

快撕去“过年不看病”的老黄历

专家提醒您:有些病真不能挺

春节期间,亲朋好友聚会,大鱼大肉、烟酒少不了。但是,这几天的暴饮暴食可致隐藏在身体内的各种疾病发作,尤其是遇到发病率高、对身体危害大的疾病。然而,有些市民却有着“过年不看病”的传统观念,小病则忍、大病吃药。为了“讨吉利”把小病拖成大病就得不偿失了。



心衰

沈阳市红十字会医院暨沈阳市老年医院老年全科医学科主任黄葵称,从现在开始到春节期间,老年人务必要警惕心衰的发生。根据临床经验,每年春节之后,医院里的心衰患者就明显多起来。其中有不少是因为不想在春节期间看病而延误治疗时机的老患者。

黄葵曾经接待过一位老人。大年初二这一天,儿女们来家中吃团圆饭。饭后,面对一桌子大碗小碗,老人把手一挥:“你们

有症状须马上就医

都走吧,这些碗筷我来收拾。”老人从晚上10点一直刷碗到午夜12点。第二天,这位老人感觉胸口难受,身体乏力。不过,他认为自己只是一时劳累,没往心里去。第二天,他的症状加重,下肢略有浮肿。但是受“过年期间不看病”的观念影响,他依然坚持不去医院。一直到大年初六,老人已经开始喘了,且全身严重浮肿,这才被家人送到医院。经检查,老人患的是心衰。如果再晚几天,可能就丧失了治疗机会。

黄葵称,心衰是春节期间老人容易患上的疾病。这类患者从前可能有冠心病病史,也可能没有病史,只是心脏机能随着年龄增长退化而已。老年人春节期间患上心衰主要和劳累有关,有的和生活规律被打乱有关。自己办年货、打扫卫生、替儿女做饭洗碗以及春节期间无法按时睡觉等都是诱因。但无论怎样,只要出现呼吸困难、憋喘、浮肿、无力、明显劳累等情况,就要及时到医院,否则容易加大治疗难度和成本。

胆囊炎



一旦拖延容易致命

由于大脑逆行性改变,该患者已经出现了意识障碍。春节期间,她曾在午饭的时候一口气吃下四个鸡腿。这之后,老人忽然出现精神恍惚、萎靡不振的情况,同时还有一点发烧。一开始,家人觉得患者可能是感冒了。几天之后,老人的状态愈发不好,于是家人赶紧将其送往医院。经检查,老人患的是胆囊炎。她的发烧、精神萎靡等情况和胆汁感染有关系。如果治疗再迟一点,老人就有患上败血

症的可能。黄葵介绍,春节期间由于饮食规律的改变,一些老年人容易患上消化系统疾病,如胆结石、胆囊炎、胰腺炎、消化道出血等等。这些疾病在部分老年人身上并没有典型症状,因此容易被忽视,直至延误治疗。所以,老年人在春节期间要避免暴饮暴食,尽量不改变平时的饮食习惯。而一旦出现腹部或身体其他部位不适,则要及时就医。

肺血栓栓塞症

容易引起猝死

沈阳医学院附属中心医院循环内二科副主任张曼称,肺血栓栓塞症,与“心肌梗死”一样,容易引起猝死。发病率及病死率均高,是在肿瘤、心肌梗死后的第三位死亡原因。中老年人尤其是素有心脑血管疾病的老年朋友更应该提高警惕。

张曼介绍说,肺血栓栓塞症是来自静脉系统或右心的血栓阻塞肺动脉及其分枝所致的疾病。这种病极其凶险,发病突然,可猝死。该病极易误诊、漏诊,不

过随着人们对该病认识水平的提高,对该病的检出率有了很大提高。

对于创伤/骨折、外科手术、卒中、慢性静脉疾病、恶性肿瘤、长期卧床等病人发生呼吸困难、胸痛、咯血、晕厥等表现时,应该立即就医,检查是否发生了肺栓塞。然而,也有一部分人群没有上述任何高危因素,突然出现呼吸困难、胸痛,也应注意有无肺栓塞。

张曼特别提醒说,节日期间因忙碌

和生活节奏的改变,高血压及冠心病患者切莫忘了坚持服降压药、血管扩张剂及降脂药等。为避免遗忘,可将每天每顿应服的药提前分好,并标明服用时间。节日期间应随时备好“急救药”,做到有备无患,一旦发生心绞痛和血压骤升时,应立即使用急救药或者尽快到医院救治,以防延误病情,造成不可逆转的后果。

本报记者 樊华

别让保健品伤了肝

春节将近,很多市民都喜欢在网上买保健品、营养品。但由于医学知识匮乏或一知半解,加之一些商家夸大保健品的作用,很容易导致药物毒副作用,轻则出现身体不适,重则危及生命。中国医科大学附属第一医院老年消化科教授高楠、王炳元教授表示,药物代谢必须经过肝,服用保健品、营养品也需要注意防止肝损伤。

