

珍爱人生 自我保健

——略叙“我的健康我做主”

□刘笑喜



人们常说“健康是福，健康是金”。其实，还是有人对此感到有些抽象，他们只有等到“健康一旦失去了以后”才会感觉到它的珍贵。“智者，追求事业而不忘健康。”“愚者，只顾趋路而不顾一切。”

人一辈子可能会干很多蠢事，其中最蠢的一件事就是忽视健康，丢弃了自己的健康管理权。

把握好自己的健康权

每一个人都享有健康的权利，这是人的一项最基本的权利。可是，还是有不少人并不懂得怎样去维护自己的健康权，有的干脆把自己的健康权交给了医生。是的，医生在“一切为了人民的健康”目标下，尽职尽责地实施救死扶伤，治病救人。但从医患关系来说，医生是当你患病以后，为你诊疗疾病、解除痛苦，帮助和指导你恢复健康的，并没有也不可能取代你的健康权利。相反，现在医院已有明确规定“病人拥有知情、同意权。”换句话说，同其他人一样，病人完全拥有对自己健康的管理权力，只是在特殊情况下，病人失去了管理能力，必要时可由其亲属代理。健康权即“我的健康我做主”伴随人的终生，即不仅仅体现在人生病时，更重要的是在平时处处呵护健康，学会维护自己的健康，维护自己的健康权益。

据世界卫生组织调查证实：在决定人的健康和寿命的全部因素中，遗传因素占15%；社会因素占10%；医疗条件占8%；气候影响占7%；本人占60%。为此，每个人都要承担起维护自己健康的责任。这个学科就叫“自我保健”。它与基础医学、临床医学、预防医学、康复医学、保健医学一起，成为了医学学科的重要组成部分。

人是什么？概括地说，人类是两足灵长类哺乳动物，其特征是有一个高度进化的大脑和直立行走的姿势，从而将手解放出来用于制造工具。人是整个自然界中经过长期进化的有高度智慧的生物之一。就人类健康来说，“会制造工具的动物”——这就是人的生物学属性，这是第一位的，然后才有人

的社会属性。千万不可用人的社会属性取代了它的生物学属性。

人类自诞生以来，历经几十万年的进化发展，代代相传，生生不息，每一个人都来自父母的遗传基因组合。“种瓜得瓜，种豆得豆”，选择良种杂交，可以确保后代健康。因此禁止近亲婚配就成为了优生立法的依据。

我们每一个人的遗传密码就藏在细胞核里。正常人都有23对(46条)染色体，其中有22对是男女共有的常染色体，而第23对为性染色体，男性为XY，女性为XX。这些为人类的遗传与繁衍信息提供了良好基础。如果细胞染色体的数量、结构一旦发生变异就会导致遗传性疾病，如染色体病、代谢病、基因病等，对此人们切不可等闲视之。

世界各国科学家通过对人类基因组的研究，发现人类染色体组拥有3-3.5万个基因。尽管全世界各地人种、肤色各异，信仰也不同，但其中99.9%的基因都是相同的，仅仅只有0.1%的不同。但是，就是这0.1%却包含了约300万个差异，因而世界上60多亿人口中竟没有两个人是完全相同的。这就是变异。

生命是运动的，生命存在的形式是新陈代谢。这也就是说，我们要珍惜生命，首先就要遵循生命的规律，确保生命新陈代谢的需要，也就是要维护健康存在的基本需要。例如，(1)氧是人的第一需要。要学会呼吸，学会吸收富含氧的新鲜空气。要强化环保意识，减少环境污染，倡导低碳经济；要戒烟，要学会主动咳嗽——清理呼吸道；要开展有氧运动等。(2)要确保新陈代谢的正常进行，必须提供与补充身体足够的营养素和能量——我们得吃饭、喝水，确保营养平衡。例如，吃饭得讲究“早上好，中午吃饱，晚上吃少。”说明早上这顿饭是最重要的，一定要吃成营养早餐，最好具备4样食品，即牛奶、豆浆、鸡蛋或者肉，主食必须要有蔬菜加水果。可是，现在有不少人全不顾这些，甚至完全搞反了：早上马虎，中午对付，晚上大吃大喝。这就埋下了百病之祸根，甚至

