



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周国任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



市人民医院走进田间地头 创新党课形式

近日，张家界市人民医院行政党支部组织全体党员，走进田间地头，深入脱贫攻坚一线讲党课、学党的基本知识，开展对标帮扶，做到了党员教育与扶贫工作两不误、两促进。

在支部结对帮扶贫困户黎昌国家门口的田埂上，支部就党建知识、扶贫政策、帮扶措施等相关内容进行了一一学习与解读。同时耐心听取了黎昌国夫妇二人目前在脱贫工作中存在的困难，帮助解决养殖生猪销售渠道，并拟定了2019年脱贫致富计划。在得知黎昌国妻子患白内障、青光眼、视网膜变性，视力逐渐下降，现已严重影响到日常生活时，支部当即决定，将其接至医院尽快进行手术治疗，按政策报销后，自付部分医疗费用由支部党员进行自愿捐助。

这种跳出传统党课讲授模式，不仅丰富了党课形式和内容，让党课更接地气，最重要的是激发了每位党员党建扶贫工作热情。支部书记郑明全表示，以后将长期开展这样的党课活动，使党课地点不在局限于院内，内容不在局限于单纯的党建知识，让党课走进田间地头，走进群众当中，真正让党课形式活起来、动起来。

（朱铁华 周旺）



市人民医院走进田间地头 创新党课形式

近日，张家界市人民医院行政党支部组织全体党员，走进田间地头，深入脱贫攻坚一线讲党课、学党的基本知识，开展对标帮扶，做到了党员教育与扶贫工作两不误、两促进。

在支部结对帮扶贫困户黎昌国家门口的田埂上，支部就党建知识、扶贫政策、帮扶措施等相关内容进行了一一学习与解读。同时耐心听取了黎昌国夫妇二人目前在脱贫工作中存在的困难，帮助解决养殖生猪销售渠道，并拟定了2019年脱贫致富计划。在得知黎昌国妻子患白内障、青光眼、视网膜变性，视力逐渐下降，现已严重影响到日常生活时，支部当即决定，将其接至医院尽快进行手术治疗，按政策报销后，自付部分医疗费用由支部党员进行自愿捐助。

这种跳出传统党课讲授模式，不仅丰富了党课形式和内容，让党课更接地气，最重要的是激发了每位党员党建扶贫工作热情。支部书记郑明全表示，以后将长期开展这样的党课活动，使党课地点不在局限于院内，内容不在局限于单纯的党建知识，让党课走进田间地头，走进群众当中，真正让党课形式活起来、动起来。

（朱铁华 周旺）



张家界市人民医院

张家界大众医院

永定区妇幼保健院

张家界市宏仁医院

良富门诊

张家界美年大健康管理有限公司



多种因素可造成白内障 及时治疗让视界更清晰

白内障是一种常见眼病，关系到人们的日常生活质量。近日，首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科副主任卢艳表示，在白内障患者的视界里，看到的东西是模糊不清的，色彩对比敏感度也会下降。如果浑浊的白内障影响到正常生活和学习，可以通过手术解决，让患者的视界更清晰。

日常辐射会造成白内障，应加强防护。

白内障是全球首位致盲性眼病，随着年龄增长，白内障的发生率会越来越高。数据显示，我国60岁至89岁人群白内障发病率约为80%，而90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。卢艳介绍，眼球中的晶状体相当于照相机的镜头，年轻的时候晶状体是透亮的，随着年龄增长，晶状体蛋白质变性，发生浑浊，密度会越来越高，到了一定的浑浊程度，就会造成白内障。

据悉，白内障与年龄、中毒、营养、代谢、口服药物、放疗等多种因素都有关系。日常生活中的一些辐射也会造成白内障，例如很多人使用微波炉的时候喜欢盯着看，如果微波炉质量不到位、密闭性不好，微波辐射射向晶状体，长久下来就会造成白内障。另

