



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2018年12月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Dec 2018

健康管理 · 健康体检中心

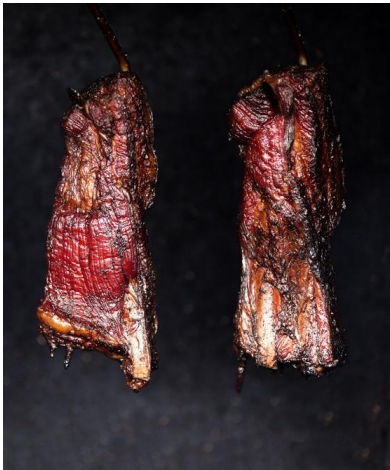
目录

- 不是说吸烟会得肺癌吗，我这个老烟枪怎么还好好的
- 肛门指检不仅仅是查痔疮
- 跟牙结石说拜拜
- 职业倦怠之应对策略
- 美好的一天从健康早餐开始
- 游泳的健康价值
- 2018公众十大用药误区

不是说吸烟会得肺癌吗，我这个老烟枪怎么还好好的

在体检工作中，不时会遇上体检者拿到报告问了若干问题后，突然身体略微前倾声调也略显诡异：“哎，老师啊，你们总是说抽烟会得肺癌，可我认识的某某，抽了几十年的烟，啥也没有啊，您说这……”。

首先不论这问题的答案，我们先剖析下问话者的心理，他们中很多都算是老烟民，或者因为某些原由断了香烟，究竟割舍不下，毕竟可能多少知道“吸烟有害健康”，如今找到了“反例”，似乎还算是铁板上的钉钉的证据，于是乎暗存侥幸之心，为自己重拾吞云吐雾之举找些理由。



甚至还有这么个段子，似乎也为佐证。说有人问一个九十多岁的矍铄老人，为何那么长寿，老人答：“也没啥，就是十几岁就开始抽烟，抽了几十年”。继续问这里面总得有个啥说法吧，老人指着屋檐下挂的老腊肉：“您瞧那肉，烟熏火燎了不生虫，若是新鲜肉您试试？”敢情吸烟时的吞云吐雾进出肺部的过程，倒是与老腊肉的熏制相仿了，不停熏烤的肺部或者也逐渐被修炼的百毒不侵？

诚然，世间素不吸烟却罹患肺癌的人不在少数，而一辈子吸烟却与肺癌无缘的也比比皆是。这似乎与我们常挂在嘴边的“吸烟=肺癌”有悖，因此，我们先大体了解一下医学上为什么说吸烟是肺癌的重要危险因素，来个正本清源，可能有助于对此的认识。不然，您就会如开头提到的那样，用长期吸烟却不得肺癌的例子来反证，给香烟“洗刷冤屈”了。



医学上，确定某个因素是否对一个疾病有作用（不管是有害还是有益），通常需要进行对比研究。原理也很简单，就是将两组人群，一组作为研究组，另外一组则是对照组，最理想的就是两组间各种基本情况几乎一致，比如年龄、性别

比例、身高体重、血压血糖血脂，甚至民族构成、文化程度、职业、居住地等情况都没有统计学上的差异（学名叫基线一致），而唯一的不同就是我们需要研究的那个因素，这样两组才有可比性，因为其他的因素基本一致，那么对最后结果有影响的自然就是不一样的那个造成的了。

而对于这样的研究，理论上纳入的受研究人数越多越好，不过这样也导致一个“副作用”，就是烧钱，另外，有些影响因素的作用是十分漫长的，也就是耗时。自然，这类耗时又烧钱的研究不是一般的国家能够进行的。

我们来看看英国一项历时 50 年对吸烟与肺癌关系的前瞻性追踪调查，该调查始于 1951 年，2001 年结束，研究了 4 万余名医生，到研究结束时，这些医生已经死亡 2 万 5 千余人。对死亡医生进行的统计发现非吸烟者、戒烟者、吸烟者、重度吸烟的肺癌死亡率分别为 1.7/10000、6.8/10000、24.9/10000 和 41.7/10000。

