

科学就在身边 擦亮您的双眼 我们与您同行 共创美好空间

### ■ 医卫动态

文·吴志

近日,国外研究人员对2120名青少年调查,发现约44%的受访者,即940人吸食过大麻,且青少年吸食大麻容易引发精神病症。

“出现幻觉、感到孤独、注意力无法集中……吸食大麻的青少年患精神病的风险,比从不吸食大麻的青少年高一倍。”福州空军476医院神经外科袁邦清主任呼吁,大麻会对青少年的大脑发育产生影响,学校、家庭、社会都应采取干预行动,青少年远离大麻等毒品。

大麻是当今世界上最廉价、最普及的毒品。吸毒

者如吸入大剂量大麻,会产生大麻中毒性精神病,出现幻觉、妄想和类偏执状态,伴有思维紊乱,自我意识障碍,出现双重人格。长期吸食大麻者,表现为呆滞、淡漠,注意力不集中、记忆力差、判断力损害。随着吸毒时间迁延,个人卫生不洁、饮食不佳、人格扭曲,对任何事物兴趣缺乏,呈精神衰退状态。

需要提醒的是,青少年吸食大麻后,在感知觉改变的同时,会感觉自己脑子好使了,工作更能胜任了。接着就可能出现不寻常的联想和思维程序,或是采取一种新奇的观点看问题,浮想联翩,观念飘忽不

定。记忆力缩小,注意力涣散,计算功能差,有时连一句话也说不全,只能意会,不能言传。严重者出现偏执观念,幻想与现实交织在一起,概念模糊,甚至导致精神崩溃。

临床上,精神疾病包括精神分裂症、情感障碍、器质性精神病等。长期以来,精神病采用传统药物治疗方法,只能暂时控制症状,非常高的复发率,不能彻底治愈,易发展成难治性精神病。

“人的精神活动与脑内某些结构密切相关,切除或破坏相应部位的脑组织即可阻断某些引起精神并

常的神经之间的联系,即可消除精神症状,达到治疗目的。”对于躁狂症、抑郁症、焦虑症等难治性精神病患者,袁邦清主任建议说,可以考虑是否采用微创立体定位射频热凝术治疗。

该技术不开颅,创伤小,定位准确率已从传统的毫米级,达到细胞级水平,也被称为“细胞刀”技术。患者术后第二天可下地活动,身体恢复快,智力和社会功能无损害,疗效稳定。但是,专家也坦承,精神病的病因非常复杂,治疗靶点的多少且定位的精确与否是手术的关键。

### ■ 健康视窗

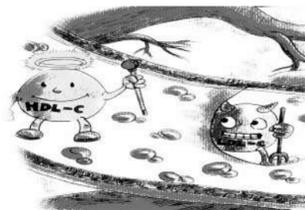
## 不可忽视的健康指数(二)

文·荣斌

养成关注健康指数的习惯,也应该成为快乐生活的一部分。

### 你的胆固醇指数是多少?

理想指数:每分升(dL)血液含量不超过200毫克(mg)



当超过这个指标的时候心脏病就会相伴而来,当指标超过200毫克达到每分升240毫克的时候,患心脏病的风险增加200%。同时还要记得测一下自己的LDL(低密度脂蛋白胆固醇)指数,当指数超过每分升血液含量160毫克的时候心肌梗塞就有可能发生。

### 你每天摄入多少植物纤维?

理想指数:25克(g)



每日三餐中各加入10克的植物纤维就可以降低17%患冠心病的几率。豆类含有丰富的植物纤维,半勺的小扁豆就含有7.8克植物纤维,黑色的覆盆子含有8克植物纤维。

### 你每天的睡眠时间是多少?

理想指数:7到8小时



每天少于6个小时睡眠的人会比每天睡7到8小时的人增加12%的早死几率。睡眠不足会引起身体内的饮食系统混乱和内分泌失调,造成体重增加,还会造成心脏病,高血压等和肥胖相关的疾病。

