



日前,温州姑娘吃了一年外卖抽出的血浮起一层白油,因为吃出高血脂,引起胰腺炎,换掉全身一半的血后才保住命的新闻事件,引发了人们对胰腺炎的关注。市三医院消化内科专家表示,其实现在在很多急性胰腺炎是“喝”出来的,尤其是每年春节聚会频繁的时候,急性胰腺炎患者较平时增加了3成。

土法催吐醒酒引发急性胰腺炎
日前,游仙49岁的方先生在同学聚会

时多喝了几杯白酒,随后瘫坐在椅子上并出现意识障碍。情急之下,一位同学按照民间土法催吐,拿起一根筷子强行撬开方先生的嘴巴,想用筷子压住其舌头像催吐,让他把酒食呕吐出来。谁知,方先生吐是吐了,但面色发紫,其口腔内出现大量血性液体。现场宾客见状,立即将方先生送到市三医院。据市三医院消化内科主任蔡华容回忆,经检查,方先生当时被诊断为急性重度酒精中毒、吸入性肺炎、肝功能损害、急性胰腺炎等急重症,经过及时的对症

应酬多常饮酒 春节警惕急性胰腺炎

症治疗,目前情况好转。

蔡华容提醒,若市民出现醉酒症状,一定要留意观察,及时送医院进行处理。饮酒后剧烈呕吐会导致腹内压增高,除易引起消化道撕裂出血甚至穿孔外,意识不清的病人还可能因为呕吐物误吸入气管而窒息,甚至危及生命,此外暴饮暴食及饮酒还会使十二指肠内容物逆流,引发急性胰腺炎等急症。尤其是老年人,更不能喝多后用抠喉咙的办法催吐,以免发生意外。

暴饮暴食、过量饮酒是主因

急性胰腺炎是怎么“喝”出来的呢?蔡华容表示,重症急性胰腺炎死亡率达10~15%,70~80%的急性重症胰腺炎是由于胆道疾病、酗酒和暴饮暴食所引起,导致胰腺管内的压力增大,导致胰酶激活而把胰腺本身组织分解、消化,从而释放各种有毒有害物质,使胰腺水肿、坏死,重症者可以出血、休克、呼吸衰竭、肾功能衰竭甚至死亡。特别是患有胆结石的患者是胰腺炎的高危人群,如果胆囊里的结石掉到胆管里,

堵住了胰腺和胆囊交汇小肠的共同开口,胆汁不能正常流入小肠,逆流进胰管后将胰液激活,就会引起急性胰腺炎。

酒后上腹部疼痛需警惕胰腺炎

蔡华容指出,胰腺炎多为突然急性发作中上腹或左上腹疼痛,疼痛常常比较剧烈,可为钝痛、刀割样痛、钻痛或绞痛,呈持续性,有时疼痛感还会向腰背部呈束带状放射,弯弯腰抱膝位可减轻疼痛,一般胃肠解痉药不能缓解,且伴恶心、呕吐,呕吐后腹痛不减轻。多数患者会同时伴有发热症状。

若已经饮酒过量,为避免急性胰腺炎的发生,喝完酒后要做好以下两步:

第一、醉酒者意识尚清醒,喝酒后一定要适量多喝水,冲淡体内酒精的浓度,帮助身体尽早将酒精稀释并排出体外。
第二、酒精对消化道的刺激较大,喝酒后建议吃一些保护胃黏膜的药物,以减轻胃酸程度、减少酒精对胃黏膜的损害;暴饮暴食后可以吃点点消化药物。(张瀚文)

70岁的刘大爷患“缺血性心脏病心衰”多次住院治疗,病情相对平稳。一周前老人的儿子回家探亲,一年没有见面,父子俩相谈甚欢,老爷子很兴奋一夜无眠。不料,临近清晨老人突然呼吸困难,端坐喘气,大汗淋漓,家人打120后送入医院,医生诊断为急性左心衰发作,急救2小时后才转危为安。

很明显刘大爷这次发病与情绪激动、过度兴奋有关。绵阳市中医医院心血管病科主任张加力介绍,有心脑血管疾病基础的老年人在不当情绪刺激下容易发病,甚至发生生命危险。那么,为什么不当情绪会致病呢?

