



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·革命本钱

南京·健康

南京·最HIGH

南京·街区

南京·说吧

南京·学堂

南京·气象

南京·气象

特别提醒

“老烟枪”易患“慢阻肺”

□快报讯(通讯员张群 俞洋 晓京 记者张星)昨天,江苏省人民医院和南京市胸科医院举行了“世界慢性阻塞性肺疾病日”大型义诊,专家介绍,吸烟人群慢阻肺的发病率约为不吸烟者的两倍。

江苏省人民医院呼吸科主任殷凯生教授介绍,慢性阻塞性肺疾病(英文简称“COPD”),就是人们常说的慢性支气管炎和肺气肿。据世界卫生组织统计,目前慢阻肺在全球疾病死亡原因当中,次于脑血管病、心脏病,与艾滋病一起并列第4位,而吸烟、呼吸道感染及空气污染是三个导致COPD的主因。

南京市疾控部门的相关调查发现,南京35岁以上人群的慢阻肺总发病率达到了6%。有关资料统计,40岁以上人群慢阻肺的总患病率为8.2%,其中男性患病率12.4%,女性患病率5.1%;吸烟人群慢阻肺的发病率约为不吸烟者的两倍。慢性阻塞性肺病患者可长期反复咳嗽、咯痰、气喘,一旦病情稳定很多患者就不再治疗;随着年龄增长、体质下降、天气变化,特别是季节交替之时,受损的呼吸道随时会出现病变。80%~90%的慢阻肺患者是吸烟所致,另外,粉尘、化学污染、空气质量下降等都会不同程度地导致慢阻肺病的发生。



资料图片

发病原因至今未明

南京市第一医院血液科主任徐燕丽介绍,最常见的白血病有急性淋巴细胞白血病、急性非淋巴细胞白血病、慢性淋巴细胞白血病、慢性粒细胞性白血病。徐兴雯所患的疾病是急性粒细胞性白血病,这种白血病并不是特别难治,

徐兴雯的病情引起社会广泛关注

白血病能治好吗?

这两天,快报对白血病女孩徐兴雯的报道引起了众多读者的关注,白血病的发病原因是什么?能不能治好?对于这些问题,记者采访了血液科的专家。专家介绍,白血病俗称“血癌”,是造血系统的一种恶性肿瘤。

但徐兴雯是属于急性粒细胞性白血病复发,这就导致治疗难度加大。据介绍,对于急性粒细胞性白血病来说,最初的时候不主张进行异体的造血干细胞移植,一来费用大,二来风险也比较高。当时的治疗可以选用大剂量的化疗,包括自体干细胞移植在内;或者选用中小剂量的化疗。但对于徐兴雯来说,如果经过这段时间的治疗后,病情得到缓解,也可以考虑接受异体造血干细胞移植手术。

中大医院血液科副主任丁家华介绍,白血病发病原因至今未明,但许多研究认为,遗传、放射化学物质、包括装修污染在内的环境污染等,与其发生有一定关系。从医院门诊来看,这些年来白血病患者数量越来越多。

专家介绍,白血病患者会出现感染发热、贫血、淋巴结和肝脾肿大、骨关节疼痛、出血等症状。感染发热是病人机体免疫功能低下的结果,易导致各种细菌、真菌感染,且较一般人易扩散和难治愈,其表现为咽炎、口腔炎、肺炎、蜂窝组织炎、肛周脓肿、肠炎、膀胱炎等,特别是肺炎和胃肠道感染,可致败血症或脓毒血症,是病人死亡的原因之一。约有60%以上的患者存在贫血,约有一半以上的白血病患者在颈、锁骨上窝、腹股沟等处,触摸到淋巴结肿大;腹部深触诊,可触及肿大的肝脾。

正规治疗后也可痊愈

专家介绍,对于白血病的治疗,目前主要是造血干细胞移植、联合化疗。由于造

血干细胞移植一直受到配型和费用方面的制约,目前用得最多的是联合化疗。徐燕丽介绍,很多病人的治疗效果非常好,她治疗的一名在1988年发病的白血病患者,经过治疗后,现在已经过去了将近20年,病人的各方面情况都非常好,没有任何症状;中大医院血液科副主任丁家华介绍,很多白血病患者经过治疗后,已经存活了一二十年,而且结婚生子,生活和正常人一样。

对于白血病患者来说,寻找到能与他们相配型的骨髓,并进行移植治疗,是目前能够使他们生存下去的最大希望。然而,目前我国登记在册的骨髓捐献者的资料较少,配型成功率较低。