此外，2004 年《英国癌症杂志》发表论文统计了包括英国在内的欧洲国家不同群体男性的肺癌死亡率。不吸烟的人，75 岁死于肺癌概率约 0.3%，而持续吸烟者平均概率达 16%，超过前者 50 倍。每天如果抽烟超过 5 支，75 岁死于肺癌概率为 25%。戒烟越早，效果越好。30 岁左右戒烟，死于肺癌概率不到 2%，即使 50 岁戒烟，概率也不到 6%。



虽然都是外国的数据，但我们也可引用一下，之所以说吸烟是肺癌的罪魁祸首，就在于里面的对比研究。好比有 A、B 两组人员，每组都是 1000 人，A 组都吸烟，B 组都不吸烟，除此之外两组其他各个方面没啥差别（基线一致），等这样过了几十年，发现 A 组里面在 75 岁以前就有 160 人死于肺癌，而 B 组只有 3 人，160：3 这样悬殊的比例，吸烟的致癌危害不容翻案吧？

那至于诸多老烟枪却与肺癌无缘，也好解释，吸烟的 A 组 1000 人中，160 人死于肺癌，反过来说不就是 840 人没有死于肺癌了。在 A 组中，吸烟者罹患肺

癌和不得肺癌的比例为 16: 84，仍然是不得肺癌的人远多于得肺癌的人。

那我们为何还费劲的强调吸烟易得肺癌的说法呢？

因为上面例举的所有比率都是针对的一个群体来说的，对于每一个具体的人来说，只有得与不得

想，如果您是属于不吸

1000 人中只有 3 个糟

组中，1000 人中就得选

认为那一组中，您可能

大？



这样的奖，
我不想中！

两种可能。但是想一

烟的 B 组里面的人，

糕，但如果是吸烟的 A

160 个来糟起，那么您

“中奖”的概率更

当然，可能有人看到这些数据，自己心里面有个盘算，即便长期吸烟，仍有极大概率不得肺癌，或者即便得了肺癌，也是几十年后的事情了，之前也“爽”了几十年，过足了瘾，到时候即便不幸中招也算够本了。

果真作如是观恐怕您就想简单了，吸烟这一行为，可不仅仅只是和肺癌挂钩哦。烟大哥交际广泛，除了肺癌以外，还与喉癌、舌癌、唇癌、口腔癌、食道癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、乳腺癌、宫颈癌、膀胱癌等癌字辈大佬有关系亲密。

再者，烟大哥还和咽炎、声带炎、支气管炎、反流性食管炎等炎字辈的家伙互动有加。另外，还和以下单位业务密切：高血压、冠心病、脑卒中、肺气肿、慢性阻塞性肺病、肺心病、自发性气胸、血管闭塞性脉管炎、胃溃疡、骨质疏松、月经紊乱、性功能减退、白内障、听力下降甚至耳聋……

够惊喜吧，如果您选择了烟大哥，无疑相当于打开了一个“色彩缤纷”的世界，那么多的选择，总有一款适合你。所以，烟大哥这样的朋友是不能轻易招惹的。



编辑 刘影

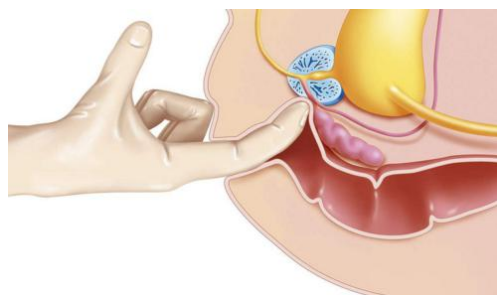
肛门指检不仅仅是查痔疮

肛门或直肠的触诊称为直肠指检或肛门指诊，简称肛诊。此检查方法不仅对肛门直肠的病变，而且对盆腔的其他疾病如前列腺与精囊病变、子宫及输卵管病变等，都具有重要的诊断价值。

触诊时，体检者根据检查目的可取肘膝位、左侧卧位或仰卧位。医生触诊直肠内壁时会注意有无压痛及黏膜是否光滑，有无肿块及波动感，观察指诊后指套表面有无血液、脓液或黏液。正常直肠指诊肛管和直肠内壁柔软、光滑，无触痛和包块。

✚ 肛门指检的方法

一般医生会用右手食指戴指套，涂以液状石蜡、甘油或肥皂液。先轻轻按摩肛门，使患者适应，避免紧张，并触摸肛缘皮肤有无肿块、窦道索状物和外痔，并令患者深呼吸放松腹部和肛门肌肉，以减轻腹压和肌肉紧张，然后将手指轻柔



