

专家观点

掌握海姆立克手法 关键时刻救人一命

□ 北京急救中心 李坚韧

“你可以一辈子用不上急救,但你不能不懂急救。”日前,一名74岁的老人吃烧饼由于没有牙齿被噎,脸色发青,呼吸不畅。家中14岁的孙子用学校教的“海姆立克急救法”,在医务人员赶来前帮爷爷脱离危险。经过医务人员检查,老人生命体征平稳。

“海姆立克急救法”也就是腹部冲击法:先从背后环抱患者,握拳抵住其肋骨下缘与肚脐之间,再向上推压以增加气管压力,将咽喉中食物排出。利用冲击腹部——膈肌下软组织,被突然的冲击,产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留空气形成一股气流。这股带有冲击性、方向性的长驱直入于气管的气流,就能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物驱除,使人获救。

亨利·海姆立克教授是一位多年从事外科的医生。20世纪60年代末,他被大量的食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例所震惊。当时因这种死亡,在美国意外死因排列表上名列第6。而人们在急救急诊中,医生常常采用拍打病人背部,认为有助于异物的排出,或者采用一种将手指伸进口腔咽喉去取的办法,其结果不仅无效反而使异物更

深入呼吸道。1974年他作了关于这个腹部冲击法的首次报告。1975年10月,美国医学学会以他的名字命名了这个急救方法,并经该学会推荐,在报刊电视等媒体广为宣传,仅四年时间至1979年,在美国就有3000多人用该法抢救窒息获得很大成功。至今,此方法至少救活了10万人的生命,其中包括美国前总统里根、纽约前任市长埃德、著名女演员伊丽莎白等等。《世界名人录》称海姆立克为“世界上拯救生命最多的人”。

现在海姆立克法已正式被列为CPR(心肺复苏术)的重要内容,是呼吸复苏中的大气道保持呼吸道通畅的重要方法。当然,重要的还在于预防进食时避免食物和异物卡喉,应注意以下几点:

- ①将食物切成小块。
- ②充分咀嚼。
- ③口中含有食物时,应避免大笑、讲话、行走或跑步。
- ④不允许儿童将小的玩具放在口中。

有以下情况者,进食时应格外注意:

- ①有假牙者。
- ②饮酒后进食者。

如何健康减肥

□ 北京大学第一医院内分泌科 袁振芳 营养科 杨丽华

现如今肥胖已成为威胁我们健康的第一杀手。

高血压、糖尿病、高脂血症等代谢综合征,以及冠心病、脑中风、癌症等都与肥胖密切相关,因此,各种减肥广告铺天盖地迎面而来,如何能慧眼识真伪,有赖于公众是否拥有科学的减肥知识。

在北大医院的减肥门诊,首先会帮您识别肥胖的种类,从皮质醇增多症、甲状腺功能异常等病理性肥胖中识别出单纯性肥胖,然后帮您判断出肥胖的程度和肥胖的危害。

当体质指数BMI=体重(千克)/身高(米)的平方 ≥ 24 时定义为超重,BMI ≥ 28 时定义为肥胖。腰围的超标诊断为腹型肥胖,腰围是目前公认的衡量脂肪在腹部蓄积程度的最简单、最实用的指标,当中国人男性腰围90厘米,女性85厘米定义为中心性肥胖。超重和轻度的肥胖对身体的危害是轻度的,而中重度肥胖的危害却成倍地增加,最为严重的是其引发心脑血管疾病的危害成倍增加。因此减肥目的不仅仅停留于以美容为目的,而是为了治疗和预防各种肥胖相关的合并症为医学目的。

减肥方法有饮食和运动等生活方式干预、药物治疗和减肥外科手术。

健康的生活方式包括多样的饮食和合理的运动,这些是减轻体重的基础,偏离健康生活方式的其他治疗都是不合理的、无效的。“我喝凉水都长肉”,“能让我吃饱了还减肥吗?”“我饿了只吃花生豆,不吃饭了怎么不瘦?”这是患者进入了减肥误区。

减肥方法的选择也需根据肥胖的程度,超重和轻度肥胖的患者只需要坚持科学的饮食运动方式,中重度肥胖者必须在坚持饮食运动控制的基础上,可以加用药物治疗。正在使用和正在开发研制的减肥药物种类繁多,但由于任何减肥药都有不同程度的副作用和应用范围,因此,不应盲目滥用减肥药,应在医生指导下,制定科学的运动和节食方案,辅以药物治疗,才能取得较好的减肥效果。而重度和极重度肥胖的患者选择外科手术可以收到较满意的体重下降,但必须在减肥专家医生的严格指导下进行。



乳腺癌术后如何随诊复查

□ 中日友好医院中西医结合肿瘤内科 万冬桂

乳腺癌作为当今妇女最常见的恶性肿瘤之一,发病率居高不下,且逐年上升。随着诊治水平的不断提高,预后也在逐步改善,但仍有25%—30%的早期乳腺癌患者在治疗后会发生转移复发,因此,定期随诊复查是提高治愈率的关键。

那么,乳腺癌术后该如何随诊、怎么复查呢?