生活中注意饮食卫生

专家介绍,白血病患者日常生活中应注意饮食卫生,避免食用生冷、隔夜或已经变质的食品;新鲜水果必须洗净、削皮后再食用;一些油炸或比较坚硬的食物也应避免食用;对病前有习惯性便秘者,应注意补充富含纤维素食品,还要尽可能保持每日的排便通畅。选择质量好、易消化吸收的动物性蛋白和豆类蛋白质,如禽蛋、鱼类、瘦肉、豆腐、豆浆等,以补充身体对蛋白质的需要。

食用含有丰富维生素的食物,如富含维生素C的西红柿、猕猴桃、柠檬;维生素A较为丰富的胡萝卜、南瓜、蛋黄、鱼肝油等,能够增强机体的局部抵抗力和全身免疫功能。此外,还应多吃含铁的食物。

实习生 蒋振凤
快报记者 张星

健康关注

早衰,盯上职业女性

有专业的调查数据表明,中国九成五的女性都有早衰现象出现,五分之二的女性出现疲劳综合征。和其他年龄段女性相比,生活在嘈杂都市里的已婚职业女性是相对脆弱的阶层。尤其是40岁以上已婚职业女性面临事业和家庭双重压力,易致生理及心理问题发生。

中大医院中医内科主任王长松介绍,早衰大体上分为三个方面,首先是生理上的衰老,其中包括视力过早衰退、注意力难以集中、记忆力下降、睡眠质量很差等。其次是体质的衰退,表现为头发过早脱落,经常伤风感冒,皮肤上布满了皱纹,经常有疲乏无力的感觉。再次是心理上的衰弱,像经常感到精力不足,思维功能和心理效能逐渐下降。

王主任提醒说,早衰是一种危险的身心健康威胁的信号,一定要及时

寻找原因,及早检查防治,以达到防患于未然的作用。中年人尤其是中年知识分子,至少每年作一次全身检查,及早发现问题,早期诊断,早期防治。

在保证坚持适度的运动和规律的生活之外,吃对东西也能够达到抵抗衰老的作用。营养保健专家李华表示,除了科学安排好一日三餐注意平衡膳食外,还应适当补充具有抗衰老作用的食物。“蜂王浆能够刺激脑垂体和肾上腺,促进组织的供氧和血液循环,从而振奋精神。”李华建议中年人可以适当吃些蜂王浆。

萝卜能增强体内巨噬细胞吞噬癌细胞的本领。香菇含有植物性固醇类物质,具有抗癌作用。芝麻、鱼、黑木耳也都有很好的抗衰老功效。“这些食物都是天然理想的防早衰保健食品,经常吃这些食物本身就可以抗衰老!”快报记者 汪洪新



不妨多吃点防早衰食品 资料图片

http://www.lifenanjing.com.cn 好好学习,天天向上

南京市统一考试尚未报名

各校提前招聘新教师

名牌中学受研究生欢迎

刚过去的这个双休日,南京师大附中就进行了针对2007年新教师的首场选拔,所有的应聘者均来自东北高校,几乎都是硕士生。南京师大附中校长助理张苏皖说,这是第一批,预计全部面试完差不多要到寒假了。

为此次面试,学校准备了规范的程序。新教师要进行专业笔试,然后是五至十分钟的专业面试,还有专业试讲及英语听力、口语测试,班主任素养测试等。

考教师不仅是考专业成绩,更要考教师素养,能不能驾驭课堂,是否可以清晰表达。作为班主任,怎样即兴设计班会,处理一些具体的案例。在这些问题上的得分也将影响到是否能被录取。南京师大附中因为对外交流较多,要求学校的教师掌握双语,所以不管哪个学科的新教师,英语的交流能力是最起码的。在本专业的测试上,不仅要求新教师在校学得得好,还要有广阔的知识面,了解本专业前沿的知识。因为现在学生懂的就很多,老师的学识当然也更高。有意思的是,在对学生的调查中

南京市招聘新教师统考报名尚未开始,一些具体的教师招聘岗位就已经向社会公布,一些学校更是提前进行了面试、笔试,想报考教师岗位的应届毕业生们也做好了准备,将面临一次又一次的专业知识考核和试讲。

