

焦煤中央医院风湿病山阳论坛举行

本报讯(记者朱传胜)为促进全市风湿病学的学术交流与发展,共同关注疑难病诊治,更好地满足人民群众日益增长的就医需求,5月18日下午,2024年焦煤中央医院风湿病山阳论坛在该院五楼会议室举行。论坛开幕式由焦煤中央医院肾脏风湿免疫科主任陈惠霞主持,该院副院长(主持行政工作)范波胜受邀出席论坛并致开幕辞。

在知名专家授课环节,河南科技大学第一附属医院风湿免疫科主任史晓飞、河南省中医院风湿病科主任孟庆良、郑大一附院呼吸与危重症二科医学博士汪洋先后分享了《系统性硬化症的诊治进展》《强直性脊柱炎的中西医治疗》《RA-ILD疾病管理前沿与探索》等课题,专家的授课内容翔实,讲授深入浅出,让参会人员收获颇丰。

在疾病讨论环节,来自市人民医院、河南理工大学第一



附属医院、温县第二人民医院、博爱县人民医院、孟州中医院以及济源市第二人民医院等风湿病领域的专家就风湿病诊疗前沿新理念、新技术与省知名专家进行了充分探讨与交流。

陈惠霞介绍,风湿病即风湿免疫病,是一组累及骨与关节及其周围组织(如肌肉、肌腱、滑膜、滑囊、韧带和软骨等)

及其他相关组织和器官的慢性疾病。常见的风湿病可分为十大类100余种,例如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征、强直性脊柱炎和血管炎等。风湿病症状多样、发病隐匿,常被延误诊断,加上缺乏有效治疗,导致病情反复发作、迁延不愈,给患者带来无尽的痛苦。近20年风湿免疫专业不断发展,许多新的风湿病不断

被认识,新药、新手段、新疗法不断涌现,风湿病的诊断和治疗大为改观,风湿病已从过去“不死的癌症”转变为与糖尿病、高血压一样的慢性病。治疗上也从无药可治转变为多种选择。

陈惠霞称,风湿病目前无法根治,对于大部分风湿病患者来说,通过积极的药物治疗,可以使疾病完全控制和缓解。当前,风湿病的治疗最重要的是做到早诊断、早治疗。患有风湿病的患者越早确诊,就越容易实现规范化治疗,对疾病的预后有很大帮助。因此,陈惠霞建议,患者一旦发现自己出现了持续性关节疼痛,尤其是关节的肿痛不消时,应及早到医院风湿免疫科就诊。一旦确诊后,应定期到医院进行检查,并在医生的指导下合理用药。

左上图 焦煤中央医院风湿病山阳论坛举行。

本报记者 朱传胜 摄

略说闭目养神

本报记者 孙阎河

天气炎热,如何午休成了人们谈论的话题。近期,有几位读者致电本刊热线,说是他们工作比较特殊,午休时间比较短,还没有来得及睡着就又该起来了。可是如果不午休,下午老是犯困,真不知道该怎么办。为此,记者采访了市中医院肝胆脾胃科副主任赵秋升。他说,午休睡不着也没关系,闭目养神就是一种很好的休息方法。

赵秋升解释,古人认为,人有三宝“精、气、神”。其中,神是人体生命活动和精神活动的总和,是反应人体健康最重要的指征。《黄帝内经》提出了神、魂、魄、意、志、思、虑、智的概

念,并将魂、魄、意、志、思、虑、智分属五脏,统归于神,并认为“得神者昌,失神者亡”。《黄帝内经·灵枢》中记载:“黄帝曰:何者为神?岐伯曰:血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”也就是说,中医认为的神是人体生命活动和精神活动的总称,是由先天之精生成的,当胚胎形成之际,生命之神也就产生了。神在人身中居于首要地位,唯有神在,才有人的一切生命活动现象。另外,中医讲“肝藏魂、心藏神、脾藏意、肺藏魄、肾藏志”。所以,养生先养心,心安则人安。