一般而言,乳腺癌术后随诊,应根据患者的临床分期、危险程度、术后治疗等具体情况分别处理,通常术后2至3年是复发转移的高峰,应每3个月随诊,术后3至5年,每半年随诊,术后5年则可每年随诊。

随诊内容除找肿瘤专科医生进行常规体格检查外,还可根据情况选

择化验血常规(如白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板)、生化(如肝肾功能、电解质、血脂、心肌酶谱)、肿瘤标志物(如CEA、CA153、CA125、CA199)、免疫功能(如T细胞亚群、NK细胞活性)及胸片、B超(如腹部、对侧乳腺、双侧腋窝淋巴结、锁骨上下、颈部淋巴结、子宫、附件等);必要时还需行全身骨扫描、头颅或脊椎部位的CT或核磁、胸部CT、乳腺钼靶摄片、PET-CT等检查。对服用芳香化酶抑制剂内分泌治疗者,应根据患者具体情况每半年或每年检测骨密度。对检查结果的临床意义,则需肿瘤专科医生结合患者的病情及各项指标综合分析,或多学科会诊决定治疗方案。



编者按

很多人都知道,营养缺乏会引起免疫功能低下,因此习惯自行服用一些营养品。专家指出,很多营养素摄入过量反而会损害免疫功能。因此,本期特邀营养科专家,为公众介绍一些能够增强免疫力的食补方法。

食补 增强免疫力

□ 北京友谊医院营养科主任 洪忠新

近些年的研究证实,营养、疾病与免疫三者是互为因果、相辅相成的。营养可以改善机体对疾病的应答及患者的免疫功能,疾病可引起营养不良和免疫缺陷,免疫可影响机体对营养物质的利用和对疾病的预后产生影响。

在免疫营养中起重要作用的营养素包括常量营养素(如蛋白质和膳食纤维等)、微量营养素(如锌、铜、铁、镁、硒、锰、维生素A、C、E、B6、叶酸等)及特殊营养物质(如 $\omega 3$ 脂肪酸、谷氨酰胺、精氨酸、RNA核糖核苷酸、番茄红素、低聚果糖和 β -胡萝卜素等)。

首先,机体内的三大活性物质(酶、激素和神经递质)都与蛋白质有关,一些免疫成分如免疫球蛋白和补体等本身就是蛋白质,因而,蛋白质在免疫中的作用是不言而喻的。其次,膳食纤维可在肠道下部细菌的作用下,形成短链脂肪酸,该脂肪酸可作为肠黏膜细胞的能源,对维持肠道免疫功能起着重要作用。再有,微量营养素锌可维持正常食欲和生长发育;参与生殖系统发育和免疫功能的调节;参与伤口的愈合。膳食中限制锌摄入对人体血锌浓度和免疫功能有一定影响。

30多年人类和动物的实验研究证实锌缺乏可快速降低患者抗体的生成和细胞免疫功能,相反短期锌补充可改善机体的防御系统。人体锌补充研究证实,补充锌可增加巨噬细胞的功能和增加巨噬细胞杀灭细菌的能力。有研究证实,每日补充10毫克的锌可显著增加类胰岛素样生长因子-1(IGF-1)的合成,从而改善机体的免疫功能。

此外,铜、铁、镁、硒缺乏时,可影响机体免疫功能。人们常常认为营养缺乏会引起免疫功能低下,其实,很多营养素摄入过量(如铁和锌)亦可损害免疫功能。所以,不可盲目摄入补品,如果需要,一定要在营养师的指导下选用。

建议需要增强免疫力者,在饮食方面可采取以下举措:每日摄取酸牛奶2小杯,蔬菜5—8种、水果2—3种,每日摄入一种粗粮约1两、一种薯类约4两;隔日吃一次深海鱼,每次约2—3两;每日3个核桃或15粒花生等硬果摄入;每日1个全蛋,2—3两精瘦肉;隔日一次豆类摄入(以豆腐计,约3—4两);禁食高糖、高脂肪食物等。

此外,保证充足的睡眠,每日坚持日光浴也可使免疫力增加。

(郑杨整理)