地进入肛管直肠，依次检查肛门括约肌的松紧程度和触摸肛管直肠环。检查时也要求医生的操作时动作轻柔，且关上门注意病人的隐私保护，所以肛门指检方法不仅简便，而且病人痛苦小，所以希望体检者不要因为害羞或怕痛而放弃检。

✚ 直肠指诊检出的常见异常

绝大多数的肛肠疾病可通过肛门指检作出初步诊断，人手指感觉敏锐、活动灵活，可以发现很小的结节、溃疡，并触清其范围、硬度、位置和有无脓血粘液，被认为是直肠疾病检查中最有效的方法之一，特别是对发现早期直肠癌有重要价值。肛门直肠疾病在临床症状上有许多相似之处，如“便血”一症，就有许多疾病可出现，临床上不能仅凭患者主诉和症状就做出诊断，而必须首先进行最简单的检查——肛门指检。

2017年《中国大肠癌流行病学及其预防和筛查白皮书》统计数据显示，我国临床上结直肠癌早期确诊的比例仅为5%~10%，60%~70%的结直肠癌患者被发现时已为Ⅱ期或晚期。2018年1月《柳叶刀》杂志最新数据显示，我国结肠癌患者的5年生存率为57.6%，直肠癌为56.9%，均低于发达国家水平。在误诊的直

肠癌中 80%是因未做肛门指检所致。

所以肛门指检不仅仅是查痔疮，它对发现肛管直肠部位的癌前病变，排除肿瘤，都有着重要的临床意义。

编辑 刘静文

跟牙结石说拜拜

每当你吃完食物，尤其是糖、肉和重口味的调味品，由微生物部落组成的牙菌斑军团们就会在牙齿里寻找根据地，一点一点的攻占你的牙齿，有时你会隐隐觉得自己有口臭，怎么刷牙怎么漱口都去不掉味道，那么很遗憾，你牙齿的某个隐秘部位已经被牙菌斑军团占领了，也就是形成了牙结石。



当牙结石成功攻占一颗牙齿后，他们就会从牙冠往牙齿内部攻击，随着牙结石的范围越来越大，牙槽骨、牙龈、牙根就开始萎缩，口腔血液循环不良，牙龈肿痛、出血发炎，最可怕的就是牙齿溃烂脱落。

牙结石几乎是所有的口腔常见疾病的重要诱因，那么我们该怎样预防牙结石呢？

✚ 坚持一天早晚两次刷牙，饭后漱口

刷牙可以清洁牙齿污垢，破坏牙结石形成的有利条件。刷牙时一定要竖着刷，横刷时牙刷没有深入到牙齿的缝隙中，这样的刷牙是达不到清洁效果的。刷牙建议使用 35℃ 左右的温水含漱，有利牙齿健康，还利于清除齿缝内的食物残渣和细菌，达到护牙洁齿，减少口腔疾病的目的。建议使用电动牙刷。



✚ 洗牙是必须的

日常的刷牙是无法均衡清洁的，一年一次的洗牙，可以帮助你及时清理掉还来不及形成的牙结石，而带牙套的小伙伴们，建议你们把洗牙的频率提到一年两次，很多小伙伴在洗完牙后都觉得牙齿松动了，其实这只是把牙齿之

间的牙结石去除了，所以不用担心哦。

✚ 正确的刷牙方法（巴氏刷牙法）

1. 刷门牙外侧，刷毛应与牙齿、牙龈成 45° ，以画小圆圈的方式活动；
2. 刷门牙内侧，同样成 45° 角斜放，上排牙齿向下，下排牙齿向上提拉轻刷；
3. 刷牙齿咬合面，将牙刷倾斜，与咬合面垂直，前后短距离颤动轻刷；
4. 将牙刷竖起来，沿牙缝上下以小圆弧刷动，每次刷两到三颗牙，反复旋转，按摩 8-10 次，可多角度地对牙齿和牙龈进行全面清洁；
5. 由内向外轻轻去除食物残渣及细菌，让口气保持清新。刷牙前，牙刷最好不要沾水，也不要用水漱口，这会使牙刷、牙膏与牙齿的摩擦减小，刷牙时间不能少于 2 分钟，牙刷应该 3 个月左右更换一次。

