



血液病防治 听专家怎么说



卜锦国

新华医院派遣专家、血液内科主任医师。现任新华医院崇明分院内科教研室副主任。

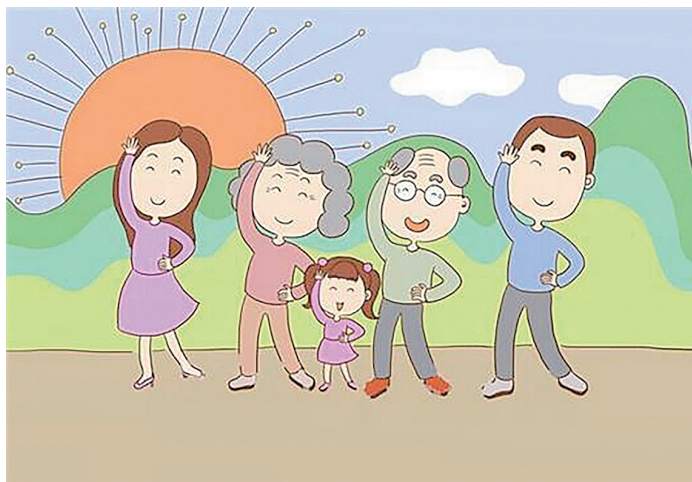
擅长:内科疑难杂症的诊断与鉴别诊断,各类贫血、血液肿瘤及出血性疾病的诊断和治疗。

门诊时间:星期二上午
地点:门诊五楼

闷、心慌疑是心脏疾病;咳嗽、气急疑是呼吸系统疾病,当出现这些症状是不是血液病呢?有可能是贫血或血液肿瘤引起的。当出现以上症状同时面色苍白的最可能是贫血,要去医院作个血常规检查。如是贫血,要查原因。缺铁性贫血最常见,如是该病,要服用铁剂,服用铁剂时要饭后服用,减少胃肠道反应,且服用时间要长,即使血色素正常,还要服用1-2个月,如果治疗效果不好,要注意消化道肿瘤。又如发现身上有出血点(俗称乌青块),要去医院检查,可能是血小板减少性紫癜或过敏性紫癜,需要规范治疗。另外要注意急性白血病,有些急性白血病以出血为首发表现。再如发热,一般是上呼吸道感染,但同时伴有肝脾、淋巴结肿大,要及时就诊,要注意血液病中的淋巴瘤。

血液病严重损害我们的身体健康,那么如何预防血液病?预防血液病的有效措施:

1、合理科学饮食。防止病从口入,为了防止食入污染的蔬菜、水果,食用之前应清洗干净,并适当浸泡。能去皮的蔬菜和水果尽量去皮,以最大限度地去除残留农药、化肥的污染。另外,饮食宜粗细搭配,营养丰富。适量食用瘦肉类、动物肝脏、豆类、海带、发菜、木耳、香菇等富含铁的食品可预防缺铁性贫血;适量食用富含叶酸、维生素B12的食物,如绿色新鲜蔬菜、水果及动物肝脏、肾等,



可预防巨幼细胞性贫血。

2、谨慎用药,避免滥用药物。临床上有些患者因滥服解热镇痛药物或某些抗生素而引发血液病。研究表明某些解热镇痛、抗风湿、抗生素、抗肿瘤等药物可导致血液病发生。所以一旦生病,一定要去看医生,在医生的指导下服用药物。

3、避免接触有毒物质。放射性物质,如放射源、X光、家装材料、油漆和皮革加工材料以及汽车尾气、工业废水、残留农药,应设法远离。4、预防各种感染。病毒及细菌的感染是血液病发病的原因之一,尤其是再生障碍性贫血和白血病与感染密切

相关。因此如果发生感冒,应尽早就医,及时治疗。平时应注意饮食起居,天气变化。室内保持空气新鲜,适度锻炼,提高机体的抗病能力。

5、心情开朗,保持良好情绪。现代医学证明不良情绪可严重影响身体的免疫力和身体的各项功能。因此应避免不良情绪的发生。

6、养成良好生活规律。已患血液病人尽量不要多活动和外出。病情稳定后应养成良好作息规律。血小板减少的患者要避免剧烈活动,避免摔倒、碰伤等,以免引起出血。

中国共产党上海市崇明区第一次代表大会 关于中共上海市崇明区委员会工作报告的决议

(上接2版)培养干部、管理干部,努力建设一支忠诚干净担当、能够胜任生态岛建设事业发展的的高素质干部队伍。要加强和创新基层党建,充分发挥基层党组织书记带头人作

用和党员先锋模范作用,持续深化基层服务型党组织建设,切实提升基层党组织的创造力、凝聚力、战斗力。要深入推进党风廉政建设,夯实党委主体责任和纪委监督责任,

持续深化作风建设和反腐倡廉工作,为生态岛建设营造风清气正的政治生态。

大会号召,全区各级党组织和全体共产党员要紧密团结在以习近

平同志为核心的党中央周围,在市委的坚强领导下,以锐意创新的勇气、敢为人先的锐气、蓬勃向上的朝气,为全面建设现代化生态岛而努力奋斗!

