡,造成腹胀、恶心与厌食。微生态制剂可以补充肠道中有益菌的数量,纠正肠道内的菌群失调,重建肠道内的正常微生态平衡,有效改善肠道功能,在整个肠道黏膜表面形成一道生物屏障,从而阻止致病菌的侵袭,改善肠道内环境,促进肠蠕动,减少食物在肠道内滞留的时间,让患儿产生一定的饥饿感,以增强食欲,对厌食症有较好的疗效,并且安全性较高。(来源:今晚报)

## 文明礼让 畅行天下