发现,老师如果在专业以外有艺术或体育方面的特长,会更受学生欢迎。因此这样的教师也是附中欢迎的。

各区招聘计划陆续公布

南京市玄武区近日公布了2007年中小学、幼儿园对高校毕业生的需求计划,包括中文、数学、英语、物理、电教、计算机、政治、历史、化学、地理、音乐、体育、美术、学前教育、小学教育共80人。应聘者除要达到六城区招聘的条件并通过笔试,具体的面试要求也已经确定。中学系列要求毕业生取得中学新教师面试资格后,直接到有招聘需求的学校进行应聘,由相关学校决定是否录用,并报市区教育局审核确认。

小学、幼儿园系列由毕业生取得小学、幼儿园新教师面试资格后(取得中学新教师面试资格的毕业生也可以参加小学新教师的应聘),根据玄武区教育局在玄武教育信息网上发布的信

息,在规定时间内根据要求到玄武区教育局指定地点参加面试报名与面试。由区教育局根据招聘方案决定是否录用,并报南京市教育局审核确认。

2007年雨花台区中小学录用新教师要求是面向全体南京生源师范类本科及以上学历毕业生,有条件吸收外地本科及以上学历师范类毕业生;做到自愿报名,凡进必考,双向选择,择优录用。应聘者除要达到六城区、校三级考核,即:参加市教育局统一组织的笔试;合格的参加区教育局组织的面试和试讲考核;合格的参加相关学校组织的考核。三级考核合格的,区教育局办理录用手续。录用的新教师由区教育局统一分配工作。新教师应聘按学科需求数的1:3划定分数线,报名人数不到1:3的划基准线。根据《2007年南京市六城区中小学录用新教师应聘公告》精神,为保证雨花台区教师队伍性别比

例的合理性,男女生也将分别划分分数线。

招聘学科包括,中学:中文、数学、英语、物理、地理、历史、政治、生物、美术、体育、电脑美术、电子商务等。小学:小学教育(语文、数学、英语)、音乐、美术、体育。

各校招聘提具体条件

南京师范大学附属小学对新教师的要求是:1.具有相应的教师资格;2.相应专业毕业的应届大学毕业生及其硕士研究生;3.普通话二级乙等以上;4.应届优秀毕业生必须通过高校计算机二级、国家大学英语四级考试,有学士学位;5.在校期间曾获专业奖学金二等两次以上,是校级三好学生、优秀学生干部或中共党员,实习成绩优秀;6.毕业论文被评为优秀论文,或有文章在报刊发表,有一定特长者优先考虑。

据悉,不少学校都对新教师有个性化的招聘要求,有关人士建议,应聘者不能忽视了这些要求,要有针对性地进行准备才会增加成功的机会。

快报记者 黄艳

校园风采

写一封家书、说一句祝福

“爱的教育”让学子不再冷漠

□快报讯(通讯员李震 嵇轩 记者谢静娴)“想不到某一天我会提起笔给你们写信。我好想好想告诉你们,我有多么地爱你们……不知你们发现没有,我用白色粉笔在你们卧室的白墙上写下了‘我爱你们,永远!’……”这是日前东南大学基础医学院组织大一、大二学生开展的“爱的教育”活动中,一位大一新生在信中对父母的“爱的表白”。

近期,东南大学医学院在学生中组织了“写一封感人的家书、讲一个亲身经历的故事,听一份真诚的倾诉、说一句由衷的祝愿”的“爱的教育”活动。

昨天,东南大学基础医学院党委副书记姜平波向记者介绍,现在的大学生中有不少自我意识强烈,但责任感缺失,他们很少把爱和关怀送给别人。有的在家人为自己付出时连一句“谢谢”都不说,甚至有的大学生连父母的生日都不知道。

“我在信里向父母真诚地道歉了!”一位女生

告诉记者,她从上大学以来,就从来没有主动打电话回家,没有向家人问好,也没有问候家里的情况。其实,她也不是忘恩或者故意不和家里人联系,主要还是感觉和父母比较难沟通,想打电话也不知道如何开口,这让父母对她产生了误解。但这次她就写信向家里人道歉,还向父母讲出自己心中的想法,感觉自己和父母之间并不是那么陌生。

一位家长打电话给学校说,以前总以为自己的孩子还没有长大,没想到孩子内心深处积蓄了那么丰富的感情,他非常感谢学校组织的这次活动,让孩子与他们之间建立了一座沟通心灵的桥梁。

在写家书的同时,同学们还通过手机、贺卡等方式将心中的祝福送出,送给亲人,送给身边的同学,送给曾经帮助过自己的人。本次活动还将评出的“最感人家信”“最美丽故事”“最真挚祝福”编辑成《情感读本》。