

本期专家

北京康复医院劳模健康管理中心(体检中心)主任 于红

首都医科大学附属北京康复医院成立60余年来,已经先后为成千上万名劳动模范、先进工作者和干部职工提供了疗休养服务和医疗健康服务。去年,还为来自北京、青海、四川、湖北等地的147名省市级劳模提供了住宿体检服务,建立电子健康档案2685份。

于红表示,在对劳模电子健康档案进行数据分类汇总分析后发现,该人群超重、动脉硬化、高血压、高血脂症等疾病的发病率日趋增加。因此,他们开展了以此类疾病病因、危害、预防及治疗措施为主题的健康教育活动,成立慢病管理中心,提供健康管理服务与康复治疗相结合的疗休养服务。同时,针对部分异常检出结果,她也给予了一些建议。

### 甲状腺异常

甲状腺是人体最大的内分泌腺体,对机体的正常运转起着重要的作用。甲状腺结节是临床常见疾病,4%-8%的成年人触诊可发现有甲状腺结节,超声发现人群中约40%-50%有甲状腺结节,其中约5%-6.5%在随访中发为恶性。

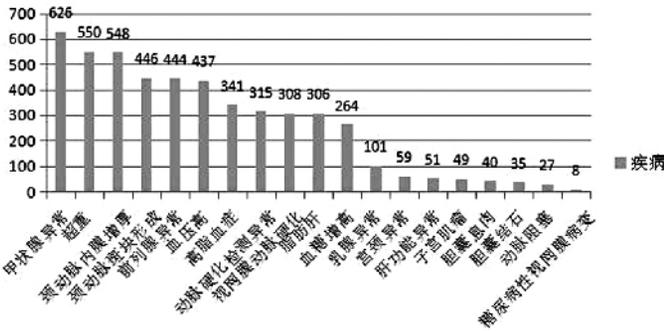
目前,甲状腺结节病因尚不明确。日常生活中需注意以下几点:1.饮食中碘元素避免摄取过多或摄入不足;2.避免过度劳累;

随着“五一”临近,社会各界关爱劳模的声音也越来越响亮。劳模群体的健康状况如何?需要重点关注哪些疾病?为此,记者采访了北京康复医院劳模健康管理中心(体检中心)主任于红。

# 劳模常见病治疗与康复

□本报记者 陈曦

2015年劳动模范异常指标检出率



3.保持舒畅的心情;4.定期体检。

### 超重

体重可反映人体的营养和健康状况,是营养评定中最简单、直接又可靠的指标。超重可导致身体代谢异常,增加心脏负荷,引发心脑血管疾病。

针对超重饮食有八项注意:1.平衡热量;2.少吃多餐;3.重视早餐;4.晚餐节食;5.不应挑食;6.多量饮水;7.细嚼慢咽;8.吃八成饱,同时配合科学的运动方式并长期坚持,从而有效控制体重。

### 前列腺异常

前列腺疾病主要分三种,前列腺炎、前列腺增生以及前列腺癌。前列腺炎主要发生在中青年人群,而前列腺增生和前列腺癌则多见于老年男性。前列腺增生大小与排尿困难程度不成正

比,出现排尿困难等梗阻症状,需及时就诊。若无尿路梗阻症状及膀胱、肾功能障碍者无需治疗,但需注意日常保健,包括以下几点:1.多喝水、多排尿、不憋尿;2.戒烟酒和忌辛辣;3.局部注意保暖;4.适量补充锌元素和抗氧化剂;5.避免长时间久坐;6.注意锻炼和适度性生活。

### 高血压

血压是血液经体内动脉流动时所加于动脉壁上的压力,标准血压为120/80mmHg,在休息状态下,不同时间测量二次以上,超过140/90mmHg的血压值,提示有高血压。高血压可引起心、脑、肾等重要器官损害,严重可导致脑梗死、脑出血、心肌梗塞、心脏衰竭、慢性肾功能不全而致尿毒症等。

对于高血压的预防包括以下几点:1.定期量血压;2.养成良好的生活习惯,对于烟、酒、



茶、咖啡等刺激物都应节制,要有充分的睡眠与休息;3.少食过咸、油腻的食物,多吃新鲜蔬菜、水果;4.避免用太冷、太热的水洗澡或浸浴;5.适度运动,控制体重;6.避免精神紧张、生气、忧虑或过度兴奋;7.定期监测血压。如发现血压升高,遵守医生指导,规范治疗,切勿随便服用药物或任意停药。

### 高血糖

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢疾病,可导致眼、肾、脑、心脏等多器官损害,需警惕。多尿、多饮、多食、消瘦(三多一少)是糖尿病患者的主要症状。

