



健康养生

周刊



加快防治,终止古老结核病再流行

近期,一种古老疾病黄热病的流行引发广泛关注。结核病,也是一种古老的病菌,至少4000年前就已侵入人体,至今仍在和人类的免疫系统做斗争。主要由结核菌导致的肺结核,目前发病情况如何,如何进行防控呢?据专家介绍,肺结核作为一种慢性呼吸道传染病,人群对结核菌普遍易感,如果对结核病不进行彻底治疗,除危及生命外,还会传染很多人,这也是为何这么多年结核病发病率居高不下的重要原因。

顽强抵抗,结核菌依赖三大“杀手锏”
据介绍,和人类斗争数千年的结核菌,有着顽强的抵抗力,包括生存时间和存在方式。总结来讲,结核菌依赖三大“杀手锏”:一是“空降”,即只要有病人在,只要有咳嗽,就会把结核菌排到空气中。所以要预防的话,一定要带专业的口罩;二是“装死”,这也解释了为何全球还有很多潜在的结核病人。当人体体质较强的时候,它就“休眠”,跟人体一起待着。当人体体质下降、身体变弱的时候,它就开始大量繁殖;三是“迭代”,比如结核菌在6个月内就要杀死它,如果没杀死,它就会变得更强大,就会“迭代”。通过这三种生物衍变的技能,结核菌和人类的免疫系统斗争了

么多年,所以越来越强。
资料显示,作为全球22个结核病高负担国家之一,根据世界卫生组织WHO估算的结核病发病情况(2014年),中国的新发病人数量约为93万。患病特点呈现多种现象,如分布不平衡,男性高于女性,随年龄增加而升高,农村地区高于城镇,西部地区高于中部和东部地区,从一定程度上反映出结核病在贫困地区的情况比较重的特点。

咳嗽、打喷嚏、大声说话,都可以把结核菌从呼吸道传出。专家表示,只要和结核菌污染源在一起,就有可能被感染,被感染后就会有可能会发病,结核病发病率虽然每年都在下降,但下降幅度比较慢。学生群体、外来务工人员,糖尿病等慢病患者,以及老年人群等,都是结核病的高发人群。

耐药药结核病防控形势更严峻
当下,比结核病更为严峻的是全球耐药结核病(MDR-TB)疫情。

我国是全球耐药结核病疫情较高的国家之一,数据显示,2014年全年新发耐药药结核病患者48万,中国是5.2万人,居全球第二位。不论是治疗时间,还是治疗费用,耐药结核病尤其是耐药药结核病,已成为结核病防控工作的重

要挑战之一。
我国对结核病的防治很重视,并依法防治结核病。首先是《传染病防治法》,1989年第一次出台,到2004年做了第一次修订。2015年底,国家卫计委发布了《传染病信息报告管理规范》,于2016年1月1日开始施行。“这里面要求传染病报告必须有有效的证件号码,原来的身份证号码不是必填项,会有重报现象。和结核特别相关的还有《结核病防治管理办法》、《全国各地结核病防治规划(2011—2015)》等,这些都是依法依规防治结核病的依据。

肺结核的诊疗病要归口管理,由结核病定点医院负责诊断和治疗,其他医疗卫生机构要对发现的肺结核和疑似肺结核患者进行医院提供报告和转诊。在基层医疗卫生机构,主要任务是把肺结核的可疑患者推荐到定点医院,疑似患者转诊到定点医院,疾控中心则主要是负责辖区内的规划、管理,特别是疫情监测、培训、健康教育、督导评价等,由这三类机构共同为结核病患者提供服务。

结核病国家免费治疗,耐药药防治更“艰难”
对于结核病患者来说,早发现早治

疗是最好的预防。在此前提下,健康教育和健康促进尤为重要,要通过健康教育使公众知道结核病的预防措施,如何避免感染。

专家指出,早发现早治疗,同时也是控制传播源,广义上也是一种预防。因此,以患者为中心,首先是发现,如果是一般结核病人,真正危险的是不知道身边有结核病人,真正发现是一个病人,吃一个月以上的病人,其传染性就大大降低了,因为药物的杀菌力很厉害。为什么在户外传染性会低些?因为任何传染病有一个数量的效应,在户外被稀释以后,这种感染几率就会小很多。此外,传播在于交际,最主要的是戴口罩,如果病人已经治疗过,平时他戴普通的口罩就行,咳嗽也不会直喷出来,做到这三点,防护一般就没有问题。

国家对肺结核的免费政策包括诊断时免费的痰涂片检查和拍胸片,以及病人在治疗过程当中为其提供免费的抗结核药品。在治疗过程中,还会提供定期的随访查痰以及服药管理。而如果成了耐药药结核病患者的话,就会花四五万元,比较贵,还没有免费,因而耐药药结核病的防治更为“艰难”。
新华网