中医经典《黄帝内经·素问》早就指出“百病生于气”,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种精神状态均可致病。“喜则气缓,怒则气上,忧则气泄,思则气结,悲则气消,恐则气

“百病生于气”——

为什么不当情绪会致病

下,惊则气乱,劳则气耗,寒则气收”,以上九种气机失调的形式被统称为九气为病,旨在说明许多疾病的发生都是由脏腑经络气机失调所致。

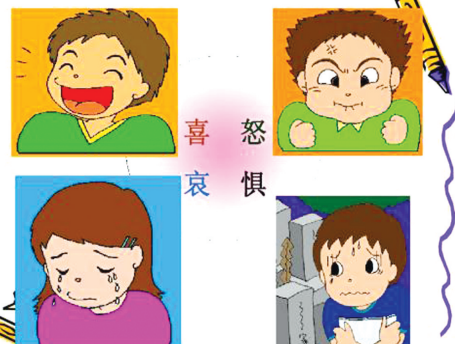
中医认为气是构成和维持人体生命活动的最基本物质,不断地推动和激发脏腑经络组织器官的生理活动,其生理功能主要表现在推动、温煦、防御、固摄和气化等方面。气的运动又是脏腑经络组织功能活动的体现。

外感六淫、内伤七情、过度劳伤等因素均可导致气机失常,直接伤及内脏并影响其功能,引起脏腑经络功能的紊乱而生诸病。气的运动失常是很多病症发生的内在机理,正所谓“怒伤

肝、喜伤心、思伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾”。

现代医学研究也证实,严重精神刺激会使神经系统(包括脑神经、外周神经、内脏神经)及内分泌系统功能紊乱,并由此导致内脏器官功能异常,临床表现为意识、思维、情感、血压、心率、心律、呼吸、大小便及出汗等方面的错乱,癫痫、躁狂、抑郁等精神异常多与此有关,病人还会出现各种临床病症甚至晕厥、休克、猝死。

由此可见,气与人体的生理、病理状态密切相关。“神清气爽、气定神闲、精神矍铄、容光焕发”是人体健康的正常气机表现,“精神萎靡、面色憔悴、无精打采”则表示气机紊



乱,内脏功能活动降低。

因此,张加力提醒大家,“心平气和”“不生气”的心态对患有心脑血管疾病的中老年人十分宝贵,是健康长寿的保障。“平心静气、笑对人生”会使人体脏腑、器官、经络机能发挥正常,在重大节日来临,亲人团聚之际尤其重要。(张加力)

新闻

欢欢喜喜贺新春 快快乐乐庆佳节 ——我们的节日·春节特别报道

最美不过夕阳红

市老年新闻文化工作者协会举办迎春联欢会

本报讯(记者 田明霞 文/图)昨(6)日,市老年新闻文化工作者协会举办了2018年迎春联欢会,现场作画、写春联、歌舞文艺表演,既展示了老年朋友们不凡的跨界文艺才华,也营造出热烈、温暖、喜庆、祥和的新春氛围。

活动现场,舞蹈《中国美》《卓玛》,手风琴独奏《牧民歌唱毛主席》《西班牙斗牛舞曲》,四川金钱板《红岩》片段、京剧《智取威虎山》选段,萨克斯演奏《毕业歌》,还有诙谐搞笑的四川方言表演……丰富多彩的节目(图①)让与会人员目不暇接,掌声不断。在群情激昂的新春氛围中,老年朋友们唱

