

海南西部中心医院一年开展冠心病介入手术近400例 多项手术填补我省西部医疗空白



患者在海南西部中心医院就诊。(图片由医院提供)

本报讯(记者周月光 通讯员莫修平)过去,儋州、昌江、东方等我省西部地区的患者,出现心绞痛甚至心肌梗死等危重症状后,需要转至海口三甲医院进行介入手术,途中风险极大。为解决这个难题,位于儋州的海南西部中心医院近年来积极引进医疗人才,采购先进设备,成功开展冠状动脉支架植入术、永久起搏器植入术等介入手术,填补我省西部地区医疗空白。统计数据显示,从去年8月至今,该院已经开展冠心病介入手术近400例。

符大爷今年78岁,是儋州市那大镇人,刚刚在海南西部中心医院做完第二个冠状动脉支架植入手术。这次手术从申请入院到出院,前后5天时间。符大爷感叹:“在家门口做手术真方便,费用也便宜了不少。”

2015年3月,符大爷心绞痛发作,连夜被送到位于儋州那大的医院

检查。超声检查发现老人血管内斑块破裂,病情紧急,医生建议家人赶紧将患者送到海口做冠状动脉支架植入手术。家人连夜把他送到海口三甲医院,排了两天队才做好手术,从入院到回家,前后用了9天。

符大爷说,在海口的大医院做手术,由于床位紧张需要排队,陪护的家人需要住旅馆;在海南西部中心医院做手术,今天预约明天就可动手术,陪护的家人随时可得,非常方便。更为重要的是,符大爷在海口大医院和海南西部中心医院开展手术的费用相差无几,但是根据国家政策,就近在海南西部中心医院开展手术的报销比例更高。据了解,符大爷此次在儋州进行手术治疗的总费用,比上次去海口治疗少花了5000多元。

海南西部中心医院心血管内科主任吴钟伟博士表示,突发剧烈而持

久的胸骨后疼痛,如果休息或服用硝酸类药物后不能完全缓解,可能是急性心肌梗死,需要及时救治,否则可能会危及生命。海南西部中心医院引入医疗人才开展此项手术后,可以及时对海南西部患者进行救治,为患者省下很多医疗费用。

据了解,海南西部中心医院是我省在儋州规划建设的三级甲等医院,目的是让西部地区患者能就近享受高标准的医疗服务。去年,在儋州市委、市政府的支持下,海南西部中心医院从海南省人民医院引进心血管专家吴钟伟博士。同时,投入2000万元购置心血管方面的先进手术仪器设备。

统计数据显示,从去年8月开展冠状动脉支架植入术以来,近400名成功实施手术患者中,40%来自昌江、东方、白沙、临高等海南西部地区。

健康百科

糖尿病人过夏 需注意“三防”

据新华社消息,夏季气温高,糖尿病患者机体抵抗力差,容易诱发多种疾病。专家提醒,夏季生活中糖尿病患者尤其需要注意预防感冒、腹泻和中暑。

专家表示,炎炎夏日,空调的使用非常普遍。如果长时间呆在低温度的空调房里,空气不流通,室内外温差较大,抵抗力不强的糖尿病患者很容易感冒。

据介绍,夏季温度较高,饭菜易变质,倘若进食了变质的饭菜容易引起急性胃肠炎,导致呕吐、腹泻等。糖尿病患者一旦发生腹泻,一定要密切观察血糖变化,可每隔3到4个小时测一次血糖。如果血糖低,可以饮用果汁、牛奶,但不能饮用含咖啡因的饮料。

糖尿病合并神经病变的患者体温调节能力差,机体对内外环境温度变化反应迟钝,很容易中暑。专家提醒,中暑多表现为多汗、口渴、乏力、恶心等,如果发生这些症状应立即转移到阴凉通风处,补充水和盐分,若症状加重,患者体温升高,面色潮红或苍白,应立即送往就近医院及时治疗。

专家建议,夏季糖尿病患者应多饮水,每天饮水量最好在1000到2000毫升,以温开水、清茶为宜,不可贪凉喝冷饮。同时需要经常监测血糖,若不达标,及时就医,调整治疗方案。(新华)

健康提醒

防蓝光眼镜并非护眼神器 保护眼睛最好的办法是科学用眼,不做眼不离屏的“屏奴”

■ 本报记者 侯赛
通讯员 钟友廷

随着手机、电脑等电子设备的普及,人们接触蓝屏的时间越来越长,一种宣称能抵挡蓝光、保护眼睛的产品——防蓝光眼镜受到上班族和学生们的关注,有的人甚至把它当成一种护眼神器。很多人去配眼镜时,不少商家也会极力推荐“防蓝光眼镜”。