吃出了脂肪肝，吃成了高血压、高血脂、糖尿病。据有人估算，时下上班族中有20%的人不吃早饭，50%-60%不会吃早餐。要知道，早餐营养不好，中午、晚上是补不回来的，你的健康谁来呵护？对于上了年纪的人来说，营养比运动更重要。

确保营养平衡，防止营养过剩

现在有的人，误以为吃得越多越好，对孩子一个劲地喂食；只要有人请吃，每请必到，“好饭好菜不吃白不吃”。吃夜宵成了时尚，“酒逢知己千杯少”，结果呢，日复一日，年复一年，吃进去就出不来了。吃得过多，营养过剩，小胖胖肥肥的，年纪轻轻啤酒肚，体重指数大大超标。一体检，不少人成就了“脂肪肝”、高血脂。这就是吃出来的营养中毒！吃的时候舒服，可吃进去堆积在那就不舒服，要减肥也没有那么容易了。从理论上讲，人体需要什么营养素就应该补充什么，需要多少就补充多少，这才是合理膳食。但在实际上我们做不到，因为个体差异太大，无法准确计算。因而实际情况只能是：你有什么就吃什么，你想吃什么就吃什么，你想吃多少就吃多少，只要你的胃口好。因而生活实践给我们提出了一个新课题：人们在保证营养平衡、适量供应的同时，要防止营养过剩！

坚持合理营养、综合平衡，但不要挑食，以免造成营养失衡。

要能做到这样就要确保食物供应足够选择，并且要保证食物安全、卫生；根据个人需要，各取所需，要少吃，甚至可以少吃多餐，每餐吃个七八成饱。要去除不良饮食习惯，特别是加餐吃夜宵、熬夜等，容易导致营养失衡，并且造成糖、脂肪等营养过剩，要从思想上认清这种“吃喝风”的危害，要抵制它。

提倡健康生活方式

要提倡健康的生活方式。这是最基本的，也容易做到。第一，要按时按量吃好早、中、晚3顿饭；第二，一定要按时作息，睡好8个小时；第三，每天坚持运动半个小时，提倡散步；

爱耳日：专家提醒预防耳聋从胎儿抓起

□余希

3月3日是第十二次全国“爱耳日”。今年全国“爱耳日”宣传教育活动主题为：“康复从发现开始——大力推广新生儿听力筛查”。乘此东风，笔者专访了湘雅三医院耳鼻喉科谭国林教授，就耳聋的预防和治疗进行咨询。

早发现，早诊断，早治疗

谭教授告诉笔者，并不是所有耳聋都是一生下来就听不到声音，很多聋病是逐渐丧失听力的。因此，如果能及早发现和干预，争取在语言中枢发育最关键的1-3岁装上人工耳蜗，就能让这些孩子和正常人一样生活在一个有声有色的世界。

新生儿听力筛查是做好听力残疾儿童早发现、早诊断的最有效的手段之一，及时发现、诊断听障儿童，对于开展早期干预、提高康复效果至关重要。湘雅三医院产科、新生儿科、儿童保健中心都开展新生儿听力筛查。家长需要提高重视筛查、接受筛查、配合筛查的意识。

谭教授说，耳聋分为轻度、中度、重度、极重度等，不同程度的耳聋其治疗方法和效果不一样。有的传导性耳聋，病因可能是外伤、感染(如中耳炎)等，通过手术或佩戴助听器大多能较好地解决。

有的先天性获得性耳聋，是因为孕期感染病毒或服用了耳毒性药物，还有具有遗传背景的神经性耳聋。在中国

造血干细胞移植治疗白血病

个案介绍

患者胡女士，三年前被诊断为“急性非淋巴细胞性白血病”，曾四处求医，多次化疗。化疗的过程是痛苦和艰难的，其间还多次出现了肺部感染、肛周脓肿、颅内出血等并发症。虽然胡女士接受了正规的治疗，但不幸的是疾病还是在两年后复发了。她来到中南大学湘雅三医院，医生为她找到了与她HLA全相合的亲人的骨髓，为她进行了异基因造血干细胞移植，移植过程十分顺利，亲人的骨髓在她体内植活了，造血重建了，而且她移植后的排斥反应轻微，现在恢复了健康。

