



为了躲避新型冠状病毒,大家都宅在家追剧、打游戏、做美食……难免会让您和家人活动量减少。小心躲过了新冠病毒,下肢静脉血栓可能悄悄找上门。

肿瘤患者久坐不动 小心静脉血栓找上门

赵亚 唐小丽

除了久坐不动,手术后、肿瘤性疾病及一些药物治疗等情况也容易导致血流淤滞、血管内壁损伤、血液高凝状态,易形成静脉血栓,甚至可能出现肺栓塞致死的情况。数据显示,接受手术后的肿瘤患者,静脉血栓是出院1个月随访期间最常见的死亡原因,而且肿瘤患者两年内深静脉血栓的发生率约为1.6%,发生血栓后会给患者的进一步治疗和预后造成严重影响。换言之,肿瘤患者和术后康复期患者都是静脉血栓高危人群,只有通过有效的预防措施阻止血栓的发生,方为明智之举。那肿瘤患者“宅”在家里,该怎么做呢?

水要喝足

保证每天足量饮水,各种含糖饮料尽量不要喝,最好饮用白开水,每天饮水量1500~1700ml,甚至可以达到2000ml。当然不是一次

性喝这么多,需要分次喝,每次300ml左右。这里提醒一下,上述饮水量是针对正常人群,如果患有高血压、心脏病、肾病等基础疾病的朋友,请在专科医师指导下合理饮水。

吃要科学

摄入食物品种要多,每天至少12个品种以上,每周至少25个品种(调味料不算)。粗细搭配,多吃蔬菜水果,保证肉蛋奶豆等优质蛋白质摄入;改变烹饪方式,多蒸煮,少油、少盐、少糖。

戒烟限酒

大家都知道吸烟有害健康,所以烟必须得戒。酒也得尽量少喝或不喝,大量研究证实,吸烟、饮酒除了增加患血栓的风险,还会增加致癌风险。

一定得动

在家里,也不要久坐、久躺,最好每隔1小时起来走一走,动一动,伸伸腿、垫垫脚、

扭扭腰等,或者做一些简单的家务。躺在床上可以做“踝泵运动”:平躺在床上,通过踝关节发力缓慢地进行足背伸、内翻、外翻及跖屈等屈伸动作,在进行动作的同时,需带动其小腿肌肉的收缩或放松,再让其进行踝关节跖屈、内翻、背伸、外翻的组合环绕运动。每次活动10~15分钟。总的来说,不限

活动形式,只要是让双腿动起来就可以,最好有肌肉紧绷的感觉。这样可以促进静脉血液的回流,减少静脉血液在下肢的淤滞,从而有效地预防下肢静脉血栓。晚上睡觉时,可以放个枕头在腿下,抬高下肢也

可以促进血液回流。
(作者赵亚系四川省肿瘤医院肝胆胰外科护士、唐小丽系四川省肿瘤医院外科中心总护士)



外媒:女性抗新冠肺炎能力缘何更强?

阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网2月21日发表文章解析为什么死于新型冠状病毒的男性多于女性?文章摘编如下:

中国疾控中心本周透露,虽然新冠肺炎患者中男性和女性的数量几乎持平,但男性患者的死亡率为2.8%,而女性患者为1.7%。

在严重急性呼吸综合征(SARS)和中东呼吸综合征(MERS)疫情暴发期间,男性的死亡率也高于女性。美国《内科学纪事》月刊发表的一项研究指出,2003年SARS流行期间,中国香港的患者中女性多于男性,但男性的死亡率高出女性。

就MERS而言,32%的男性患者最终丧生,而女性的这一数字为25.8%。这并非21世纪疾病的新特点,因为在1918年西班牙大流感期间,成年男性的死亡人数也比成年女性高出不少。

为什么女性往往比男性更能抵抗这类病毒?科学家称,这一差异是多种因素导致的。

其中一点是由生物学模式决定的:被感染后,男性身体产生的免疫

反应往往较弱。美国约翰斯·霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院教授萨拉·克莱因对美国《纽约时报》称:“这是我们在许多病毒性呼吸道感染中观察到的一种模式:男性的预后可能更加糟糕。我们在其他病毒感染中也看到了这一点。在与病毒抗争方面,女性的表现更好。”

女性在接种疫苗后也会产生更强的免疫反应。此外,她们的免疫记忆更强,这可以保护自身免受儿时接触过的病原体的侵害。

美国国家卫生研究院女性健康研究办公室主任雅尼娜·克莱顿说:“女性的免疫系统中有某种更活跃的东西。”