响《没有共产党就没有新中国》,伴随振奋的歌声,龚学渊、涂万春、吴映强、鲜小云等知名书画家们,纷纷登台挥毫泼墨作写春联,充分展示了大家老有所为、老有所乐的才情。

据悉,市老年新闻文化工作者一年来,加强自身建设,积极开展送文化下乡,进企业等各种喜闻乐见的文体活动,为基层群众积极服务,为老同志发挥余热创造条件。协会出版会刊《新谭报》八期,组织老报人对近30种几百份内部报刊认真审读,填写了50多份审读意见表,并写出审读意见报告提交给市文广新局。



图①

涪城卫计系统—— 颂歌声声献给党

本报讯(李林蔓 记者 彭雪 文/图)在新年来临之即,日前,涪城区卫计局2018年“迎春歌咏比赛”在涪城区文化中心举行(图②)。来自该区卫计系统的18支队伍参加比赛,由区文联担任评委。

当日,比赛在绵阳市肛肠病医院医务人员带来的《不忘初心》中拉开帷幕,涪城区卫计局和卫生执法监督大队带来的《光荣与梦想》及涪城辖区各医院和社区卫生服务中心带来的《中国梦》《国家》《撸起袖子加油干》等一首首经典曲目,激发了全系统医务人员昂扬向上、全心全意为人民服务的激情,赢得阵阵掌声。在近3个小时的比赛中,参赛队伍演唱了《天路》《当那一天来临》《走向复兴》等令人气倍增的歌曲。经过激烈角逐,最终由绵阳血防站、涪城区疾控中心联合城厢社区、城北社区、工区社区、朝阳社区卫生服务中心演唱的《天路》获得一等奖。



图②



图③



图④

石塘路社区—— 对联谜语送祝福

本报讯(记者 任露潇 文/图)2月5日,涪城区南山街道办事处石塘路社区举办了“迎新春写对联猜谜语”活动。来自洞天书画艺术院和市老年书画研究会的书法艺术家们挥毫泼墨,一幅幅喜气的春联为社区居民送去节日的祝福。

活动现场,位于广场一侧的四张方桌一字排开,一张张带有印花的红纸铺展桌面,艺术家们凝神聚气,毛笔落在大红纸上(图③)。“国富民强万物盛,人和家兴百业昌”“喜居宝地千年旺,福照家门万事兴”,火红的“福”字……传递出浓浓的年味。

在广场另一侧,挂有谜面的字条整齐地悬在半空中,来往居民纷纷驻足思考(图④)。“猜到了!”车水马龙的街旁,大红的对联,人们喜庆的笑容,整个活动现场笼罩在一片欢乐祥和的氛围之中。石塘路社区党支部书记马香说:“通过‘迎新春写对联’可以让社区居民感受到传统文化的魅力所在。”

见红?出血? 别再傻傻分不清楚

见红是孕晚期即将分娩的重要信号,那么,问题来了,对于孕妈妈,尤其是初孕妈妈,由于孕期、分娩知识及经验的缺乏,对于一些异常情况常常很难识别,大出血以为是见红,最终延误病情,造成严重的后果。今天,就请市妇幼保健院孕产保健部副主任医师胡娅来讲一讲“见红与出血之间的区别”,孕妈妈们赶紧来学习,别再傻傻分不清楚。

见红:在临产前24~48小时,因宫颈内口附近的胎膜与该处的子宫壁分离,导致了毛细血管破裂,而出现孕妈妈阴道内有少量混有宫颈管内黏液的血性分泌物,被称为见红。它预示着即将临产,孕妈妈应做好入院准备。

1、茶褐色、粉红色、红色都是可能出现的颜色;
2、出血量明显比生理期的出血量少;
3、一般在临产前24小时出现,但因人而异,也有在1周前就反复出现见红的情况;
4、混合黏液流出,质地黏稠。

见红后孕妈妈该做什么?
很多孕妈妈认为见红了就会马上阵痛,从而把注意力完全集中在这个上面,导致失眠、睡眠不足而造成身体的疲劳,最后出现体力下降,没有精神头儿,影响整个分娩过程。

所以,一般孕妈妈如果只有淡淡的血丝,量也不多,可以留在家中观察,避免太过操劳、剧烈运动,保持良好的心情,正常进食,保证睡眠,保持体力、耐心地等待,等出现规律且逐渐增强的子宫收缩时就可以去医院了。

