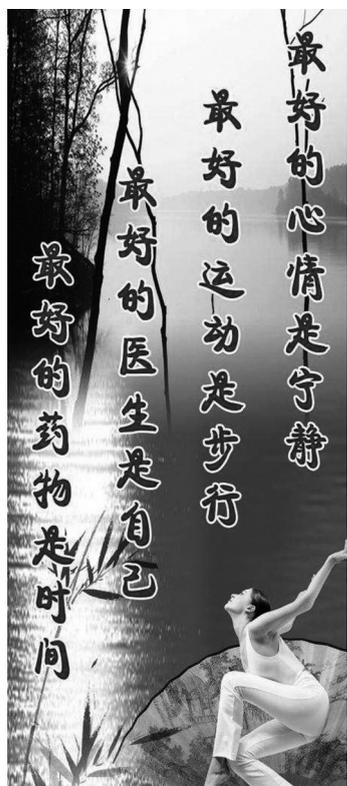


## 防病保健也有“二八原则”

二八原则是意大利经济学家巴莱多发明的。他认为任何事物中最重要的部分只占20%,其余80%是次要的。二八原则在养生保健方面也有着广泛的应用,深受广大读者的青睐。



### 防病讲八分

据世界卫生组织调查,全世界只有5%的人完全健康,20%的人患有疾病,75%的人处于亚健康状态。可见全世界有近八成的人最需要做的不是治病,而是防病。对于一个人来说,生活中如果能把八分力气用在防病上,就能避免很多与生活方式有关的慢性病的发生,防病贵在行动,重在坚持。

### 控糖讲八分

糖尿病患者的血糖水平不可以控制过严。正常血糖空腹3.2~6.1毫摩/升,餐后2小时血糖不能超过7.8毫摩/升。糖尿病患者把血糖完全降到正常是很难的,因为血糖达到正常标准时低血糖的发生率也会增加,对于健康不利。

### 血压讲八分

正常收缩压在90~140毫

米汞柱,舒张压在60~90毫米汞柱,理想血压是120/80毫米汞柱。我国高血压指南提出,60岁以上的老年人血压不可控制过低,也就是比理想收缩压120高出20%就可以了;我国规定老年人收缩压控制在150毫米汞柱,这是符合二八原则的。

### 疗效讲八分好

当今对于冠心病、糖尿病、高血压等慢性病治疗,只能控制不能根治,疗效达到80%就可以了,使慢性病与机体维持在相对平衡状态比达到完全正常对健康更有利。

### 药物讲八分好

一种药物有八分的正作用就是好药了,不可要求药物没有一点副作用,要知道没有副作用的药物是无法治病的。

### 体检讲八分

对任何事情的期望不要过

高,身体在正常生理状况下,血、尿、便等检查结果都有一个正常的波动范围,只要不超过正常值上限的20%就可以了。

### 御寒八分好

冬天穿衣以两分寒八分暖为好,适当受点冻对健康有益。

### 吃饭八分饱

八分饱可以延缓衰老,可以减少与肥胖相关的冠心病、高血压、糖尿病、高血脂、胆结石、关节炎等疾病的发生。男性肥胖者患结肠癌的多,女性肥胖者患胆囊癌、子宫内膜癌的多。

(健生)

人道·博爱·奉献  
**丹阳市红十字会**  
咨询电话:86527552  
地址:凤凰路卫计委211室

## 我市的胸痛中心在哪里?

丹阳市胸痛中心在丹阳市人民医院急诊部内。这里有一支由心内科、急诊科、胸心外科、呼吸科、医疗服务部及院前急救系统(120)、本市各级医院组成的救治团队,专设急性胸痛诊室、胸痛中心抢救室、导管室、胸痛观察室等配套设施设备,为急性胸痛患者打通了一条生命的“高速公路”,可有效缩短包括急性冠状动脉综合征、主动脉夹层、肺动脉栓塞等致死性急性胸痛患者的诊疗时间,提高救治成功率,真正

体现了“时间就是生命”。

胸痛是临床常见症状之一,造成急性胸痛的原因很复杂,大约有30%的病是突发急性心梗,而发病初期的90分钟被视为救治“黄金时间”,因此对突发急性胸痛病人而言,若不能识别并及时治疗,可能瞬间危及生命。胸痛,是临床常见症状之一,造成急性胸痛的原因很复杂,大约有30%的病是突发急性心梗,而发病初期的90分钟被视为救治“黄金时间”,因此对突发急性胸痛病人而

言,若不能识别并及时治疗,可能瞬间危及生命。胸痛中心急救模式是一种区域协同救治模式,通过多学科(包括急救医疗系统、急诊科、心血管内科、DSA导管室、检验科和影像学科等)合作,提供快速而准确的诊断、危险评估和恰当的治疗,从而提高早期诊断和治疗ACS的能力,降低心肌梗死发生的可能性,或者减少心肌梗死面积,并准确筛查出心肌缺血低危病人,达到减少误诊和漏诊及过度治疗的目的,改善病人临床预后。

**切记:急性胸痛立即拨打120,送胸痛中心救治!**(孙红娟)

族史尤其是肺癌史的,这类人群,要每年做一次低剂量螺旋CT检查。

**链接:**丹阳市人民医院在县级市中率先成立了肿瘤专科,收治病人人数逐年增加,治疗手段、治疗方法不断拓宽,采用国内领先水平的抗肿瘤新药十余种,开展新技术、新疗法十余项,多次获得科技进步奖。服务项目:1、肿瘤的综合治疗,包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗、免疫治疗;2、多途径化疗;3、中西医结合防治肿瘤;4、临床教学和科研相结合;5、与省级相关医院横向联合,邀请上级专家、教授定期会诊、指导。专家专科门诊时间:周一~周六。输液港、PICC护理门诊:周二、周五下午。咨询电话:0511-86553016。(孙红娟)

