



# 每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年12月30日

总第22期

## 卷首语

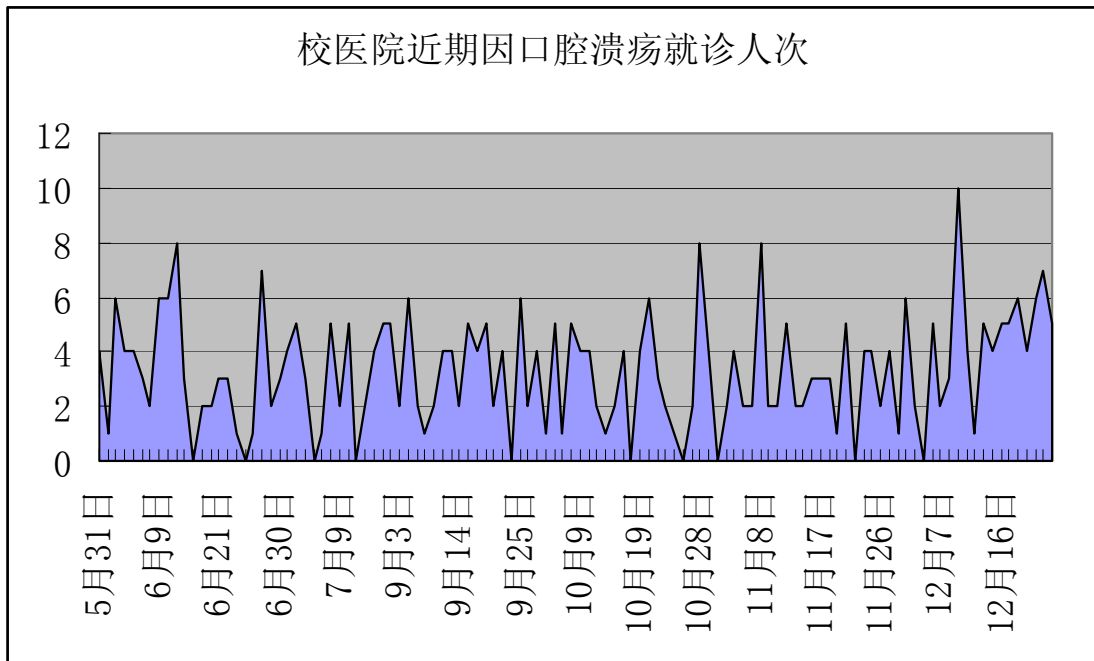
博学而笃志，切问而

“贪”与健康

“贪”字一诞生就与贬义词结为一体了。例如贪心、贪图、贪婪、贪污。其实，“贪”不仅具有道德性，也与健康密切相关。贪吃会导致体内脂肪的过度沉积，从而引起冠心病、高血压、脂肪肝、糖尿病等。现代医学对高脂肪饮食及肥胖与肿瘤的关系日益重视。乳腺癌、大肠癌、胰腺癌、前列腺癌甚至肺癌都可能与摄入脂肪过多有关。贪睡的人由于睡眠时间过长，大脑皮质抑制过久，会使大脑功能发生障碍，记忆力和理解力减退。贪玩的人，如玩牌，由于精神长时间过度紧张，久坐不动，会对身体造成损害，猝死在麻将桌上的报道也并不少见。贪财的人一旦遇到空子，便往往抵挡不住金钱诱惑而贪污腐败，损公肥私。这些人虽然获取了不义之财，给国家、集体造成了损失，但个人的贪欲却会愈来愈强烈，并不会满足。同时，由于担心事发又常常郁郁寡欢，提心吊胆，喜怒无常，导致心脏病、癌症等多种疾病。因此，要获得健康，就要戒除不必要的“贪”。“清淡寡泊益于心，强占贪心损于情。”为了健康，不妨多一份宁静，少一份贪心。