如何区分见红与出血?
出血量是否超过月经量。见红的血量不超过月经量,所以,如果出现大量出血,就有可能是其他异常情况,如前置胎盘、胎盘剥离等,孕妈妈一定要及时就医。

出血是否混有黏液。见红时流出的血混有黏液,黏乎乎的状态,而出血不混有黏液。

以下异常情况应尽早入院——
●异常腹痛和出血:孕妈妈持续腹痛,不减轻,阴道出血量多,超过月经量。
●不正常胎动:胎动特别频繁、剧烈,或胎动减少(12小时胎动<20次,或每小时胎动<3次),减弱或消失。
●其他:身体浮肿或体重增加过快;有头痛、头晕、看东西模糊、咳嗽、恶心等情况。

以下信号提示要赶紧去医院

规律且逐渐增强的子宫收缩:子宫收缩规律性表现为间歇5~6分钟,持续30秒以上,并且随着时间的推移逐渐增强。

胎头逐渐下降,想要大便意识增强:伴随规律的宫缩,有些孕妈妈能够感觉到胎儿头颅逐渐下降,想要大便的意识增强。

破水:孕妈妈阴道流出大量水样液体,不能自己控制。出现这种情况时,应尽快让孕妈妈以头低臀高的方式平躺,减少站立,以避免脐带脱出。即使阴道少量流水,也应该到医院确定是否为破水,以免破水时间长,引起宫内感染。(胡娅)

扶贫专班传技术

90名汽车驾驶学员均获中级证书

本报讯(记者 李桥臻)2月5日,由市人社局和财政局主办,市就业局监管实施,凯越驾校承办的汽车驾驶扶贫专班培训圆满结束,90名学员全部结业。其中,90名学员全部取得中级等级证书,合格率达100%。83人取得驾驶证,合格率92%。

据了解,扶贫专班进行半封闭式准军事化小班教学模式,坚持统一吃住、坚持早操制度,领导值班制度,晚寝查寝制度;设立扶贫专班学员专用打饭窗口、专用就餐区域;严格请假制度和不定時点名制度,规范请假流程,并积极和主管单位和地方人社局请示报备。据凯越驾校校长李勤介绍,为保障学员过关率,该校实行科目二、科目三指导老师全面负责,定期进行检测指导、考试,统一为学员约车,统一出资为学员适应考试车。通过各方努力,汽车驾驶扶贫专班培训取得优异成绩,90名学员全部取得中级等级证书,合格率达100%;取得驾驶证83人,合格率92%,其中一班梓潼班取得双证合格率达100%,其余7名学员因系统约车困难,正在排队约车。扶贫专班科一合格率100%,科二合格率92%;科三合格率92%,科四合格率92%。合格率远远高于社会学员。

据介绍,此次我市市级技能培训“扶贫专班”共设中式烹饪、通用工程机械操作、汽车驾驶3个专业,对300名学员进行了技能培训。

义诊活动暖人心

市惠民帮扶中心“帮扶”实打实



本报讯(马丹 记者 张霖语)市惠民帮扶中心日前在科伦惠民大药房开展义诊活动,为众多市民提供健康咨询和服务。当天上午9时许,在科伦惠民大药房外,来自惠民帮扶医院的医生正耐心回答市民的问题(如图)。“医生,我最近不舒服……”一位市民正在询问。“您这不是什么大毛病。我开点药,您回去按时服用。”惠民帮扶医院主治医师朱瑜红回答。“叔叔阿姨们,请到这边排队领药,每人都有。”一旁的药房工作人员正在为市民发放预防流感药品,工作人员还对冬季常见病、流行病进行了宣讲。“这种活动特别好,看病不用挂号,买药还有优惠,真是实实在在的惠民。”前来参加活动的市民刘女士说。

据了解,此次活动由惠民帮扶中心携手惠民帮扶医院、惠民大药房联合举行。