除了认真刷牙，也需要养成使用牙线的好习惯，能有效清除刷不到的牙缝中的残留物。有需要的话，还可以选用漱口水和护牙素，小瓶的漱口水方便携带，在吃完午餐、零食、水果等不方便刷牙时，可以来一口，清洁口腔清新口气。护牙素可能大部分小伙伴都没有了解过，在正畸过程中牙面会有一些磨损，护牙素可以帮助修复。祝大家都拥有健康的牙齿！



编辑 罗琦韵

职业倦怠之应对策略

“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，它是一种由工作引发的心理枯竭。职业倦怠现象，是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉，这和身体的疲倦劳累是不一样的，而是源自心理动力的疲乏与枯竭。

✚ 主要表现

职业倦怠主要表现为：



健康是人生的最大财富

对工作丧失热情，情绪烦躁、易怒，对前途感到无望，对周围的人、事物漠不关心；

工作态度消极，对服务或接触的对象愈发没耐心、不柔和；

对自己工作的意义和价值评价下降，常常迟到早退，甚至开始打算跳槽或转行等表现。

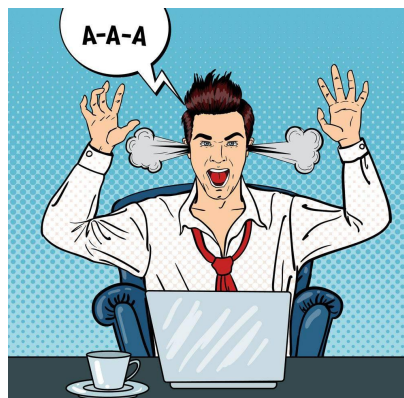
而最为严重的情况是，当职业倦怠发生的时候，恰好遭遇其他危机事件，比如婚姻破裂、孩子考试不顺、家人重病等情况。这些负性事件的积累，可能诱发抑郁症的发作，甚至导致自杀事件产生。

✚ 发生原因

教师、医护工作者、公安干警等相关从业人员是职业倦怠症的高发群体，这类助人的职业，当从业者个人的内部资源耗尽而无补充时，就会引发倦怠。

也有人因为从事压力过低、缺乏挑战性的工作，个人能力得不到发挥，无法获取成就感，从而产生职业倦怠。

还有一部分人对工作有较高的要求，希望在工作中有出色的表现以体现自己的价值，或者期望获得奖金的报酬、职位的提升等等，但因为能力方法的暂时局限，或是人际关系能力的不成熟等其他问题，导致了结果和预期的偏差，也有可能产生不满意与抱怨的产生，从而发生职业倦怠的现象。



✚ 应对策略

职业倦怠的危害不小，我们可以用什么方法来克服这样的心理疲劳，从而保持良好的工作状态呢？

首先，重新认识自我是非常有必要的。对自己的从业生涯进行回顾，看看当初从业的初心还在不在。“不忘初心，方得始终”，用初心来激励自己可以获得最初的动力源泉。



随着时间的推移和时代的变化，工作职位对人的要求也在发生变化，看看自己当初的优势还在不在，哪些方面需要充电提升以更好地适应工作，哪些方面需要做一些适当的调整

健康是人生的最大财富

与改良。

其次，重新评估现状，反思自己对现状各方面的应对方式是否正确。通常，积极的应对方式可以使自己有效地面对心理不适的情况。出现了不理想的状态，首先分析自己犯了哪些错误，该承担哪些责任，该怎么改进。暗示自己，这是一次学习和成长的机会，我有能力把它处理好。通过不断的心理暗示和自我鼓励，可以重新恢复生理与心理的平衡状态；消极的应对则认为完蛋了，又被我搞砸了，我简直一无是处，我太倒霉了。它往往会使人继续停留在充满压力的应激状态，继续消耗自身潜在的能量，产生倦怠，甚至导致心理疾病。



第三，寻找合理的情绪宣泄方法。情绪是可以流动的，如同血液循环一样，情绪也需要新陈代谢。通过情绪流动让自己情绪宣泄的方法很多，例如倾诉法，向家人或者信得过的朋友倾诉，或者写日记，把心中积压的郁闷苦恼困惑，一股脑倒出来；转移法，感觉不好的时候就去做自己喜欢的事情，或者去想曾经做的好的事情，体会成功时的感受；呼吸调整法，觉得不开心的时候，闭上眼睛，深吸气，然后慢慢地呼气，坚持做十几二十次，整个人就能平静下来。