### 你的血压是多少?

理想指数:收缩压小于120毫米汞柱(mmHg);舒张压小于80毫米汞柱(mmHg)



医学上将介于120/80和139/89之间的任何指数都诊断为高血压前期。在这个阶段患者的病症还不是很严重,也不一定就要接受治疗,只要改变错误的行为习惯,一段时间之后身体会自然康复。但如果指数超过140/90的话,医学上就诊断为正式的高血压患者了,此时需要尽快就医。

# 乍暖还寒 需防“倒春寒”惹病

文·本报记者 段佳

“入春”停暖之后,北京等地3月19日遭冷空气侵袭,气温一路下滑,大雪、大风让人们从春天又跌回“冬天”。北京经历了在3月上大气温飙升到今年最高之后(3月8日最高气温达22.2℃),又在3月19日跌回零度以下。虽然气象专家表示,北方近期中等强度的冷空气还算不上“倒春寒”,但医院呼吸专家的意见却不这么看。

记者近日采访了一些医学专家,他们对目前的天气变化并不乐观。春季乍暖还寒,气温变化无常,骤

## “倒春寒”携病侵袭

在一年四季中,气温、气流、气压等气象要素变化最无常的季节就是春季。初春气候多变,如果冷空气较强,可使气温骤降10℃以下,甚至出现雨雪天气。此时经常是白天阳光和煦,早晚却寒气袭人,这种使人难以适应的“善变”天气,就是通常所说的“倒春寒”。

据历史资料显示:北京30年出现“倒春寒”的几率在57%左右。特别是早春时节,这种气候特点表现得尤为明显。气象专家表示,“倒春寒”,是指初春(一般指3月)气温回升较快,而在春季后期(一般指4月或5月)气温较正常年份偏低的天气现象。长期阴雨天气或频繁的冷空气侵袭,抑或持续高压控制下晴朗夜

## 老年人最易“中招”

张友平说,老年人热平衡的能力较差,其循环系统很容易受到“倒春寒”的刺激。交感神经受寒冷刺激后,兴奋度增高,全身皮肤表层毛细血管收缩,使血流阻力增大,导致血压升高。

另外,天气突变会引起地球磁场的改变,诱发人体植物神经功能紊乱。研究表明,由于老年人不能适应这种变化,在“倒春寒”期间,老年人高血压、动脉硬化、中风、心绞痛以及心肌梗塞的发病率会明显提高。另外,消化性溃疡、慢性腰腿痛等慢性病,也会因气候的变化而导致旧病复发或病情加重。

张友平提示,当气温发生骤降时,老年人应注意添衣保暖,特别是要注意手、脸(口与鼻部)的保暖,

## 儿童也需多防范

容易流行呼吸系统传染病是春季变化无常的天气里的一大特点。张友平介绍,对于儿童,则更多表现为各种呼吸道感染,特别是患上重感冒、支气管炎、鼻炎等疾病。

春季气温温差较大,孩子很容易受凉感冒,由于气温骤降,不少儿童出现发烧、鼻塞、流涕等症状。家长要尽量少带孩子到人群聚集的地方活动,并给孩子多喝水,多吃水果蔬菜,积极增强免疫力。

此时空气中的尘螨等微生物含量增加,天气变化还会诱发哮喘病发作。

此外,忽冷忽热的天气易引起扁桃体炎,因此儿童应加强保健,尤其是温差较大时要及时增减衣服,避免受凉。

对于孩子呼吸系统疾病的预防,张友平也指出了一些基本注意事项:一要适当“春捂”,不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装,早晚气温较低,要注意保暖。