对此,海南省眼科医院专家表示,蓝光对视网膜、黄斑区有一定伤害,但是防蓝光眼镜能否保护眼睛,目前还没有定论。生活中,除了特殊职业从业者外,上班族、学生族等没有佩戴防蓝光眼镜的必要。

专家提醒,要想保护眼睛,最好的办法还是科学用眼,别做眼不离屏的“屏奴”,多给眼睛“放假休息”。

防蓝光眼镜价格相对较高

近日,记者在海口街头采访时发现,八成以上的眼镜店都能为消费者提供防蓝光镜片。记者发现,相较于具备防紫外线、抗辐射等常规功能的普通眼镜,防蓝光眼镜的售价相对较高,一般会比普通眼镜高出数百元。

在海甸岛一家知名品牌眼镜店内,适合记者近视度数的常规眼镜片(具备抗辐射等功能)在店内售价为528元一副,而具有防蓝光功能的镜片售价则为800多元。在街边的一些小型眼镜店,防蓝光眼镜与普通眼镜的价格并没有太大差异。

戴防蓝光眼镜意义不大

据海南省眼科医院主任医师黄雄高介绍,蓝光是某种特定波长的光。人和动植物的生长离不开阳光,有阳光的地方就有蓝光。目前,临床上没有直接的证据证明人们日常生活中接触到的蓝光会对眼睛造成损伤。

那么,电脑、手机等电子设备发出的蓝光,会不会对眼睛产生伤害

呢?生活中,佩戴防蓝光眼镜是否有必要呢?

在黄雄高看来,某些从事特殊职业的群体,由于接触蓝光时间较长,可能会对眼睛形成潜在危害,可以选择佩戴防蓝光眼镜。“这就好像电焊工要佩戴专门的电焊罩,以防止紫外线对眼睛上皮细胞的损伤而引起电光性眼炎,但这也仅限于极个别的特



殊职业从业者。”

在日常生活中,蓝光的强度较低,其强度不足以对眼底造成损害,因此并不需要特别佩戴防蓝光眼镜。此外,如果蓝光被完全过滤掉,会干扰人体褪黑素的分泌,扰乱人体的昼夜节律,影响人的正常睡眠规律。

“在日常生活中,普通人没有专

门佩戴防蓝光眼镜的必要,因为佩戴意义并不大。”医生表示,上班族、学生族等,虽然平时接触电脑、手机的时间相对较长,但并不属于必须佩戴防蓝光眼镜的特殊人群范围。

“日常生活中,要想保护眼睛,最好的办法还是科学用眼,别做眼不离屏的‘屏奴’,多给眼睛‘放假休息。’”黄雄高表示。

看看那些“减肥食品”的真相



1. “无反式脂肪酸”饼干点心
现在很多人去货架上购买甜味零食点心,都会注意查看反式脂肪酸的含量。如果是零,就放心地买回家去,以为它会比较健康。其实,即便反式脂肪酸真的是零,那些高脂肪、高糖、高热量的零食也是不值得经常吃的,比如派、蛋挞、饼干、曲奇、桃酥、酥皮点心、起酥面包之类。饼干属于高脂、高热量、高糖的食物,不建议经常吃。

2. 不加蔗糖饮品
目前,很多所谓的无蔗糖饮料或食品,只是打着“无糖”的外衣,但是却会加入其他的糖种类,仍然是含糖食品需要警惕。

3. 粗粮制品
粗粮比细粮更健康,更适合减肥。带着这个观念,市面上不少粗粮饼干、粗粮面包价格相对较高,也更受欢迎。

粗粮的确健康,“但不是所有的

粗粮制品都健康,购买粗粮制品要细看配料表”。专家表示。

近年来,全麦面包、麦麸饼干非常畅销,很多年轻人为了方便直接购买粗粮面包或饼干,以为这样吃比较健康。其实,这些高纤维食品如果还能口感出众、粗而不糙,无非是加入了大量油脂起到“润滑”作用,所以纤维越高的产品,通常脂肪含量也越高。因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色,所以厂家通常会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油来加工这些产品,使它们口感发酥。越是酥的饼干就意味着含有越多的油脂,特别是高饱和脂肪。

4. 排毒清肠减肥茶
市面上有一些所谓的含纯中药材的减肥产品,过分夸大和吹嘘功效,其实有些是以泻药为主。

专家指出,“这种减肥的产品对人体的伤害很大。”长期使用泻药的药物可能会引起结肠黑变病,使结肠黏膜从正常的粉红色、淡红色变成黑色。不少减肥产品中含有大黄、番泻叶、芦荟、决明子等中药材,而这些中药材都含有一种叫蒽醌的物质成分,长期使用会导致黑色素在结肠黏膜内沉积,出现结肠黑变病。结肠黑变病目前认为可能与结肠息肉和结肠肿瘤发生率增加有关。临床上部分便秘患者的腹部不适、治疗难度大等问题,都可能与长期过度使用通便通便茶等药物或保健品有关。

(南方日报)

“减肥可乐”成网红?