第四，评估自己与职位的匹配程度，做好职业生涯规划。古人说，人无远虑必有近忧。我们对未来的未来有计划有准备，当压力出现的时候，我们才有足够准备去应对与迎接挑战。只有不断充实自己准备自己的人生，才有充满希望的未来。

此外，对工作环境做一些适当的调整将有利于工作时的身心体验。增加一些绿植和装饰，调整一下桌椅的摆放位置，让办公环境更舒适贴心。同理，在业余生活中充分休息与适当娱乐，保持对外部世界积极的探索欲望和好奇心等，也可以帮助我们更有效的预防或应对职业倦怠。



编辑 胡珍霞

美好的一天从健康早餐开始

✦ 早餐前应先喝水

经过一夜睡眠，人体消耗了大量的水分和营养，起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。因此，早上起来不要急于吃早餐，而应立即饮水，既可补充一夜流失的水分，还可以清理肠道。

✦ 早餐时补充水果

早餐如果能够补充水果，能更好地提高早餐品质，水果为维生素、纤维与矿物质的主要来源，不但具有刺激食欲的作用，同时可促进肠道蠕动。



✦ 早餐热量不宜过多

早餐的摄取量依体型、年龄的不同会有些差异，不过，摄入 400-500 千卡的热量是比较适当的，约占一天所需总热量的 30%。

✦ 早餐以谷薯杂豆类为主食

全谷物或谷物纤维的摄入对预防 2 型糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖等都具有有益作用。增加燕麦摄入对血脂异常有显著作用。一顿营养的早餐，可以选择稀饭、馒头、萝卜糕、吐司、燕麦作为主食，全麦面包、杂粮粥等也值得推荐。



✦ 早餐要吃乳制品

早餐是补充奶类的好机会。乳制品是优质蛋白的来源之一，同时含有丰富的钙质，一般常吃的食物中，没有一种钙质含量能与奶类相比。

✦ 早餐尽量清淡

早餐过于油腻会加重胃肠的负担，甚至导致血脂升高。所以早餐还是推崇清

淡但营养丰富的饮食，尽量减少油炸类食品的摄入。有的人早餐喜欢吃油条，建议一次不要吃太多，并尽量一周只食用一次。

✚ 7 到 8 点吃早餐

医学研究证明，7 到 8 点吃早餐最合适，早餐与中餐以间隔 4—5 小时左右为好。如果早餐较早，那么数量应该相应增加或者将午餐适当提前。

✧ 符合以上原则的几款早餐食谱举例

- 1、燕麦粥 1 碗、白煮蛋 1 个、牛奶 1 杯、西芹花生米 1 碟。
- 2、大米、红豆、花生米、枸杞等做好的八宝粥一碗，苹果 1 个。
- 3、花卷 1 个、白煮蛋 1 个、牛奶 1 杯、拌黄瓜 75g、葡萄 100g。
- 4、酸奶 1 盒、米粥 1 碗、烧麦 1 个、蒸红薯 50g。



总之，打造美好早餐，既要考虑平衡膳食，又要考虑口味爱好，愿您在每一个清晨都拥有一份健康而有幸福感的早餐！

编辑 小月山

游泳的健康价值

随着人们越来越重视生活质量，也越来越关注各种有益健康的运动，而其中，游泳便是一项很好的有益身心健康的运动。那么，游泳的健康价值有哪些呢？



✚ 能够预防慢性呼吸性疾病

经常参加游泳活动，使胸肌、膈肌和肋间肌等呼吸肌得到锻炼，从而改善肺的通气功能，提高呼吸效率。

✚ 预防心血管疾病

水平运动时人体可以保持各个部位承受地心引力的一致和血液循环分配的均衡，减轻心脏的负担，从而达到健康效益。

✚ 能够预防肥胖症

游泳时，由于水的密度和传热性比空气大，所以消耗的能量比陆地上多；经常进行游泳运动，可以逐渐减少体内过多的脂肪，而不致肥胖。因此，游泳是减轻体重的有效方法之一。

✚ 加强皮肤血液循环

在游泳过程中，由于水温的刺激，机体为了保证足够的温度，皮肤血管参与了重要的调节作用，冷水的刺激能使皮肤血管收缩，以防热量扩散到体外。同时身体又产生热量，使皮肤血管扩张，改善对皮肤血管的供血。水是十分柔软的液