二要多吃一些健脾胃的食物,如含维生素、微量元素丰富且易于消化的鸡、鸭、瘦肉、蛋类、蔬菜、水果等。

三要保证室内及时除尘通风,以减少和抑制病菌的存活和繁殖。

四要适当进行户外活动,呼吸新鲜空气,以改善心肺功能,使身体更好地进行调节,适应春季多变的

然升降,而且空气寒冷干燥,北京同仁医院张友平医师就提醒公众,由于天气转暖以后,人们身体的抗寒能力和抗病能力出现下降,会经受不住突然袭来的冷空气的刺激,容易使人体植物神经中枢系统发生紊乱,导致调节功能减弱。因此,春季是流感、流脑、病毒性肝炎等多种疾病流行或复发的季节,同时,呼吸道疾病和心脑血管疾病患者也明显增多。尤其是抵抗能力较低的老人和儿童,如不注意预防,“倒春寒”对人体的健康会造成一定的危害。

晚的强辐射冷却却易造成“倒春寒”。

“春天是净化调养身体的最佳季节,也是旧病易发的季节。”张友平表示,此时气候由寒转暖,万物复苏,病菌、细菌同时活跃起来,一些传染病也在悄悄的开始传播。早春气候寒冷,空气干燥,呼吸道黏膜的防御功能会受到直接影响,细菌、病毒等病原微生物可乘虚而入,容易导致各种疾病的发生。“如果遭遇‘倒春寒’,可能会一下子适应不了,身体的抵抗力也会下降,更容易着凉感冒,甚至发热。”

资料表明,在冬春交替的季节,流感、腮腺炎、麻疹、白喉、百日咳、猩红热、气管炎等呼吸系统的发病率高,远高于其他季节。

因为这些部位特别敏感。要加强体育锻炼,提高身体素质。老年人清晨起床后,散步、慢跑、做操、打拳,假日里结伴踏青春游等,可以增强身体素质和抗病能力。

同时,注意休息和保持情绪稳定,在精神上和体力上都不要过度疲劳和紧张。室内则要经常保持清洁整齐,门窗要常开,使室内阳光充足,空气流通新鲜,这对防病保健大有裨益。

“节制烟酒,低盐饮食。‘倒春寒’期间,老年人应多食大蒜、洋葱、芹菜等食物,患有心脑血管病的老人则要加强药物治疗,这些对预防心脏病发作和中风大有益处。”张友平强调说。



自3月19日夜间至20日早晨,北京地区出现降雪天气,部分地区积雪深度达10—17厘米。春分时节,雪后的京城一片银装素裹。

新华社记者 罗晓光摄

## ■ 延伸阅读

### 汤汤水水驱寒防病

最近,天气多变,感冒的人越来越多。俗话说,“药补不如食补”,专家建议,应该用最自然的方法来驱散寒冷,同时也提高身体的免疫力,保护自己远离感冒。张友平医师向大家推荐一些汤水,并提供了几种养生饮品的制作,供大家参考尝试。

#### 香菇红枣鸡汤

原料:10朵香菇10枚大枣泡软备用。

制作方法:半只鸡斩块,去掉肥的肉和皮。开水焯一下去掉血水。将鸡块放入煲内,加入适量水及姜、料酒,煲1—1.5小时,然后再放入香菇红枣,继续煲50分钟,加盐调味,即可食用。

煲,就是用水火慢慢地熬,使食物的营养成分有效地溶解在汤水中。放几片姜,经过文火慢慢煲上几个小时后,姜去寒暖胃的功能与它特有的味道完全融入其中。煲汤时忌中途添加冷水,因为正加热的肉类遇冷收缩,蛋白质不易溶解,汤便失去了原有的鲜香味。同时还忌早放盐,因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固,从而使汤汁发暗,浓度不够。

常食香菇能促进新陈代谢,使人精力旺盛,不易发生感冒。香菇之所以能预防感冒,是因为香菇中含有蘑菇核糖核酸,可以刺激人体组织细胞释放干扰素,消灭病毒,加强人体对病毒的抵抗能力。香菇中的香菇嘌呤也有较强的抗病毒功能。此外,香菇的孢子上有梭状的小颗粒,这种小颗粒能刺激感冒病毒,使其形成一层厚壁,这种厚壁形成后,感冒病毒便失去了使人和其他动物发生感冒症状的能力。