不被注意的干眼症可能让你角膜变形

干眼症太常见了,以至于很多人并不把它当回事。只要症状不是太严重,很多人的处理方式就是忍忍,或者用点人工泪液。去医院做检查并在医生指导下治疗的人,少之又少。但南京医科大学附属眼科医院姜静主任提醒,造成干眼症的原因有多种,每一类的治疗方式也不一样,滴眼药水只适合其中的一种。而且,干眼症虽然看起来是小问题,但如果不治疗,也会带来严重后果,比如角膜上皮细胞脱落、角膜变形,破坏正常的视力。毕竟角膜需要水分来维持它的正常代谢。

干眼症跟结膜炎症状很像,别误诊了
眼睛干涩、有异物感、总是眨眼、眼皮紧绷沉重、对外界刺激很敏感、暂时性视力模糊——这些正是干眼症的典型症状。但同时,它们也可能出现在结膜炎上。所以两者常常容易被误诊。“要区分也不难,确诊干眼症,通常需要进行泪液分泌物试验、泪膜破裂时间、泪河高度、睑板腺功能检测等。”姜静介绍说。

眼药水只能改善一部分干眼症
改善干眼症,很多人的第一反应是滴眼药水。事实上,这只是缓解的方法之一,因为干眼症有多种分类。“人的泪液分黏蛋白层、水液层、脂质层三大层,而哪一层的缺失或异常都可导致干眼,它们中每一层的缺失也各有各的原因。只有到医院进行详细的检查,才能确定干眼的类型及病因。”姜静说,有些人干眼是因为泪液缺乏,有些是泪液过度蒸发,而有些则因为眼球表面不够光滑。在姜静的门诊,因睑板腺功能障碍引起的干眼症比较多见。所谓睑板腺,其实就是人体身上最大的皮脂腺,它成排位于上下眼皮内,开口在睫毛周围,睑板腺分泌的油脂均匀涂布在眼球的表面,对眼睛起着润滑、保护和减少眼表水分蒸发的作用。由于睑板腺的开口小,常常发生堵塞,这时眼睛就容易出现干涩不适。只要给患者做个裂隙灯检查,就会发现在下眼睑部位有很多小痘疹样的病变,其实是睑板腺开口被阻塞了。所以这一类干眼症,滴眼药水解决不了根本问题。相反,因为防腐剂的存在,滥用眼药水反而会加重甚至直接造成干眼症。

别轻视,重度干眼症可引发角膜溃疡
干眼症在很多人看来是小问题。而实际上,重度干眼症还可导致各种角膜炎等眼科疾病,最终导致视力下降。曾有一位50岁的患者,患重度干眼症多年。因为不够重视,治疗并不及时。之后视力不断下降,被家人送到医院时,已经出现了角膜溃疡、穿孔。之后虽然医生尽全力保住了眼球,但最终还是失明了。所以,干眼症也并不是小事。

用于美妆的“光子”也能用于干眼症
睑板腺功能障碍的发病原理类似于“青春痘”,这就意味着,治疗无法一劳永逸。睑板腺如果再次堵上,那干眼症还会出现。针对这类干眼症,以往的治疗主要为眼睑清洁卫生、热敷、睑板腺按摩、营养治疗、激素以及抗生素应用。而近年来,物理疗法有了新进展。其中,优化脉冲光的应用让大家眼前一亮。姜静说,光子治疗利用光子的特定波长、能量,对睑板腺功能障碍起到治疗作用,效果是比较明显的。在国外,这已不是新方法了,一些文献中也有相关报道。

现代快报

如何避免降糖药的副作用

降糖药是用于控制糖尿病的血糖状况,但是它也是一把双刃剑,给身体带来了一定的副作用,那么降糖药该如何服用减少降糖药的副作用?

要如何避免降糖药的副作用
降糖药一般都有副作用:磺胺类和格列奈类的不良反应主要是低血糖,有时也会出现皮疹及肝肾功能损害。相对而言,格列奈类出现低血糖的几率比较低,副作用也相对小一些。双胍类主要是胃肠道反应以及乳酸酸中毒,还有一部分病人会有肝肾功能损害和过敏反应以及大细胞性贫血反应。 α 糖苷酶抑制剂最主要的副作用是胃肠道反应。胰岛素增敏剂最大的副作用是肝损害以及增加血容量,从而加重心脏负担。

选择适当服药时间和方式
对于磺胺类和格列奈类促进胰岛素分泌的药物来说,如果患者有严重肝肾功能不全、糖尿病急性并发症或者处于妊娠期、哺乳期时,应严禁服用。为尽量避免其副作用,上述药物最好在饭前半小时服用。同时,服用磺胺类药物时,如果在正常剂量