体，而由于水波浪的作用，不断对人体表皮进行摩擦，从而使皮肤得到更好的放松和休息，所以经常参加游泳锻炼的人，都有一身光滑柔软的皮肤。

✚ 健美形体

人在游泳时，通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中，全身松弛而舒展，使身体得到全面、匀称、协调的发展，使肌肉线条流畅。



编辑 无涯

2018 公众十大用药误区

近日，中国药学会在京发布“2018 公众十大用药误区”。其中，“不良反应很可怕”、“别人能用我就能”、“回避风险不接种疫苗”、“追求疗效滥用药”等用药误区上榜。以下详细列举了主要的几大用药误区。

✚ 误区 1：追求疗效滥用药

在日常生活中，一些家长为了让孩子好得快，将成人药减量给儿童服用，或



动则要求输液治疗等现象并不罕见。专家指出，儿童不是成人的缩小版，儿童患病应及时就医，根据医生处方合理用药，家长要详细了解药品说明书和注意事项，尤其要关注慎用和禁用信息，不可随意用成人药减量服用。

✚ 误区 2：自行停药无危害

一些患者在感觉病情好转或者症状减轻后自行停药，这种做法也不可取。药物治疗需要一定的时间，尤其是对感染性疾病，要有足够的疗程，才能彻底控制感染，疗程不够就有可能转为慢性感染。

有些慢性病(高血压、糖尿病等)则要终身服药，不能随意停药，患者如果依

从性较差，服药不规律，容易导致病情反复甚至加重，乃至危及生命。常见的不能突然停用的药物有降压药、胰岛素、抗心绞痛药等。

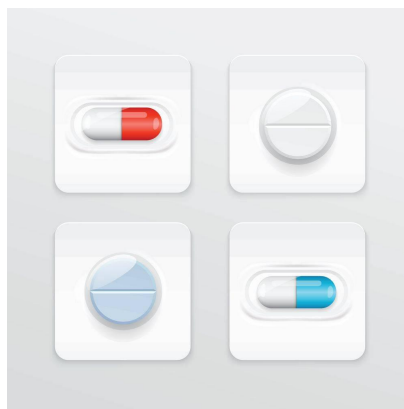
✚ 误区 3：胰岛素有依赖性

一些糖尿病患者误认为，注射胰岛素就像吸毒一样，一旦用上就会成瘾。专家指出，是否产生药物依赖，并不是以是否终生使用这种药物为依据。

最新医学研究表明，新发现血糖较高的糖尿病患者，如果能够采用一段时间胰岛素血糖强化治疗，能够显著改善患者胰岛细胞功能，对患者长期控制血糖大有好处。

✚ 误区 4：使用药品不得法

错误的给药方式有时会直接影响药效的发挥，难以起到治疗疾病的作用，甚至还会对身体造成伤害。服用一般药片可整片吞咽，不需要嚼碎，因为药片除了含有主药外，还含有崩解剂等辅料，所以药片在肠胃中会逐渐崩解、溶解、吸收，从而起到治疗作用。不能掰开或嚼碎服用的药物剂型主要有缓释、控释片和胶囊，肠溶衣片，普通胶囊、胶丸，双层糖衣等。



✚ 误区 5：别人能用我就用

有的患者不考虑个体差异，道听途说跟风用药，教训惨痛。人体存在个人体质和疾病病情的差异，错误用药可掩盖病症，进而延误治疗，严重的还会对身体造成损害。若想参考他人的用药经验，最好先咨询医生或药师，看是否适合自身情况。

例如阿司匹林，一些患者知道该药可防治心脑血管疾病，预防卒中、心肌梗死等，便自行购买服用，但在服用后出现胃出血等不良反应。实际上，长期使用阿司匹林容易导致胃黏膜损伤，引起胃溃疡及胃出血。因此，在长期服用阿司匹林之前，必须征求医生或药师意见，经常监测血象、进行大便潜血试验及胃镜检查。