红枣富含丰富的营养物质和多种微量元素,中医上讲:“干枣入心肺、止咳、补五脏,治虚损、除肠胃癖气。”

#### 姜茶

原料:开水250克,姜25克,红糖30克。

制作方法:将姜切成姜末,放入茶壶中,再放入开

水和红糖。焖5分钟左右再饮用。也可以用蜂蜜来代替红糖。因为蜂蜜能润肺化痰、润咽止咳,对呼吸系统疾病有较好的功效。友情提示,如果放蜂蜜,最好水温降到60℃再放,以免破坏蜂蜜的营养成分。

姜茶不仅用于风寒感冒,生理期的女性饮用又暖胃又舒服。姜茶不单适合女人饮用,在中医理论中生姜是助阳之品,自古以来素有“男子不可百日无姜”之语。

#### 玫瑰薄荷茶

原料:新鲜薄荷叶(可以切碎,味道会更浓郁)1茶勺,干玫瑰10朵,蜂蜜一调羹。

制作方法:干玫瑰置于茶壶中,加入薄荷叶,注入开水,浸泡,水稍凉后加入蜂蜜,即可饮用。食用蜂蜜时,要用不超过60℃的温水冲饮为宜。

现代女性在工作 and 生活中压力越来越大,容易出现精神紧张、烦躁不安、夜睡难眠等症,可以服食玫瑰茶改善症状。玫瑰花味甘苦、性温,是著名舒缓情绪的中药,而且还有滋润肌肤、美容除斑、降脂减肥等功效。薄荷味苦辛,有健胃、通经络之功效。

#### 柚子蜂蜜果汁

原料:柚子1/2个(胡柚、葡萄柚均可),蜂蜜糖水30毫升,冷开水30毫升,碎冰120克。

制作方法:先把柚子洗净,榨汁;将柚子果汁和其他材料倒入打碎机搅打20秒即可。如果没有打碎机,放杯中混合即可。

柚子本身营养丰富,含钙和维生素都远远超过了其它的水果,维生素C的含量是柠檬和橙子的3倍。钙的含量更是比苹果、梨、香蕉等水果多10倍。柚子还含有丰富的天然枸橼酸和各种无机盐类,有清热去火、止咳化痰的功效。由于加入了天然蜂蜜,更增加了人体所需的微量元素,具有养颜美容、润喉止咳、预防感冒、帮助消化的功效。

## 警惕生活软杀手 OSAHS

**本报讯** 近日,家住北京密云的李某发现丈夫睡觉时经常打呼噜,还伴有憋气现象,有时还能被憋醒,第二天总是精神不振。于是,他们到医院就诊。在解放军第302医院耳鼻喉科,主任医师刘志敏告诉他们,这是典型的“OSAHS”(阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征)病,它是人们日常生活中的软杀手,可以在梦中轻而易举地夺走一个人的生命。

刘志敏医生介绍,OSAHS是在睡眠过程中上气道塌陷阻塞引起的呼吸暂停和通气不足的一种病,常伴有打鼾、睡眠结构紊乱、频繁发生血氧饱和度下降、白天嗜睡等症状。

患者一般在白天出现嗜睡、睡眠时严重打鼾和呼吸暂停的现象,长此以往,会引起心律失常、血压增高、心肌梗塞、脑溢血及神经精神疾患等,严重时可在睡梦中猝死,这是人们生

活不可小视的一种隐形软杀手。

刘志敏医生指出,OSAHS一般好发于40岁以上的男性,及绝经后的女性人群,尤其是肥胖、脖子粗短、重度吸烟、酗酒更容易导致患病,这些人群中容易出现上气道狭窄产生打鼾,严重的出现呼吸暂停现象。