药物代谢必须经过肝

无论什么途径用药进入血液后都要在肝脏代谢,过度使用药物或不正确地多种药物混用,或长期使用剂量累加,既增加肝脏的代谢负担,又会造成肝脏的慢性损伤,这时我们称为慢性药物性肝损伤。

保健品减肥药也能伤肝

多种药物可以引起急性慢性药物性肝损伤,如抗肿瘤药、抗结核药、治疗皮肤病或骨折的内服或外敷的中草药、消炎药、治疗风湿的解热镇痛药和激素或免疫抑制剂、治疗“三高”的降糖降脂和降压药等。还包括一些“保健品”、“减肥药”,甚至多种染发剂、化妆品等也时有发生严重的肝损伤。

药物伤肝早期无症状

药物造成的肝损伤早期可以没有任何不适,直至发生全身发黄或腹水才去就医。特别是在医院外应用的“秘方”、保健品、抗肿瘤药物时,更应注意任何身体的变化。比如不明原因的无力、食欲变差、皮肤发黄、尿色加深、低热或高热、关节肿痛、淋巴结肿大、皮肤瘙痒等,一定要想到是否与目前正在用药有关。或因其他原因在医院做检查中发现肝功能不正常。

药物性肝损伤咋预防

预防药物性肝损伤的发生,重要的是和医生一起判断目前的“疾病”是否需要用药,用什么药,用多长时间,每种药物有哪些副作用和如何防治副作用等;避免频繁用药或多种药物混合应用;用药过程中认真阅读说明书,避免超剂量和超疗程用药;改变中草药无害及自然植物无毒的错误观念,有理有据有节制地应用中草药;避免各种促进或诱发药物性肝损伤的因素,如长期营养不良状态、嗜酒或饮酒后服药等。

本报记者 尚志文

【新格局·新思考】2015新年系列访谈

刘进文:服务元年投资4.5亿搭建六大公共服务平台

本期嘉宾 千缘集团董事长、沈阳金谷总裁



作为千缘集团沈阳金谷的掌舵者,我衷心祝愿所有的企业都能在金谷这个大的平台上成就梦想、扬帆远航!向一直以来关心金谷成长的政府领导、社会各界同仁表示最诚挚的新春祝福!祝《沈阳日报》的读者们合家欢乐、羊年大吉!

——刘进文

面对中国经济“新常态”,千缘集团董事长、沈阳金谷总裁刘进文将其视为新机遇、新挑战,以前瞻眼光打造的沈阳金谷产业园经过四年发展如今已经枝繁叶茂,影响力渐盛,成为沈阳乃至东北地区生产性服务业的示范项目。2015年被沈阳金谷定义为服务元年,刘进文表示今年所有的工作都将围绕“服务”展开,要做金谷入驻企业“空间上的大管家,时间上的合伙人”。

生产性服务业政策利好 促沈阳金谷招商捷报频传

记者:2014年沈阳金谷整体的销售业绩如何,对2015年的市场预期是否乐观?

刘进文:2014年整个房地产市场相对比较平淡,沈阳金谷的表现也分为两个阶段,上半年我们将精力放在修炼内功上,项目整体处于蓄势待发阶段;下半年国务院先后出台了26号文件 and 28号文件,加大了对生产性服务业的扶持力度,并点名提出铁西要在生产性服务业发展模式上创新。政策如春风,让沈阳金谷产业园迎来了发展的春天。凭借产品优势区位优势政策优势,沈阳金谷在下半年厚积薄发招商工作取得了突飞猛进的发展。综合来看我对2014年取得的业绩基本满意,但仍未达到我的预期。

可喜的是,2015年开年沈阳金谷招商工作捷报频传,截至目前落地招商面积超过1万平方米。在整个行业不容乐观的大背景下,我们对2015年沈阳金谷的招商工作依然非常乐观。

有天有地有院落 生态办公空间优于传统CBD

记者:您对今年沈阳写字楼市场有何判断?沈阳金谷作为城区产业园的优势是否已经显现?

刘进文:目前沈阳房地产市场库存压力比较大,写字间的库存压力也不小,主要的问题在于产品结构不合理,市场需求,但是产品不对位。不过千缘的写字间产品在市场上一直非常有竞争力,有数据显示,2014年度沈阳写字楼共计销售12.4万平方米,其中千缘集团写字间产品占总销售面积的45%。

从近期招商的情况来看,沈阳金谷平台大厦的写字间优势愈加凸显,无论从办公舒适度还是业主活动空间来看,明显优于传统CBD的写字间。现在有一个明显的趋势是,越来越多的企业开始搬离拥挤的北站、青年大街等传统的CBD写字间,选择落户沈阳金谷城区产业园,这里既能享受二环路便捷的交通优势,又能享受有

天有地有院落的生态办公环境。

比如2015年1月刚刚入驻金谷的沈阳成达公司,他们原本是在北站商圈写字间办公,2015年在沈阳金谷平台大厦选择了3970平方米的写字间开始新的发展。

平面空间自由组合最大8000平方米 1月份完成招商12354平方米

记者:您认为沈阳金谷的哪些产品优势在今年得以放大,成为制胜市场的关键?一月份的招商情况如何?