## 健康谱



## 小提示

### 长期口腔溃疡需防癌

又到了辞旧岁、迎新年的日子。过节时人们由于饮食不当，容易导致口腔溃疡。不少师生在口腔溃疡后的第一个反应就是“上火”。但真的都是上火引起的吗？其实，口腔溃疡往往是由全身健康问题引发的，上火只是原因之一。此外，如睡眠不足、身体过度疲劳、胃肠道不通畅、女性生理周期、内分泌失调、免疫力下降等等，都可能是致病因素。一般来说，不管有没有用药，口腔溃疡在 2 周内的时间里就能够愈合好转。如果病程迁延，超过了一个月还是没有好转的迹象，而且没有局部的刺激因素，如残根、尖锐牙齿刺激等，那么大家就要提高警惕了，也许这就是癌变的信号。必要的时候就要做进一步的活检来明确诊断。很多人还常把口腔炎症的急性表现误认为是上火。牙龈红肿往往是一些炎症急性发作的表现，如牙周炎急性发作时吃些去火的药是能够在一定程度上消除红肿的，但是却无法彻底消灭炎症。如此一来，炎症继续发展，会引发

各类口腔疾病。

口腔疾病与个人生活习惯关系紧密。我们提醒广大师生平时应该尽量戒除烟酒，少吃过烫的食物；及时治疗龋齿，磨光锐利的牙尖，拔除残留的牙根，拆除长期刺激周围组织的不良义齿等，并及时治疗口腔慢性炎症等，这些都是消除或减少致癌因素的有效措施。此外，养成良好的口腔护理习惯，刷牙时要照顾到口腔的每一个部分，刷牙时间不宜过短，否则不能达到彻底清洁口腔的效果。

## 案例谈

### 五邑大学 52 名学生感染诺如病毒

近日，五邑大学数十名学生出现腹泻、头晕、发烧等疑似食物中毒症状。经江门市卫生部门介入调查得出结论，同学们并非食物中毒，而是集体感染上了诺如病毒。

小陈同学是其中一名患者，据了解，她 22 日中午在该校北区饭堂吃过通心粉，下午 3 时开始感觉不舒服，但并没有去看医生。下午 6 时许，小陈在同一档口吃面，“没过多久就开始呕吐，把所有吃的东西都吐出来了”。晚上出现头晕症状，9 时 20 分左右，小陈被同班男生用自行车载去校医室，吊点滴直至 11 点多。当晚学校医务所内人满为患，与她同样症状而前去就医的多达 50 多人，有两三名学生边吊针边呕吐。江门市卫生局、疾控中心证实，五邑大学的学生们确实是集体感染了诺如病毒，从而导致感染性肠胃炎，本次被感染的一共有 52 人。感染者的主要症状包括恶心、呕吐、腹泻腹痛等，52 名感染者除一人出现脱水而较严重之外，别的都无大碍。疾控部门一共抽检了 19 人，其中 15 人显示感染诺如病毒。所有患者均痊愈。不过，本次集体感染的原始传染源目前

尚未查清楚。

诺如病毒是一种高致病的、传染性极强的肠胃病毒，能导致急性胃肠炎，一旦有人感染，通常会发展为群体性的大规模传染。诺如病毒一般通过生冷的食物、贝类等传播，在寒冷的天气特别活跃，因此冬季要少吃上述食品，且勤洗手，一旦接触病例一定要做好消毒措施。

## 复旦仁

### “中华骨髓库”活动在我校顺利开展

2010年12月20日，“中华骨髓库”活动在我校校医院顺利地自愿报名入库的52名捐献志愿者进行了血样采集工作，这标志着为期超过一个月的“中华骨髓库”活动顺利结束。

“中华骨髓库”活动过程分为：前期宣传、宣传志愿者招募及培训、全校范围内的“中华骨髓库”知识宣讲、捐献志愿者的招募、捐献志愿者血样采集。活动中，前后共举办两次由上海市红十字会专业人员及专业医生主讲的大型讲座，同时宣传志愿者深入学生各寝室楼及各班级讲解，既提高了“中华骨髓库”的宣传力度及影响力，同时也让更多的同学深入了解真正的“骨髓库”，破除了原本印象中对“骨髓库”的误解，同学们反映热烈。

最终，52名来自各个院系各年级的同学成功入库，为等待造血干细胞的病人提供了更多的生存希望。今年的活动就这样结束了，不过作为“中华骨髓库”的宣传志愿者队伍，我们的脚步仍在继续前进，希望未来会有更多的复旦人加入到这个活动中来，为那些特殊人群生命的天空多添一丝光明。