赵秋升说,现代人研究,人

类获取的信息有83%来自视觉,也就是说,眼睛每天要接受大量信息,并将其发送至中枢神经,交给大脑处理,并由此产生一系列的喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊的情绪。如果一个人闭上眼睛,他获取外界的信息就会明显减少,能极大减轻大脑的分析负担,精神也能放松许多,这也是人们常说的“眼不见为净”“眼不见心不烦”。另外,《景岳全书·血证》中这样解释血液的生产与贮藏:“总统与心,藏受于肝。”而肝开窍于目,人之脏腑精气皆上注于目,眼睛是心灵的窗口,其能传神,也最为耗神。所以,通过闭目,可以屏蔽纷扰烦杂的外界信息,

可以平抑躁怒妄念的内在损耗,可以消除怨屈忧悲的不良情绪。心安身安、气血条畅,心静神宁、精神内守,五脏和谐病安从来。

赵秋升表示,现在上班族工作压力大,常常熬夜加班,即便有一点轻松的时间,还常常手机不离手,这就更需要闭目养神。具体来说,失眠、焦虑以及慢性消化道疾病,高血压、糖尿病、高脂血症等,视疲劳、干眼症、青光眼、白内障、黄斑变性等眼睛疾病,过敏性疾病,肿瘤患者,都比较适合经常性的闭目养神。至于方法,姿势可坐可卧、时间可长可短,只要身心放松就好。

营养师教你如何喝奶更健康

本报记者 孙阎河

日前,2024年焦作市全民营养周暨中国学生营养日活动正式启动,这次活动以“奶豆添营养,少油更健康”为主题,说简单一点,就是“减油、增豆、加奶”。可是,对于减油、增豆大家还理解,而加奶就有很多人提出疑问:“难道现在喝奶还不够吗?”为此,记者采访了市营养协会理事、市人民医院临床营养师许天辰。

许天辰解释,根据国民营养健康指导委员会办公室日前发布的相关信息,将“中国居民加奶核心信息”概述为10条,第一条就是“奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源”。过去,人们生活物资匮乏,营养价值齐全的奶或奶制品特别受推崇。后来,随着人们生活物资的丰富,可选择的营养食品丰富多彩,以至于出现了奶或奶制品营养价值贬低的现象。其实,奶或奶制品是膳食中优质蛋白质、

钙、磷、维生素A、维生素D和维生素B₂的重要供给来源之一。其中,牛奶中蛋白质含量平均为3%,消化率在90%以上,所含必需氨基酸比例也符合人体需要,属于优质蛋白质;牛奶中的钙含量高,且钙、磷比例适宜,钙的吸收率高,牛奶中的维生素D等营养物质也能有效促进钙的吸收。牛奶中的乳糖,有调节胃酸、促进胃肠蠕动和促进消化液分泌的作用,并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。此外,牛奶还含有乳铁蛋白及多种生物活性物质,在促进生长发育、增加人体蛋白储备等方面能够发挥重要作用。所以,希望人们能够重视奶或奶制品的摄入。

许天辰说,“中国居民加奶核心信息”第二条是“充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康”。这个大家都能理解,不用多说。第三条是“建议每天摄入300毫升至500

毫升液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入”。这个很重要,对于我国居民喝奶这件事,相关部门一直都十分重视。2022版《中国居民膳食指南》中特别强调了奶的摄入量,由原来2016版中推荐的奶及奶制品为每天300克,增加到了新版的每天300克至500克。这一改变更加印证了喝牛奶的重要性。所以,对于喝奶这件事,大家还需要努力。而儿童青少年和老年人更要加油,因为第四条说“奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入”。

许天辰介绍,第五条是“建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或两三片奶酪等”;第六条是“可多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等

烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味”;第七条是“除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成,居民可根据需要多元化选择”;第八条是“选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶”,这个要注意。挑选奶主要看两点:一是看配料表,配料表第一位应是生牛乳;二是看营养成分,蛋白质含量应不低于2.9%。另外,产品类型选择全脂灭菌乳或巴氏杀菌乳。

许天辰希望更多的有识之士,根据第九条“乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶”;第十条“鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品,促进奶业健康消费”,为国民研发更多好的奶或奶制品,提升国民健康水平。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦报健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802