专家评析



头痛是鼻炎的症状之一，常常困扰诸多鼻炎患者。

由于春季感冒者甚多，感冒也可能引发头痛的症状，一些患者突然把鼻炎引起和头痛与感冒混淆在一起，如何辨别头痛到底是否由鼻炎引起的呢？

哪些头痛是鼻炎引起的？

头痛是常见的症状之一，除因鼻部疾病引起的鼻源性头痛外。临幊上还有血管性头痛、肌紧张性头痛、炎症性头痛、牵拉性头痛等。对于头痛者，应当详细了解病人头痛发生的情况、部位、持续时间、严重程度、伴随的症状等。疑为鼻源性头痛时，应认真检查鼻腔和鼻咽部，并及时请有关科室会诊，认真鉴别，否则会延误诊断和治疗。

各种鼻炎引起的头痛如何辨别

1.急性鼻炎鼻窦炎

通常鼻内充血肿胀，阻塞鼻窦开口，通气引流不畅，可引起阻塞性头痛。当窦内空气吸收是负压时又可引起真空性头痛，如窦内负压过久，黏膜扩张、渗出，窦内充满液体，每当压力增高，又可出现张力性头痛。

鼻源性头痛还与时辰有关，上额窦炎时在面颊区痛，上午轻下午重；蝶窦炎痛在额区，上午重下午轻；筛窦炎时痛位于耳根及内眦部，眼球活

动时疼痛加重；蝶窦炎时痛在头顶、颞或枕区。有时伴恶心和眩晕。

2.慢性化脓性鼻窦炎

由于细菌的毒素作用可引起头痛，但一般较轻，多位于额部或鼻根，有时放射至头顶、颞部或枕部。

3.鼻中隔偏曲

易阻塞鼻窦开口，妨碍鼻窦通气和引流，可引起阻塞性头痛。高位鼻中隔偏曲，嵴突或矩状突压迫鼻甲黏膜可引起反射性头痛。

4.萎缩性鼻炎

鼻腔宽大，大量空气流入，刺激鼻黏膜可引起反射性头痛。鼻腔内平性痴阻塞合并继发感染时，不仅鼻通气不顺畅而且有臭味，此时可引起阻塞性头痛。

专家提醒：鼻窦炎或鼻部相关病都可引起头痛，最好的诊断方法是做一次鼻窦的CT扫描，予以确诊后再进行治疗。

第四，每天乐笑30分钟；

第五，每天按时拉好大便；

第六，夫妻相敬相爱，全家老少和谐；

第七，戒烟，少酒，不可酗酒；

第八，讲究卫生(如便前洗手，防雷防晒，不吃高盐刺椒，不吃咸腐乳，不吃或少吃熏鱼腊肉，不吃或少吃油炸炒膨化食品，多吃新鲜蔬菜和水果)，减少疾病，提高免疫力。

据科学家们推算，在本世纪内人的平均寿命可以达到120岁。当今七八十岁不算老，百岁老人有在人。建议每个人退休后都可做一个百岁计划。

亲情与关爱胜过任何补药

我们每一个人都生活在社会之中，也都是父母所生所养，也都是吃五谷杂粮长大的，都有自己的感情生活，也都要和人打交道，有上级下级、左邻右舍、父母长辈、兄弟姐妹、夫妻子女以及亲戚朋友等。怎么处理好自己与家庭以及与自己周围人的关系，这是一个十分重要的问题，也是有很深学问很有讲究的问题。

一个人始终要保持一个好心态。首先要相信自己、欣赏自己，自己爱自己。自然也应当相信他人、尊重他人，热爱集体，热爱社会，热爱人民，热爱祖国。同时，要学点辩证唯物论，在心理上要天不怕、地不怕，这世界上本来就没有神、没有鬼，培养自己的适应与应变能力，不管发生什么事都能处事不惊，天塌下来还有高个子顶着呢。什么功名利禄、名誉地位与金钱，都是身外之物，尽可看得淡一点。特别是上了年纪的人，要学会好好享受生活。