刘进文:沈阳金谷位于二环旁,这个位置相当于北京的三环,未来沈阳二环高架桥通车后,在北一路将设出口,届时沈阳金谷的交通将更加通畅。

从产品本身来讲,沈阳金谷拥有可自由分割组合的平面空间,满足不同企业的办公需求,最大平面面积达8000平方米,这是其他写字间所不具备的空间优势。此外金谷平台大厦12层楼高,却拥有14部品牌高速电梯,11层、12层更有专梯直达,如此超高配置的垂直交通让入住企业尽享便捷办公环境,这是传统CBD写字间遥不可及的。

我们在今年开年给金谷平台大厦制定的全年整体运营去化量是80%,即4万平方米,一月份的招商计划是2000平方米,但仅2015年1月,沈阳金谷就实现招商面积12354平方米,其中包括平台大厦写字间10056平方米,平台大厦网点826平方米,独栋1472平方米。1月份已经入驻的企业有沈阳成达、辽宁超越高科电子、中商融投、优信拍、北斗科技、上海钢银等。2月份正在洽谈的也有几家比较大的企业,合作意向非常强烈。

空间上的大管家 时间上的合伙人

记者:今年被定义为“2015沈阳金谷服务元年”,您如何理解这个定义,围绕

“服务”金谷会开展哪些工作?

刘进文:2015年沈阳金谷的工作要围绕“服务”展开,我们要做金谷入驻企业“空间上的大管家,时间上的合伙人”。沈阳金谷和入驻的企业是一个共生、共存、共荣的利益共同体,我们要用实际行动验证服务,用户的口碑就是对千缘最大的支持。

截至2015年2月,沈阳金谷产业园共吸纳生产性服务业企业77家,其中已办理入住的53家,待办理入住的24家。行业龙头企业的进驻,将吸附更多的上下游企业,逐渐形成完善的产业链条。作为铁西区重点生产性服务业示范项目,沈阳金谷结合产业分类布局,规划了电子商务平台、物流产业平台、移动互联网产业平台、物联网产业平台、装备制造业配件研发及销售平台、服务业办公配套平台、行政、工商、公共服务平台、媒体资源中心平台这8大平台,为企业提供服务、人力资源服务、投融资服务、创新服务、公共技术服务、交流服务等6大服务,实现孵化培育、发展壮大、产业升级等三大功能。

投资4.5亿搭建六大服务平台 千万资金打造金谷智慧园区

记者:在“新常态”的大背景下,2015年沈阳金谷的运营计划是什么?有哪些新思考、新动作?

刘进文:“新常态”为沈阳金谷带来了新机遇、新思维、新挑战。今年我们将本着“用投资搭建平台,用真情提供服务,用理念凝聚人心”的原则,把金谷建设成自由交流、交集、交换的企业“自贸区”和共生、共存、共荣的企业共同体。

千缘集团计划将千缘在铁西十字金廊布局的5个写字间项目与沈阳金谷产业园进行产业格局的系统整合,打造“五点一园”金谷产业航母。在“新常态”经济形式下,我们必须致力于产业振兴,向产业

聚合要利润,向集群规模要效益。

2015年我们的大动作是投入千万资金,打造金谷产业园智慧园区。目前产品研发已经完成70%,上半年可投入使用,建成后金谷将成为全省乃至全国最先进的智慧园区。

金谷良好的发展势头给了我们信心,2015年沈阳金谷将投资4.5亿元建设4栋商办产品,总建筑面积达8万平方米,打造六大公共服务平台,即千人餐厅、千人会堂、千人健身会所、千人创客工场、千人公寓和千企品牌展示平台。

其中计划在沈阳金谷产业园东南角位置打造的全新48号楼,宜商宜乐。引入互联网、IT等行业建筑元素,设计新颖别致,具有现代感、时代感、科技感。内部户型设计采取中庭大堂通天,四周为办公区域,可根据企业需要随意组合和间隔。未来的金谷,一定是集生产、生态、生活为一体的产城融合示范区。

用互联网思维搞运营定战略 设立天使基金参股成长性企业

记者:您接受新鲜事物以及创新的能力非常强,沈阳金谷在您的带领下成功将互联网思维应用于实践,2015年沈阳金谷在跨界转型方面有哪些新的尝试?

刘进文:在整个行业都处于转型时期的当下,是金谷的业主给了我们更多的信心,让我们有信心搭建平台继续做大做强。我一直主张沈阳金谷用互联网思维打造企业“自贸区”。今年我们也是用互联网思维搞运营,用互联网思维定战略。用户需要什么,市场需要什么,我们就制定相应的战略,定制适宜的产品。

沈阳金谷一直在尝试跨界转型,进行多元投资,今年我们将投资3000万元设立天使基金,用参股的方式支持小微企业、成长性企业发展,除入股辽宁众信外,今年有望投资云田高科。 本报记者 刘建玲