预防需注意饮食:1.养成定时定量的进餐习惯;2.依照饮食计划多摄取高纤维的食物,可减慢糖类的吸收速度从而减少餐后高血糖情况;3.尽量避免吃精制糖类或加糖的食物;4.尽量避免饮酒及吸烟;5.避免食用浓汤、勾芡的食物,如:羹面、玉米浓汤等;6.多吃蔬菜,食物烹调宜选用清蒸、水煮、凉拌等方式,避免油煎、油炸及猪皮、鱼皮等含油脂高的食物,避免放过多的盐分与佐料。

### 乳腺增生

乳腺增生是女性常见多发病

之一,多见于25-45岁女性。乳腺增生病因尚不十分明了,大家比较认同的是与内分泌失调及精神压力过大有关系。

所以,女性职工应养成良好的生活习惯,保持心情开朗,避免过度紧张和忧虑。

另外,需注意以下几点:1.少食高热量、高脂肪食品,多食蔬菜水果、粗粮、坚果等;2.保持大便通畅;3.加强运动,防止肥胖,提高免疫力;4.慎用含雌激素的美容及保健品,不滥用避孕药;5.健康生育,初产最好小于30岁,提倡母乳喂养;6.学会乳房自我检查,定期体检。

于红告诉记者,劳模大多数来自重要工作岗位,体检中大部分疾病是由于生活节奏加快、饮食不规律、运动及休息时间不足、精神压力大等不健康的生活方式所致。

因此重视劳模的身心健康,提高劳模自我防护意识,加强身体锻炼,改变不良饮食习惯显得尤为重要。

**健康在线**

协办

首都医科大学附属北京康复医院

## 一招缓解鼠标手

□张志瑾



“鼠标手”,也叫腕管综合征,是临床最常见的正中神经损伤,主要症状表现为麻木、疼痛、有烧灼感等。

早期治疗和恢复相当关键,一旦察觉有这样的症状,应立即去正规医院就诊。

长期从事针线活、长时间使用鼠标、反复敲键盘等,或是不

正确的击键方式容易导致腕管容积减小或腕管内容物增加,增加腕管内压力,挤压和刺激正中神经,最后导致腕管综合征。

这类人群应在平时保持良好的操作姿势:常用电脑的人应将键盘放在身体正前方中央,键盘、鼠标的高度最好低于坐姿时的肘部高度;使用鼠标时,手臂

不要悬空,避免用力敲打键盘,选用弧度大、接触面宽的鼠标。

曾发作过腕管综合征的人群,可以调整用力习惯以减轻症状,这里介绍一个人都能掌握的方法——反向拧毛巾:原来习惯顺时针拧,则改用逆时针。

另外,经常提、拎重物的人,短时间负荷过重,也容易诱发腕管综合征,使手腕一翻到某个角度,就会触发刺痛感和麻木感。这些人应避免将重物长时间挂在手臂上,不要用手指去抓重物。

## 丰台工商查获4000支涉嫌假冒“晨光牌”签字笔

近日,丰台工商执法人员在大红门商贸市场检查时发现一家商户销售涉嫌假冒“晨光”商标的文具,经商标权利人上海晨光文具股份有限公司确认,该批4000支“晨光牌”签字笔为侵权商品,并出具相关鉴定书。

执法人员依法现场扣押了相关侵权伪造晨光文具的商品,目前此案正在进一步审理中。为切实保障商标权利人和消费者的合法权益,丰台工商部门长期狠抓商标侵权行为,采取多项措施保证对假冒伪劣产品的查处力度。

一是定期排查辖区内市场尤其是小批发市场的商品商标侵权情况,核实商品来源,建立排查台账,掌握商户经营基本动态;

二是对违法经营商户严格依法查处,扣押违法商品,保持打击假冒伪劣的高压态势,同时加强事后联系,监督商户经营行为;

三是加大宣传教育,引导督促商户经营合法产品,普及商标法等相关法律,推动辖区市场环境优化;

四是积极开展驰名商标认定和著名商标培育工作,健全驰名商标企业联系机制,引导企业正确认识驰名商标,加强商标使用行为的管理。

吴建纲

## 购买冬虫夏草须选规范医药单位

专家提醒消费者,购买冬虫夏草要尽量选择规范医药单位,并注意甄别真伪。

监管人员发现,有的冬虫夏草样品看起来比较像正品,但实际上是亚香棒虫草之类的其他品种虫草。

这类非药典品的虫草应算伪品,虽然外观与正品没什么差

别,但掰一掰就会发现其质地较坚实,不易折断。

据介绍,对冬虫夏草的鉴别:一是正品虫体表面深黄色至黄棕色,环纹很清晰,而伪品表面颜色带灰白色,环纹较模糊,难以看到整个虫体环纹都清晰的情况;二是用模具压制的伪品,虽然外观很像,环纹清晰,但由

于模具比较统一,因此样品看起来都极相似,而正品的冬虫夏草每个都不完全一样;三是将某种植物细根粘在虫体上伪造的虫草,“草”的部分较坚硬,用刀片将“草”切断,用放大镜观察,可以看到断面中心有白色类圆形结构,这实际上是植物根木质部。(新华)