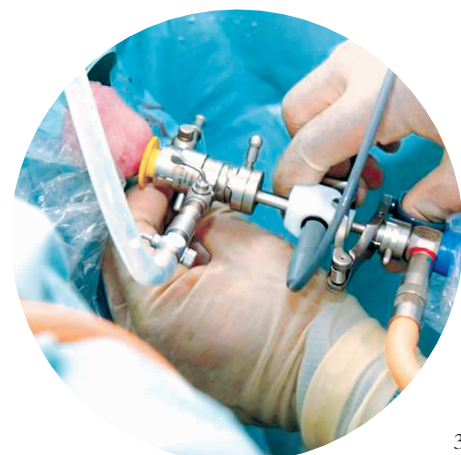
但不利的一点是,女性这种更强的保护会带来副作用。女性更易患上类风湿关节炎和狼疮等自身免疫性疾病。这类疾病会导致免疫系统过度运转,攻击人体自身的器官和组织。

有关女性免疫反应更强的根本原因尚未“水落石出”,相关研究仍处于早期阶段。有些生物学因素似乎起着重要作用,如雌激素可增强免疫力。此外,女性拥有两条X染色体,而X染色体含有与免疫相关的基因。
(据《参考消息》)

在泌尿外科就诊过程中,有朋友可能会接触到膀胱镜检查这个检查项目。那么究竟什么是膀胱镜?有哪些情况需要做膀胱镜检查呢?是不是所有泌尿系疾病都可以做膀胱镜检查?膀胱镜检查有没有禁忌症呢?

科学认识膀胱镜检查

李必泽



哪些情况不能做膀胱镜检查呢?

1. 泌尿生殖系统急性感染期,需要控制感染。
2. 包茎并包皮外口狭窄、尿道狭窄、尿道内结石嵌顿等,导致无法插入膀胱的,需要首先处理包茎、尿道狭窄、尿道内结石等原发病。
3. 因膀胱镜检查需要摆特殊体位,由于骨与关节疾病、体位异常等情况不能达到膀胱镜检查的体位要求,也不能进行膀胱镜检查的。
4. 相对禁忌症包括:妊娠3个月以上,体质较弱,肾功能严重减退而有尿毒症征象,高血压心脏病功能很差的,以及膀胱容量小于

60ml的,必要时需要内科及麻醉科会诊,综合评估。
膀胱镜检查虽然为一个侵入性检查,但也不要害怕及担心。只要医生检查手法轻巧、麻醉适宜、检查时间短,较少病人有不适症状。另外,检查后要多喝水,听从医生交代的注意事项即可。
(作者单位:四川泌尿外科医院)



膀胱镜,是内窥镜的一种,形与尿道探子相似,电镜鞘、检查窥镜、处置和输尿管插管窥镜以及镜芯四部分构成一套,并附有电灼器、剪开器和活组织检查钳等。近年来膀胱镜的照明系统有了改变,备有冷光源箱,经反向的强冷光通过光学纤维导光束,传送到膀胱内部,替代膀胱镜鞘前端的灯泡照明,具有照明良好、景象清晰、调光随意等优点。

哪些情况需要做膀胱镜检查呢?

1. 泌尿系统的病变用其他检查方法不能明确其病变的性质、部位和范围等,而且需要了解膀胱内部的情况。
2. 需要进行输尿管插管,以备逆行性尿路造影,或收集分肾尿液,测定分肾功能,或者一些盆腔手术术前准备。
3. 需要经膀胱进行治疗操作者,如异物取出、膀胱结石碎石、膀胱内有出血点或乳头状瘤电灼、电切、输尿管扩张、向肾盂内灌注药物、采取膀胱内活体组织标本等。

居家隔离观察期专家建议 (下)



9. 居家隔离观察人员能否和家庭共用垃圾桶?还是需要专用垃圾桶?垃圾该如何处理?
答:建议居家隔离观察人员使用单独的垃圾桶,应使用加盖的垃圾桶,用后的垃圾应当放置在专用垃圾桶中,垃圾清理前使用有效氯1000~2000mg/L的含氯消毒剂喷洒或浇洒垃圾至湿润,然后扎紧垃圾袋口,及时处理。

10. 对居家隔离观察人员有什么要求?居家隔离观察期间有什么需要注意?
答:对这些人员最重要的要求是不外出,也不要接待访客;在衣食住行方面:第一,建议居家隔离观察人员的起居生活尽量在自己单独生活的房间内,减少与共同