外，紫外线、电脑、手机、IPAD等也具有一定的辐射，对晶状体可能都会有影响。卢艳说，因此，平时生活中应尽量回避外界可能造成的伤害。打开微波炉之后，最好站远一点，光线太强的时候，出门戴上墨镜，玩手机、电脑的时间不易过长，一般四十分钟左右就要闭眼休息或者出去活动一下，对眼睛起到很好的保护作用。另外，糖尿病患者代谢异常可以加重白内障的进展，因此，糖尿病患者要及时就医，调整血糖达到正常水平。

除此之外，卢艳还强调，如果平常眼睛出现了不舒服，看不清东西、看东西变形等都应到眼科做一个全面检查。不仅是白内障，其他的一些眼病，例如青光眼、角膜发炎、黄斑病变、糖尿病视网膜病变、眼底出血、黄斑水肿等，都可以导致视功能下降，应该引起注意。

白内障不必养熟了再做手术。

据了解，很多白内障患者看到的东西除了模糊、色彩度下降之外，还会出现复视、眩晕等症状，对患者的日常生活造成很大的影响。然而公众对白内障的认知还有不少误

区，很多人以为白内障要养熟了才能做手术。卢艳表示，过去的设备和技术水平都比较低，只能等到白内障患者看不见了才能做手术，而且术后并发症比较多，治疗效果也不是很理想。随着科技的发展，白内障治疗技术逐年提升，现在只要白内障浑浊影响到正常生活和学习，都可以进行手术。

另外，卢艳提醒，一些过熟的白内障，晶体里的蛋白质会乳化，并通过囊膜渗透出来，可能会造成患者出现继发性青光眼，并伴有恶心、呕吐、疼痛等症状。如果不及时处理，2-3天就可能导致不可逆的失明。因此，这种情况患者拖不得，需及时就医治疗。

白内障手术可同时进行视力矫正。

据介绍，现在白内障手术已经进入到屈光时代，患者不仅希望通过手术达到复明的效果，还希望自己的视界能够更清晰。卢艳表示，目前治疗白内障的主流手术是超声乳化术，无论患者有近视、远视，还是散光，都可以通过植入不同的人工晶体适当地进行矫正。

目前，人工晶体的种类比较多，有单焦

点、多焦点等之分。单焦点人工晶体是目前使用比较广泛的人工晶体，但没有调焦的功能，术后只能通过眼镜来弥补视觉上的不足。卢艳表示，人们日常用眼多数是看近距离的事物，例如用手机、写字、吃饭等。因此面对既有老花又有近视，而且已经习惯了戴近视镜的患者，我们常常会在手术的时候为其保留一定的近视度数，可以让他们看近距离的事物时不用戴老花镜，看远处事物时戴低度数的近视镜便可。

与单焦点人工晶体不同，多焦点人工晶体可以提供由远到近的焦点范围，不过多焦点晶体不是人人都适用。卢艳表示，安装多焦点晶体不仅费用比较高，而且需要各方面检查都符合条件才行，眼睛有病变，例如青光眼，就不适合做这类手术。

谈及白内障手术之后的注意事项，卢艳给出了几点建议：第一，术后一周内尽可能避免剧烈运动、低头、提重物等；第二，一个月之内眼睛不要接触生水，避免炎症感染。第三，饮食上不吃辛辣食物，以蔬菜、水果等清淡饮食为主；第四，注意用眼卫生，点眼药水之前要将手洗干净。

（新华网）



女性抽烟， 心脏病风险更高

由英国牛津大学乔治全球健康研究所组织开展的一项新研究显示，相较于男性，吸烟令女性罹患心脏病的风险相对更高。

为探究风险因素对男女心血管疾病影响的差异，研究团队共招募了47.2万名年龄在40岁~69岁的参与者，追踪研究7年后发现，吸烟、高血压和糖尿病给女性带来的心脏病风险明显高于男性。具体来说，虽然男性吸烟者患心脏病的风险是从不吸烟男性的两倍多，但女性吸烟者患心脏病的风险是从不吸烟女性的3倍以上；高血压使女性罹患心脏病的风险比男性高出83%；1型和2型糖尿病对女性的心脏影响也更大。

该研究领导者、牛津大学乔治全球健康研究所流行病学家伊丽莎白·米勒特说：总的来说，出现心肌梗死的男性病人要多于女性。但是，几个主要风险因素对女性的影响高于男性。研究团队指出，在筛查女性心血管疾病风险时，尤其应当对老年、吸烟、有糖尿病或高血压的女性留意。