的情况下,血糖控制仍不好,不应盲目加量。服药时要避免两种磺胺类药物的联合应用,否则会增加药物的副作用。

双胍类药物应在饭中或饭后服用,以降低消化道反应。对于严重贫血、肝肾功能不全的病人不能选择双胍类药物,以免增加出现副作用的危险。 α 糖苷酶抑制剂需要同第一口饭一起嚼服,以达到药物的最佳疗效。同时,此类药物有碳水化合物依赖性,服用时要注意适量碳水化合物的摄入。对于患有胃肠道、肾功能不全以及处于妊娠期、哺乳期的患者,应禁止服用。而对于胰岛素增敏剂,肝肾功能不全和心脏功能不全的患者要慎用。

胰岛素增敏剂类药物多有胃肠道反应。郑州市第一人民医院内分泌科副主任医师王志宏说,增加胰岛素敏感性类药物,双胍类主要是胃肠道反应(患者服药后会有恶心、食欲不振的现象)以及乳酸酸中毒(服用降糖灵后,患者会出现乏力、意识障碍甚至昏迷的症状),还有一部分病人会有肝肾功能损害和过敏反应以及大

细胞性贫血。 α 糖苷酶抑制剂是通过延缓葡萄糖的吸收从而达到降低血糖的目的,由于自身不吸收,对全身的副作用就相对小一些,其最主要的副作用是胃肠道反应,患者服药后会有腹胀、腹痛、腹泻和肠排气过多等现象,有报道说个别患者会引起严重的肝损害,但是临床上还比较少见。

而胰岛素增敏剂是通过增加胰岛素的敏感性来降低血糖,最大的副作用是肝损害以及增加血容量,从而加重心脏负担。定期检查肝功血象和血糖孙良阁还告诉记者,由于降糖药大多要在肝脏内代谢,然后通过肾脏排泄,因此会大大加重病人的肝肾负担。

虽然,目前应用到的药物都已经通过了大量临床验证,肝肾功能无损伤的患者在常规用药范围内服用,一般不会对肝肾功能造成损害。但是由于个体差异性的存在,糖尿病患者还是要1至2个月检查一次血象和肝肾功能,一旦出现问题就要及时停药并进行保肝治疗,改用胰岛素治疗糖尿病。同时,为了更好地达到用药效果,减少药物的毒副作用,最好采用不同作用机理的药物联合应用。健康网

瘦成“A4腰”也未必逃得掉

脂肪肝:未来肝癌的新增长点

的合成而致脂肪肝,如四环素、肾上腺皮质激素、嘌呤霉素、环己胺、吐根碱以及砷、铅、银、汞等。降脂药也可通过干扰脂蛋白的代谢而形成脂肪肝。

5.妊娠
妊娠性脂肪肝多在第一胎妊娠34~40周时发病,这是一种非常严重的疾病,预后(注:医学名词,指根据病人当前状况来推估未来可能的结果)不佳,母婴死亡率可达70%以上。

6.其他
结核、细菌性肺炎及败血症等感染时也可发生脂肪肝,病毒性肝炎病人若过分限制活动,加上摄入高糖、高热量饮食,肝细胞脂肪易堆积;接受皮质激素治疗后,脂肪肝更容易发生。控制感染后或去除病因后脂肪肝迅速改善,还有所谓胃肠外高营养性脂肪肝、中毒性脂肪肝、遗传性疾病引起的脂肪肝等。

在代谢综合征遍地,糖尿病、冠心病比比皆是的今天,脂肪肝堪称“百病之首”。它预示着体内脂质代谢异常,可以带来胰岛素抵抗,并因此引发高血压、糖尿病、高血脂症、冠心病、脑卒中等诸多疾病。同时,严重的脂肪肝也会带来肝炎、肝硬化甚至肝癌,所以绝对不可以轻视。

“A4腰”也会有脂肪肝
在这里我们要特别说一下,脂肪肝和体重的关系。固然,胖子肯定是脂肪肝的高发人群,但这并不代表瘦子就一定安全,有时候,即便是瘦成A4腰,一样可能有脂肪肝哦。

当然,这其中的原因是比较复杂的。首先,如果一个人禁食、过分节食(不合

理的限食),那么一方面其蛋白质摄入不足,骨骼肌快速流失,基础代谢率下降,体内更容易囤积脂肪;另一方面,这本身可以引起脂肪分解短期内大量增加,消耗肝内谷胱甘肽(GSH),使肝内丙二醛和脂质过氧化物大量增加,损伤肝细胞,导致脂肪肝。正常情况下,人体在代谢过程中会先消耗糖,然后消耗脂肪供能;而在这种异常情况下,体会消耗蛋白质,同时加速合成脂肪贮存在肝脏内。此时,即便是看起来很消瘦的人,一样可能有脂肪肝的问题。