人毕竟生活在复杂的社会之中，人都会有七情“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”和六欲。高兴就要笑，不高兴就要哭，生起气来还要骂上两句。这是人感情丰富的表现。如果一个人只有一种感情，这个人就不健康了。本来一个感情丰富的人，该怎么样就怎么样，发一顿脾气过去了就算了，不去计较。但是要注意的是：第一不要过度，即算过度了时间也不能太久，要能很快调整过来，这才是健康的。

《黄帝内经》早已有记载：“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，百病皆生于气。”有人研究，现实社会生活中很多人并非老死的，也不是病死的，而是气死的。例如，升不了官，评不上职称，没提上级别，甚至赚不了钱，都有被气死的。很多老年人为很小的事就气死了。前一向，一位乒乓国手在香港旅游时竟被导游气死了。这类事例告诉人们“不能不生气，但要会生气”；一定要做情绪的主人，而不要当情绪的俘虏，要学会驾驭自己的情绪。

有专家认为，人们有70%的疾病来自家庭，人得癌症50%来自家庭。这再一次证明了家庭的重要性，说明家庭和谐对健康的极端重要性。什么叫家庭？有人幽默地说“家庭就是一个不讲理的地方”，有事无事皆可以吵吵闹闹。但从健康的需要出发，在家里千万不要“小吵天天有，大吵三六九”，当然也不能变成一潭死水，不吵架、不说话，半个月不说一句话，那不得憋死吗？有报道说，离婚人士、丧偶人士的寿命偏短，这是有科学根据的。孤独比贫穷更可怕，因为它容易出问题，容易短寿；而恩爱夫妻长寿，健在的夫妻长寿，这也是普遍规律。

要使家庭和睦相处，实现家庭和谐，也是一门学问。这里有4个方面的问题要解决好：一要尊敬、关爱老人；二要教育好子女；三要处理好婆媳关系；四要夫妻恩爱。核心是夫妻恩爱：性生活要和谐，生活中要互敬互爱、互信互勉、互让互谅。人非圣贤，孰能无过？人都有个性，都有毛病，但要经常提醒自己：算了，让着她(他)吧，只要她(他)高兴就行了。对于自己的爱人，不仅年轻时爱她(他)，老了更要爱她(他)；不仅健康时爱她(他)，生病了更要去关爱她(他)；不仅要爱她(他)的优点，也要爱她(他)的缺点。

事实胜于雄辩：亲情与关爱胜过任何补药。

怎样有效预防甲流

□王香 蔡雪林

2010年冬季和2011年春季，气候寒冷干燥，甲型H1N1流感卷土重来。卫生部公布，截至2月8日，2011年全国共有9个省份累计报告甲型H1N1流感发病3833例，死亡病例20例。与2010年1月相比，今年1月的甲流疫情未超过去年同期，只要做好甲流流行的各项监控及防范措施，全国大规模流行、暴发甲型H1N1流感的可能性小。

目前，湖南省共报告甲型H1N1流感确诊病例54例，其中死亡2例。流感样病例有增多趋势，甲流又趋活跃，成为我省流感的主要流行类型，部分地区出现了重症病例和死亡病例，但总体活动水平低于往年，疫情平稳。

据专家分析，当前由于甲型H1N1流感病毒本身未发生变异，世界卫生组织推荐的2010-2011季节性流感疫苗仍然是预防甲流的有效措施，因接种流感疫苗一般2周后才可产生具有保护水平的抗体，所以，要针对老人、小孩、孕妇及体弱多病等高危人群提前接种甲流疫苗。同时也要加强以下防范措施：

1.减少到人群密集的公共场所活动，避免与身体不适、发烧、咳嗽症状的人近距离接触；

2.养成良好的个人卫生习惯，包括睡眠充足、加强营养、多锻炼、勤洗手或用速干手消毒剂擦手；

3.戴口罩，可以降低风媒传播的可能性；

4.定期服用板蓝根、大青叶、薄荷叶、金银花茶饮；

5.如出现突发高热、结膜潮红、咳嗽、流脓涕等症状，要及时到医院就诊治疗。

以上预防措施可概括为九个字：多锻炼，勤洗手，少扎堆。