可增强免疫力的食物

山楂:有助消化、保护心血管、降低血脂、抗菌、减肥、抗肿瘤、清除自由基、增强免疫力的作用。

大蒜:具有抗菌消炎、抗感染的作用,能保护肝脏及心血管的正常功能、调节血糖、降血脂、预防动脉硬化、抗血小板凝集、抗肿瘤。

沙棘:维生素C含量丰富,能抗疲劳,对造血系统有促进作用,还能保护消化道、清除自由基,改善血管系统功能,增强免疫功能。

螺旋藻:蛋白质含量高达60%—70%,含有丰富的胡萝卜素、维生素E、维生素C,可纠正酸性体质,从而提高人体免疫力。

花粉:花粉是植物的精华,经

常服用可抗衰老、抗疲劳、增体力、提高中枢系统的功能。

芦荟:芦荟具有极强的生命力,主要功能有清热排毒、缓泻、消炎抗菌、增强免疫功能、护胃保肝和护肤美容的作用。

蜂胶:蜂胶能提高人体巨噬细胞吞噬病毒、细菌的能力,使机体免疫系统处于动态平衡的最佳状态,被称为“天然的免疫增强剂”。

牛奶、黄豆:牛奶和黄豆都属于高蛋白食品,有增强呼吸道和内脏器官抗感染的作用,能防止病毒和细菌粘到呼吸道上。黄豆中的大豆蛋白被人体消化、吸收和利用的程度极高,它和乳蛋白同样可以构成人体内的抗体。

资讯快递

保罗·杨森生物医学研究奖开始报名

2012年保罗·杨森生物医学研究奖日前正式开始报名,截止日期为2012年2月15日,报名详情可见保罗·杨森官方网站(www.pauljanssenaward.com)。

据介绍,保罗·杨森是20世纪最多产的科学家之一,被科学工作者尊称为“保罗博士”。保罗博士在许多疾病领域都取得了具有突破性意义的成就,并为疼痛、精神疾病、传染病以及肠胃病等多种疾病都提出了有效的治疗方案。同时,他还创立了杨森制药有限公司,并于1961年加入强生公司的大家庭。保罗·杨森的激情和创造力不仅局限在实验室中,他还鼓励并指引了多位年轻的科学工作者通过不懈的努力为满足医疗需求作出了卓越贡献。该奖项以保罗·杨森的名字命名,旨在表彰在基础研究或临床研究领域为人类健康作出卓越贡献的科学家或科学团体。

报名截止后,将由权威科学家组成的独立评审委员会对所有报名者进行评选,最终的获奖者或获奖团队将获得10万美元的现金奖励。该奖得主将于2012年春季公布。(萧鸽)

省级药店联盟发展蓝皮书发布

《2011中国省级药店联盟发展状况》蓝皮书日前发布。统计显示,至2011年底,中国医药物资协会下属已挂牌成立14家省级药店联盟,覆盖全国18个省市,共有成员单位549家,门店总量17705家,年销售总额282.35亿元,约占全国药品零售市场20%的份额。2011年中,省级药店联盟共进行了73次联合采购,市值12.25亿元。药品流通环节过多一直被认为是药价虚高的重要根源,通过联合采购,省级药店联盟变“厂家—总代理—区域分销—连锁药店—消费者”为“厂家—连锁药店—消费者”,压缩两个中间环节,至少节省15%以上的流通成本。统计数据显示,2011年大部分联合采购的商品其零售终端价格平均下降4.1%。(韦绍锋)

百名村民得到义诊

日前,北京友谊医院组织专家到房山区霞云岭乡堂上村为当地村民义诊、咨询、送医送药,送去温暖和健康。据介绍,在医院党委副书记张仲民、副院长谢苗荣、党办主任赵红、医务部副主任马丽的带领下,该院心血管中心沈黎华、神经内科韩春玉、呼吸内科徐秋芬、消化内科王青、骨科白成瑞、超声科贵玉、医保中心王雪莲、退休老干部李春英老师等医护人员,携带心电图仪、B超机、血糖测试仪等仪器。活动共为当地100多位村民进行了义诊咨询。(张福征)

第二届“中国女医师大会”将办

第二届“中国女医师大会”将于2012年5月11日至13日在京召开,旨在提高女医师在国内、国际的影响和地位,展示女医师的风采、修养与追求,并为全国女医师搭建一个学习与交流的平台,构筑女医师为科技、经济、社会发展建言献策的桥梁。大会由中国女医师协会主办,以医学科学技术为纽带,关注女医师的身心健康,包括生理、心理、社会和谐及人文关怀,以特邀报告、分会场学术交流、专题谈话、优秀论文评选、女医师摄影作品展和工作会议六个形式,就女性在公共卫生、心理健康、家庭事业等领域的热点和重点问题进行研讨。(高亭)