医生提醒:所有不控制饮食、不运动的减肥方式都不科学

■ 本报记者 侯赛

近日,一款英文名为Coca Cola Plus的“减肥可乐”成为超级“网红”,刷爆了不少吃货朋友的朋友圈,吸引了大量想要减肥的粉丝。

我省营养保健科医生接受记者采访时表示,日常生活中,所有不控制饮食、不依靠运动的减肥方式都是不科学的。

网红助推,“减肥可乐”爆红

随着人类生活质量的提高,人们的健康饮食意识逐渐提升,很多人对高糖高热饮料越来越提不起兴趣。这些年来,可乐厂商开始想方设法进行产品改良。于是,糖分较少的健怡可乐,使用代糖的零度可口可乐相继诞生。今年3月,一款名为Coca Cola Plus的新品开始面世。

近期,国内一名博主发出微博称,可口可乐出了一款“减肥可乐”,并称其为“肚脐救星”“双下巴终结者”。在国内网红、达人们助推下,参与代购的店铺生意火爆。在日本“减肥可乐”单瓶售价折算成人民币才10块钱。目前,在国内一家知名购物网站上,这款“减肥可乐”单瓶售价为20元-30元左右,部分商家月销上千笔。近日,记者询问一位商家是否有现货时,对方表示产品

很火,目前正在加急备货,10天左右才会到货。

别想靠“减肥可乐”来减肥

资料显示,“减肥可乐”中添加的膳食纤维是一种名为Fibersol-2的水溶性膳食纤维。据介绍,Fibersol-2是以一种玉米淀粉为来源的水溶性膳食纤维。此纤维有50%不会被人体消化吸收,被称为“难消化性糊精”,也有人称为“抗性糊精”。

海南省中医院营养保健科医生符光雄详细分析“减肥可乐”的成分后告诉记者,这款饮料的水溶性膳食纤维含量低,每一瓶才5克。想靠5克膳食纤维达到减肥的目的,是不可能的。消费者应用正常心态看待这款号称能减肥的可乐,切忌盲目跟风。



最科学的减肥方法:管住嘴,迈开腿

符光雄指出,目前市面上打着各种减肥旗号出现的食品、保健食品多不靠谱。想靠喝几口“减肥可乐”,泡几杯“减肥茶”来减肥是不可能的。

除了号称能减肥的“减肥可乐”,生活中还有很多号称能减肥的食物。很多人都听说过“多吃水果可以减肥”“芹菜可以减肥”“多吃口香糖可以减肥”等说法。但是,以上这些说法,在符光雄看来并不科学。

医生提醒,长期摄入单一食品,会造成营养元素失调,对身体有害无利。合理膳食加上适量运动,才是减肥的不二途径。偷懒不运动、管不住嘴,休想减肥。

遇上看不见的盐 高血压患者要忌口



近日,一名高血压患者因贪恋口感美味,在菜肴里过量加入味精调料,导致食用后出现血压陡增、头痛恶心等不良反应,随后接受输液加服降压药才使血压逐渐下降至基础水平。专家提醒,高血压的发生和食盐量呈正相关,对于酱油、味精等调料品中含有看不见的盐,高血压患者需要忌口。

专家表示,作为一种调味料,味精的主要作用是增加食品的鲜美,但其主要成分是谷氨酸钠,也是钠盐的一种。人体摄入钠盐过多,会引起体内水钠潴留,导致血容量增加,同时细胞内外钠离子的增加会引起细胞水肿、血管平滑肌肿胀、血管腔变窄、外周阻力加大而导致高血压。除了味精,还有各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面等,甚至还有藏在面包中的钠盐等看不见的隐形盐,对于高血压患者来说需要注意。

专家指出,目前我们所说的盐主要是指钠盐,分为三种:一是烹饪用的食盐,主要成分是氯化钠;二是面食中的小苏打,也就是碳酸氢钠;三是味精,主要成分是谷氨酸钠。对于高血压患者,首先,要按照我国高血压指南推荐的标准,每人每天食盐摄入量控制在4-6克为好,最好少吃或不吃腌渍食品。如果需要提升口感,可使用葱、姜、蒜、醋等替代。其次,限制钠摄入。钾可以缓冲钠盐引起的血压升高作用,舒缓血管。钾可以缓解动脉硬化,可以多摄入富含钾的食物,尤其是新鲜蔬菜和水果。(周科)