中国共产党上海市崇明区第一次代表大会 关于中共上海市崇明区纪律检查委员会工作报告的决议

(上接2版)坚决维护党纪党规的严肃性;二是继续加大执纪审查力度,保持遏制腐败的高压态势;三是深入贯彻落实党风廉政建设责任制,强化全面从严治党主体责任;四是持之以恒抓好作风建设,让中央八项规定精神落地生根;五是坚决查处

群众身边的腐败问题,切实加强基层党风廉政建设;六是严格教育管理监督,建设忠诚干净担当的纪检监察干部队伍。

大会强调,全区各级党组织要在新一届区委的领导下,切实担负起全面从严治党从政治责任,全面落实党

风廉政建设主体责任,加强对纪检监察工作的领导,支持纪检监察机关全面履行职责,进一步推动党风廉政建设和反腐败工作深入开展。

大会号召,全区各级党组织和纪检监察机关要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周

围,在区委的坚强领导下,坚定信念,砥砺奋进,扎实工作,开拓创新,不断取得崇明党风廉政建设和反腐败斗争的新成效,为圆满完成区第一次党代会提出的奋斗目标,加快推进崇明现代化生态岛建设作出新的更大的贡献!

第四届 “和谐供销、与爱同行” 慈善义拍公告

世界因爱而精彩,世界因爱而伟大,爱心点燃希望,拍卖传递真情。11月24日,我们将举办第四届“和谐供销、与爱同行”慈善义拍,本次拍卖成交的所有款项及佣金全部捐献给崇明县民政局,用于扶贫帮困。真诚欢迎各界爱心人士踊跃参加,奉献爱心,同时接受社会各界委托或捐赠拍品,拍品捐赠地点:崇明县城桥镇八一一路268号。

慈善义拍活动时间:11月24日(星期四)下午1点30分。

拍卖标的:各类生活用品、杂件、绝当足金饰品挂件等一批。所有拍品均无底价起拍,拍卖保证金100元。

预展及拍卖地址:城桥镇南门外路168号,上海市崇明县供销合作总社六楼会议室。

预展时间:2016年11月22日-23日9:00-17:00;11月24日9:00-12:00。

联系电话:59622510、53071020

主办单位:上海华夏拍卖有限公司、上海黄浦拍卖行有限公司、上海青莲阁拍卖有限责任公司、上海国泰拍卖行有限责任公司

协办单位:上海市崇明县供销合作总社、上海欣信典当行有限公司

2016年11月12日

崇明大型膏方 免费义诊活动通知

11月14日至19日,崇明第一医药第四届膏方节免费义诊活动将在崇明第一医药连锁总店(城桥镇人民路78号)举行。

除了去年的膏方名家陈德兴等各位专家,今年主办方还邀请到了华山医院的牛慧志教授现场为市民提供咨询。

遗失启事

上海市崇明县秋天装潢店
遗失营业执照正本:
310230600547281

上海市崇明县捷佳饮食店
遗失食品流通许可证副本:
JY23102300003955

上海发巨汽车运输有限公司
遗失道路运输证:沪D3247桂

糖尿病血糖控制金标准

血糖作为诊断糖尿病的标准,已经为老百姓们所熟知,但是与糖尿病息息相关的糖化血红蛋白(HbA1c),大家却知之甚少。11月14日是第十届世界糖尿病宣传日,今年的宣传主题为“共同关注糖尿病”。借此宣传日的机会,为大家重点介绍一下糖化血红蛋白(HbA1c)。

美国糖尿病协会(ADA)已经将糖化血红蛋白(HbA1c)作为糖尿病血糖控制的金标准(正常值4-6%),同时糖化血红蛋白也是指导临床治疗方案调整的重要依据之一。在治疗之初至少每3个月检测一次,一旦达到治疗目标可每六个月检测一次。患有血红蛋白异常性疾病的患者,糖化血红蛋白(HbA1c)的检测结果是不可靠的,应以空腹或餐后静脉血浆血糖为准。

此外,美国糖尿病协会(ADA)又将糖化血红蛋白(HbA1c)值作为确定糖尿病患者治疗目标的靶值,是糖尿病微血管和大血管并发症的危险因素。糖化血红蛋白(HbA1c)降至或低于7%

已经被证明可以减少1型或2型糖尿病所致的微血管及神经并发症。因此,预防微血管并发症,非妊娠成人的糖化血红蛋白(HbA1c)目标是<7%。糖尿病控制及并发症临床研究(Diabetes Control And Complications Trial, DCCT)长期随访及英国糖尿病前瞻性研究(United Kingdom Prospective Diabetes Study, UKPDS)研究发现,新诊断糖尿病当年即达到糖化血红蛋白(HbA1c)<7%的目标与长期大血管疾病风险减少有关。在没有更多证据的情况下,总体目标糖化血红蛋白(HbA1c)<7%对于降低大血管事件风险是合理的。

治疗达标(血糖控制稳定)的患者每年至少进行2次糖化血红蛋白(HbA1c)检测。血糖控制没有达标或治疗方案改变的患者每季度都要进行一次糖化血红蛋白(HbA1c)检测。在需要改变治疗方案时可进行糖化血红蛋白(HbA1c)检测。

□ 崇明县疾病预防控制中心

公益广告“讲文明树新风”

关爱未成年人成长 托起明天的太阳