同时,他还指出,一般在过度劳累、枕位不正、感冒着凉等情况下,人们多会出现打呼噜的现象,但打呼噜不一定都患有OSAHS病。

刘志敏医生提醒有OSAHS症状的人,一定要戒烟禁酒;睡前不要吃镇静、安眠药物,可以吃些蜂蜜;保持室内空气畅通,可以使用加湿器;保持乐观健康的心态,注意休息,加强锻炼;当出现呼吸暂停、日间嗜睡等情况时,必须找医生进行科学规范的治疗。

(黄显斌 洪建国)

## 我国将全面清理整顿基层医疗机构

据新华社消息,国家卫生和计划生育委员会和国家中医药管理局3月22日宣布,即日起至年底对全国基层医疗机构进行全面清理整顿,摸清机构底数,规范执业行为,严抓消毒隔离,全面提高基层医疗质量安全水平。

此次基层医疗机构集中整顿范围包括乡镇卫生院、社区卫生服务中心、社区卫生服务站、村卫生室、医务室、诊所及门诊部,整顿目标是促进基层医疗机构科学健康发展,为人民群众提供安全、有效、方便、价廉的基本医疗卫生服务。

据了解,此次整顿将对基层医疗机构注册、审批、校验管理开展全面复核清理工作,逐级将相关信息统一录入“国家基层医疗机构电子档案系统”;根据基层医疗机构人员、设备和技术水平,严格核定诊疗科目,明确业务范围。达不到基本标准的依法暂停执业资

令整改,经整改仍不达标的吊销执业许可证;以虚假违法医疗广告和群众投诉为执法监管的重要线索,加大对基层医疗机构出租承包科室、使用非卫生技术人员等违法违规案件的查处力度,涉嫌犯罪的移送司法机关。

此次整顿还将加强制度建设,规范执业行为,重点规范抗生素、激素等药品的使用,严禁使用过期药品。基层医疗机构手术室、透析室、口腔科、产房、消毒供应室及注射室等重点部门将加强管理。

国家卫生和计划生育委员会和国家中医药管理局还要求各级卫生行政部门和中医药管理部门科学设置基层医疗机构,完善医疗质量安全标准体系,加强医疗服务监管队伍建设,建立监管长效机制和基层医疗机构日常巡查制度,及时受理和解决人民群众反映的问题。

## 海南省妇幼保健院试行“先诊疗后付费”

据新华社消息,病人住院不用交押金,看完病一次性结清费用,海南省妇幼保健院3月22日开始试行“先诊疗后付费”制度。

“新模式的工作方案至少改了5次,期间还开了两次专题讨论会。”海南省妇幼保健院院长向伟告诉记者,“先诊疗后付费”在海南省还是新鲜事物,具体应该怎么开展,没有太多经验可循。

“省外患者暂时不能享受这项服务”,“是否应该把额度定在1万元以内”……诸如此类建议,草拟方案时就有人提了出来。向伟表示,医院最终决定,放宽服务条件,对所有进入该院接受治疗的患者一视同仁。

患者一旦出现欠费,医院该怎么办?对此,向伟表示,这确实会给医院正

常运营造成影响,特别是一些异地结算的患者,还有无姓名、无监护人、无地址的“三无”病人,一旦出现恶意逃费,追缴难度非常大。

“恶意拖欠住院费用的病人,今后将不能享受我院‘先诊疗后付费’服务。”向伟表示,“必要时,医院也可根据约定,向人民法院起诉,以维护自身合法权益。”向伟说,从去年儿科试点的情况来看,病人恶意欠费的患者只是极少数,住院费分期还款率达到100%,随着社会诚信系统逐步完善,“大病救助”政策的推进,这些问题都会得到解决。

海南省卫生厅党组书记、副厅长韩英伟表示,“日常诊疗要建立先诊疗后付费机制,核心问题是政府要建立一套完善的补偿机制,来补偿相关医院。”