（人民网）

火罐不能随意拔

提起火罐，大部分人并不陌生。随着拔火罐家庭化的普及，当感觉自己身体不适，受寒了、腰背部酸痛时，往往会给自己拔个罐。拔火罐虽然简单便捷，但如果操作不当，不但事与愿违，还可能伤身。

近日，在山东青岛一家商场内，一名女子接受拔罐治疗，因操作不当，身上的罐子取不下来，无奈之下只得求助消防员。近年来因为拔火罐不当造成意外求助消防员的新闻在网上并不少见，其实拔火罐也是有技术含量和禁忌事项的，如果未经过系统的学习和实践，最好到专业的医疗机构进行拔火罐治疗。

南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌介绍，拔火罐虽然

是一种简单便捷的保健方法，但很多患者有一些误区，认为拔火罐时间越长越好、罐子吸附越紧越好，其实这是错误的认识。正确拔火罐时间应该是在10~15分钟。此外，很多人自己在家拔火罐时往往会觉得操作困难。比如有的患者腰部受凉了，就只在腰部最疼的地方拔一个罐儿，但是中医讲究辨证施治来确定拔罐的位置，不是简单的哪里不舒服就拔哪儿。

因此以下几个拔火罐注意事项应该引起重视。体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用；在家中拔火罐时注意防治烫伤及引燃易燃物；拔罐时间不宜太长，留罐时间以5~15分钟

为宜，两次拔罐之间的间隔以2~5天为宜；拔完火罐后，不能直上直下拔取火罐，正确的方法是先用一只手将火罐向一面稍微倾斜，另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤分开；拔火罐后不可立即洗澡，因为拔罐后皮肤敏感脆弱，此时洗澡易受风着凉，甚至导致皮肤破损、发炎等；拔罐后若局部皮肤有痒感，切不可搔抓，以免皮肤破损感染；拔罐后应注意休息，并饮一杯温开水为宜。冬季拔罐尤其需要注意保暖，避免冷风直吹。

（人民网）

突然出现昏迷 实际早有征兆 儿童糖尿病很多发现得晚

主治医师王付丽介绍，糖尿病酮症酸中毒(DKA)是糖尿病的严重并发症，未经治疗、病情进展急剧的1型糖尿病患者，尤其是儿童或青少年，DKA常常是就诊的首发症。患者临床表现为脱水、心动过速、呼吸急促、呼吸带有烂苹果气味、恶心或呕吐、腹痛、视物模糊、意识模糊，最终陷入昏迷。

儿童时期的糖尿病可发生于各个年龄

段，其中以学龄期(5~7岁)和青春发育期(10~13岁)多见，无性别差异，其病因多与自身免疫、病毒感染、遗传性易感性等有关。

孩子得了糖尿病，家长一开始往往很难有所察觉，像雷雷这种直到发生酮症酸中毒才知道孩子得了糖尿病的不在少数。除了熟知的“三多一少”(即多饮、多尿、多餐和体重下降)以外，患儿还会有以下

表现：1. 经常乏力，容易打瞌睡，突然喜欢待在家里；2. 伤口较难愈合，容易反复感染；3. 皮肤和面部瘙痒或反复发生泌尿系统感染，患者常伴有腹痛和呕吐。

虽然糖尿病是伴随终生的疾病，但只要积极治疗，对孩子的后生长发育不会产生太大影响。另外王付丽补充，儿童糖尿病1型最多见，但随着生活水平的提高，儿童2型糖尿病发病率也在剧增。除了遗传因素，膳食结构不合理，长期高脂肪、高热量饮食，肥胖，运动不足是导致儿童2型糖尿病的主要原因。因此，家长们应让孩子从小养成平衡饮食的习惯，多吃蔬菜、谷物等富含纤维的食物，积极锻炼身体。

（人民网）

就医助手



张家界市人民医院

张家界大众医院

永定区妇幼保健院

张家界市宏仁医院

良富门诊

张家界美年大健康管理有限公司