居住人员接触。如果必须接触,应正确佩戴口罩,并保持1米以上的距离。第二,居家隔离观察人员住的房间应随时关门,家中所有房间都应经常开窗通风。第三,建议居家隔离观察人员在自己隔离的房间内吃饭、喝水;没有条件的家庭,可以分时段用餐,也可以在不同的区域用餐,不共用餐具。第四,有条件的家庭建议使用带卫生间的独立房间;如必须与其他人员共用卫生间时,应分时段使用,用后通风并消毒。第五,居家隔离观察人员的个人用品(比如碗碟、水杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品)必须与共同生活人员分开。使用这些物品后,应彻底清洗,每日消毒。第六,居家隔离观察人员应注意自己的个人卫生。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘衣服捂住口鼻;口鼻分泌物应用纸巾包裹后丢入带盖垃圾桶内;随时保持手卫生,饭前便后、咳嗽或打喷嚏后、佩戴口罩前后和收拾垃圾后,应当

及时使用肥皂或洗手液及流水洗手,洗手时间最好不少于20秒,洗手后及时擦干(用干净的卫生纸或毛巾)。第七,口罩使用后要放进专用垃圾桶中,垃圾桶应及时清理。第八,每天早晚测量体温并记录。出现发热、咳嗽、呼吸急促等急性呼吸道症状时,应立即报告相关社区工作人员。

11. 共同居住人员需要注意什么?
答:第一,最好固定一位身体健康的家庭成员照顾隔离观察人员,不要让老年人和有慢性基础性疾病的人去照顾。第二,保持房间通风,尽量不进入隔离观察人员的房间。第三,不要和居家隔离观察人员共同进餐,应采取分时段、分区域用餐。第四,尽量不与居家隔离观察人员共用卫生间。如必须共用时,应分时段,保持通风并消毒。第五,照顾他的人如果必须进入居家隔离观察人员的房间时应正确佩戴口罩,保持1米以上距离,缩短接触时间,出来后及时洗手。第

六,做好居家环境、物品、餐具等日常清洁消毒。不与居家隔离观察人员共用餐具及其他物品。第七,注意个人卫生,打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口、鼻,不确定手是否清洁时,避免用手接触口、鼻、眼。第八,共同居住人员要尽量减少外出。可多采用网购方式购物,并注意货物交接时的防护。确需外出时,正确佩戴口罩,快去快回。与他人接触时,保持1米以上的距离,减少交谈时间,也要减少接触公共物品和部位。不能确定手是否清洁的情况下,不要触摸眼、口、鼻。回家后及时用洗手液或肥皂在流水下洗手。若共同居住者发现相关症状也应立即报告相关社区工作人员。

12. 其他人员的要求和注意事项?
答:其他人员(比如社区或小区内的工作人员等)需接触居家隔离观察人员时,应戴上口罩,保持1米以上距离,注意手卫生。
(本报记者 代俊)

青羊区深入一线 开展疫情防控和反邪教宣传



立“法律答疑志愿服务团”,安排专人值守“12348”公共法律服务热线,实时解答各类法律咨询,引导广大涉邪人员、家属不要听信邪教歪理邪说,要相信科学,依靠科学,生病及时到医院就诊,科学看病治病;区委政法委班子成员深入各单位疫情防控措施落实情况,现场走访,积极协调解决街道社区在疫情防控中存在的困难问题,并为奋战在抗“疫”一线的群防群治工作人员送去口罩、酒精等防疫物资;结合防疫工作中出现的问题,区委政法委第一时间将《关于做好疫情期间涉邪人员宣传引导工作的通知》,以微信、钉钉等方式传达到街道、社区工作人员;区委政法委组织召开疫情防控涉法问题研判会,牵头编写《青羊区依法防疫工作手册》,印制2000册下发全区,《手册》从疫情防护、公共管理等方面梳理30个问题并进行法律解答,为全区疫情防控、服务群众提供法律依据。
(省反邪教协会供稿)

本报讯 新冠肺炎疫情发生以来,成都市青羊区政法机关、反邪教系统坚守岗位、主动出击、积极作为,奋勇投身战“疫”一线,持续开展疫情防控工作。

疫情发生以来,青羊区委政法委迅即成立“疫情防控阻击战党员先锋队”,按照“1+3+N”工作模式,带领协警、网格员等群防群治力量,下沉社区街道一线开展排查防控和疫情防控的科普知识宣传工作;聚焦疫情防控法治需求,通过“青羊政法”“平安青羊”等微博、微信公众号及各类新媒体滚动发布编制的依法防控指南;从全区遴选73名党员律师或