✚ 误区 6: 不良反应很可怕

药品说明书中记载的不良反应越详细,代表企业对该药品研究越透彻。专家认为,对药物疗效和不良反应了解得越清楚,医生和患者在使用药品时越能明确需要注意哪些事项,以更好地权衡用药利弊。不良反应的发生有一定概率,药品说明书中所列的不良反应,有可能实际发生的概率非常小。当然,患者用药后一旦出现不良反应,应及时就医,避免引发严重后果。

✚ 误区 7: 偏方秘方治大病

偏方是指组方简单、药味不多、易于就地取材、对某些疾病具有特殊疗效的方剂。一些慢性病、疑难病患者崇信偏方、秘方和各种网络广告,盲目治疗,对此专家提醒公众,这种做法很可能导致病情加重,使病情复杂,贻误治疗时机,在使用偏方时务必慎重。有些偏方已成为江湖游医行骗的幌子,疗效并不确定,毒副作用也不为人们所了解;有些偏方药物配伍不合理,存在较大毒副作用,普通公众难以分辨。专家建议,一旦身体出现异常信号,患者要及时到正规医院就医,相信科学,遵循医生和药师的建议用药。



✚ 误区 8: 海淘药品放心用

随着互联网及电商的发展,一些境外药品通过海淘、微商代购等渠道在国内市场“走俏”,有的患者想方设法购买国外生产的药品。专家提醒消费者:在购买药品时应根据病情对症下药,不要盲目跟风,选择药品前最好咨询医生或药师。

网络购药、海外购药消费者应注意以下几点:看清看懂说明书,了解药品成分,防止在治疗过程中联合用药造成有些药物成分叠加过量,引发不良反应;关注药品对于保存环境的温度和湿度要求,防止药品在运输和保存过程中出现质量问题;由于存在人种差异,用药的剂量也有所不同。

✚ 误区 9: 换季就去洗血管

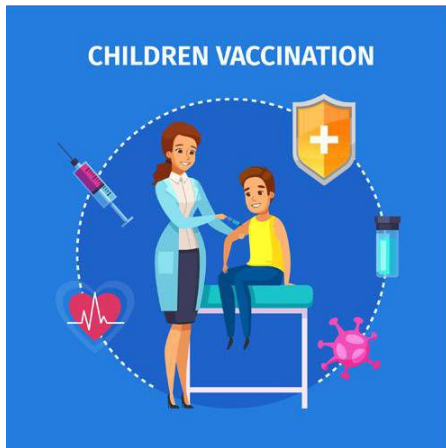
有些老年人一到换季的时候就到医院要求医生为其输液“洗血管”,对于这一做法,专家强调,人体血管里并没有所谓“垃圾”“毒素”,真正堵塞血管的是脂质斑块。心脑血管疾病的发生过程比较漫长,通常会因人体高血压、高脂血症

等疾病长期控制不佳,形成动脉斑块阻塞血管,或者斑块脱落形成血栓堵塞血管,历时数年甚至数十年,这种变化不会因为每年输 1-2 次液而改善,即使输液会对人体局部血管有扩张作用,也不会产生长期的血管“修复”作用。

预防心脑血管疾病,应均衡膳食,控盐、减油、少糖,坚持规律运动,积极控制血压、血糖、血脂等,需要药物控制的患者还需遵医嘱规律服药,有效监测身体各项指标。如果新出现头晕、头痛,胸闷、胸痛、心慌等症状,或者原有症状突然加重,应到正规医院进行诊治,以免耽误病情。

✚ 误区 10: 回避风险不接种疫苗

针对公众对疫苗的误读,专家指出,疫苗不仅可以保护个体,更重要的作用是进行群体免疫。整个群体拥有免疫力的人越多,疾病就越难以传播。在没有疫



苗的时代,人类面对疾病处于弱势,现在看来只是普通的流感,在当时却足以致命。疫苗接种是世界公认最经济、最方便、最有效的预防和控制传染病的手段。接种疫苗虽然也可能发生不良反应,但其带来的效益远远高于风险。疫苗的普及接种,能有效避免儿童残疾和死亡发生。世界各国政府均将预防接种疫苗列为最优先公共预防服务项目。

编辑 婉婉



感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么
意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

联系电话：028-87394807

邮箱：jkglzx999@163.com