因此,在判断脂肪肝的过程中,我们不能只看体重,更要看腰围。那种身形消瘦但三围不显、直筒腰的人最要注意。同时,我们可以结合B超或体成分仪检测,来观测肝脏内的脂肪囤积情况。

可逆的一种肝病
值得欣喜的是,脂肪肝的确是一种可逆的肝病。只要改变生活方式,大多数人的脂肪肝都可以不同程度的减轻甚至消失。要治疗脂肪肝,首先当然是合理膳食。要保证饮食中的优质蛋白比例,这一点对于消化功能不好、肌肉随年龄逐渐丢失的老年人尤其重要;同时控制饮食的总能量,一定

卫生计生监督执法全程记录制度将建

近日,国家卫生计生委发布通知称,全国卫生计生系统将建立监督执法全过程记录制度,该制度包括具体工作制度、执法文书、信息系统、手持执法终端、视频监控设施、执法记录仪等方面内容,实现执法环节全程可追溯,其中,严格按照规定使用文书将作为2016年专项稽查工作重点。

通知要求,选择有条件的监督执法机构先行开展执法记录仪使用试点工作,明确执法记录仪的使用范围,规范使用要求;利用移动设备作为执法终端,快速有效地获取现场检查、取证、上传及打印文书等监督信息,并安装询问用房视频监控设备,记录询问过程声音及图像数据。各级卫生计生行政部门在加大设施设备经费投入的同时,重点保障执法记录仪的配备使用。要对各级卫生计生监督执法人员开展执法全过程记录培训,重点加强执法记录仪操作实践的培训。

20个康复项目纳入医保支付范围

记者3月22日从人力资源和社会保障部了解到,人社部、国家卫生计生委、民政部、财政部、中国残联等部门联合印发《关于新增部分医疗康复项目纳入基本医疗保障支付范围的通知》,要求各地在今年6月30日前将“康复综合评定”等20项康复项目纳入医保支付范围,各地原已纳入支付范围的医疗康复项目应当继续保留。

人力资源和社会保障部医疗保险司负责人透露,相关部门对增加20项康复项目后产生的费用压力进行了测算,增加的支出与医保基金总盘子相比所占比例较小,基金压力不大。《通知》提出,各省(区、市)可根据地方实际,对新增项目的限定支付范围进行适当调整;各统筹地区要加强基金预算管理,完善医保支付方式,做好项目使用监管和费用审核,避免基金浪费和服务过度利用;卫生计生等部门要加强行业监管,规范医疗康复服务行为。

20个项目中,评定性项目8个、治疗性项目12个,涉及肢体残疾、精神残疾、言语残疾、听力残疾等类别,同时考虑儿童、精神病人、老人等特殊群体的康复需求。本次将20个医疗康复项目纳入医保支付范围,是继2010年之后,国家有关部门又一次增加基本医保支付的医疗康复项目。

15省改计生条例 晚婚假被取消

3月24日,北京市十四届人大常委会第26次会议,表决通过了修改《北京市人口与计划生育条例》的决定,明确取消晚婚假,并增7天婚假,女职工产假最多可达7个月,新增配偶产假15天。

据了解,随着北京的新计生条例出炉,与与计生法相适应,推进“全面两孩”政策落地,目前全国至少已经有北京、天津、山东、上海、浙江、安徽、江西、福建、广东、广西、湖北、山西、宁夏、四川、辽宁等15个省份修订了本地区的计生条例,各地的产假分别延长至128天到7个月不等。

虽然有些省份已取消了晚婚假,但只有北京、上海、福建、山西、辽宁5地则在取消晚婚假的同时,调整了原有的婚假天数,其他大部分省份目前都执行法定的3天婚假。其中,北京、上海、辽宁三地均规定,除享受国家规定婚假外,增加婚假7天,婚假天数达到10天。福建的婚假天数修改为15天。山西婚假天数修改为30天,在15个省份中最长。



要避免“吃撑”。同时,要合理控制主食量和饮酒量,并适当选择一些粗粮来作为主食。

另外,运动也是一种极为有效的干预手段。因为脂肪肝其实是一种代谢问题,而保持一个良好的运动习惯,提高新陈代谢率,让多余的能量能及时被代谢掉是最好的。建议都市人群保证每周4次、每次30分钟以上的有氧运动,如慢跑、快跑、游泳等,如果条件允许最好在配合专门的力量训练,这样可以有效减脂增肌,也可以彻底告别脂肪肝。
金陵晚报