人多次深造于国内著名医院。配置了进口高档多功能综合治疗机及烤瓷炉、数字化口腔全景机等系列设备。除常规开展各种口腔疾病诊治外,还开展牙颌畸形的正畸治疗、全瓷冠桥修复、后牙根管治疗、口腔颌面手术、种植义齿等高新技术项目。咨询热线:86553008。(孙红娟)

## 【医患问答】眼睛很痒伴有血丝要紧不?

**陈先生:**45岁,每天早上起床眼睛很痒,并伴有红色血丝,每次都忍不住揉,要不要紧?

**镇江市中西医结合眼科学会秘书长、丹阳市人民医院眼科主任黄金土副主任医师:**根据病情描述,患者眼内可能存在炎症,例如结膜炎等,可能是细菌或病毒感染引起。主要与环境或用眼习惯有关。经常熬夜、抽烟,以及长期使用电子产品引起的干眼症,也会加重炎症。建议前往医院进行专业检查,遵照医嘱使用相关药品。

**链接:**丹阳市人民医院眼科

经过30余年发展已成为一个现代化的新眼科。目前拥有一批中高级职称医师和一批高性能、高标准的现代化手术设备。设有白内障、青光眼、眼底病和小儿弱视等专科,年门诊量约30000人次。目前能开展各种白内障、青光眼、小儿斜视、眼外伤和泪器疾病的治疗和手术。为镇江市首批白内障定点医院。专家门诊时间:周一:黄金土;周二:夏旭辉;周三、四:林夕梅;周五:庄栗(眼底荧光造影)。专家门诊时间:周二上午、周四上午、周五下午、周六下午。

## 痛风能恢复到正常吗?

**徐先生:**前几天我的脚趾有点痛,之后就越来越痛,而且晚上睡觉的时候根本不能碰,连翻身的时候碰到都疼。上医院检查说是得了痛风,请问怎么治疗痛风较好?还能恢复到正常吗?

**丹阳市人民医院风湿免疫科主任、二十三病区主任方利平主任医师:**痛风是一种关节炎,主要是由于长期尿酸血症,尿酸盐沉积在关节腔出现急性关节炎发作。长期发展还可以导致痛风性肾病等。治疗主要分控制关节肿痛症状和控制高尿酸血症,一般都可以控制病情。喝酒、暴饮暴食及过度运动等是痛风的诱发因素。高嘌呤因素有诱发作用,需注意戒酒,控制动物内脏、海鲜、荤汤,包括螃蟹摄入。

**链接:**人医风湿科成立于1998年,现有风湿科医生5名,其中副主任医师以上2名,研究生2名,常年开展类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征等常见风湿病

的诊断治疗。专家专科门诊时间:周一~周六上午。咨询电话:86902415、86553016。市人民医院每月第一个周六特邀江苏省人民医院风湿科沈友轩主任医师来院坐诊。(孙红娟)

## 【健康提醒】低剂量螺旋CT肺癌早发现

肺癌已成为城市第一大肿瘤。11月是“全球肺癌关注月”,市人民医院肿瘤科副主任丁丽芳副主任医师提醒,预防肺癌,首先要做的是戒烟,同时高危人群要定期做低剂量螺旋CT,以期早发现早治疗。

丁丽芳副主任医师介绍,肺癌分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌两种,其中非小细胞肺癌最常见,占肺癌总数的80%至85%。“由于肺癌的恶性程度高、容易转移、病情进展迅速,多数患者确诊时已步入晚期,5年生存率较低。”市人民医院肿瘤科倪国华主任医师表示,近年来,随着精准医学和规范化诊疗模式的到来,靶向药

物治疗已经成为非小细胞肺癌临床治疗的重要手段。由于肺癌早期症状不明显,多数患者在确诊时已是局部晚期或发生转移,错过了最佳治疗时机。如果肺癌能在早期发现,并及时采取相应干预手段进行规范治疗,患者5年生存率可提高到80%。预防肺癌,除了戒烟,早期发现也是提高生存率的最好方法,而通过定期体检,尤其是低剂量螺旋CT的检查可以有效地早发现。四类人每年做一次低剂量螺旋CT筛查很重要。其中包括,50岁以上的吸烟人群,从事装修、接触放射性的特殊工种,既往有肺部慢性疾病主要是肺结核的,最后是有肿瘤家

## 舌背上腭痛,该如何治

在工作、吃饭、熟睡等注意力分散时,痛感往往会减轻甚至消失。建议检查口腔内是否有残根、残冠、不良修复体等异物刺激。

**链接:**市人民医院口腔科技术力量强、设备先进,诊治水平在丹阳地区处于领先地位,先后多

**周女士:**53岁,舌背、上腭痛,医院说是粘口综合征,请问这是什么病,该如何治疗?

**市人民医院口腔科主任吴伟忠副主任医师:**该病好发于更年期或绝经期前后的妇女,此类患者在口腔专科检查时,往往并没有明显的异常所见,一般在吃了干燥性食物、空闲休息时加重,但

先进的设备、精湛的技术、优质的服务  
**人医产科** 母婴平安的保障  
白天:86553071 晚上:86553301

丹阳市人民医院 咨询电话:86553901  
**胃肠诊治中心** 13806100898

**人医体检中心**  
规范 严谨 便捷 保密  
服务热线:86901218