

健康关注

亲近健康 远离结核

政府免费为群众治疗肺结核病

75%的肺结核病人年龄在15~50岁之间,是劳动力产生的年龄段,而且结核病病程长,病人身体损害严重,这对个人、家庭、社会都是一种沉重的经济负担。

河南省传染病医院(郑州市第六人民医院)院长郝义彬介绍,2004年3月郑州市正式在城区实施“郑州市世行贷款/英国赠款结核病控制项目”,为传染性肺结核病患者提供免费抗结核药物治疗和主要的检查费用,2005年国家加大结核病防治力度,由中央财政和省财政的支持,对所有的肺结核病人实行免费检查、免费治疗。截至目前,我市有10多万人享受到了免费检查、治疗的优惠待遇。

凡本市常住居民、暂住人口及特殊人群(如大中专在校学生、管教人员和羁押人员)发现有肺结核病人,到河南省传染病医院(郑州市第六人民医院)均给予免费检查和治疗。

今年3月24日是第12个“世界防治结核病日”,宣传主题是:结核广泛流行,控制从我做起。



结核病真的可怕吗?

很多人谈“癆”色变,远离结核病人,惟恐被传染上结核。其实痰里查出结核菌的患者才有传染性,才是传染源。飞沫传播是肺结核最重要的传播途径。

肺结核病在传染期,要自己注意个人卫生,最好戴上口罩,咳嗽、打喷嚏时要用手帕捂住嘴。尽量不要大

笑、大声说话,病人呆的屋子要经常开窗通风换气,这些都是减少肺结核传播的有效措施。

随着现代医学的进展,有效药物的不断推出,肺结核病已是完全可以治愈的疾病,所谓“十癆九死”、“不治之症”的时代早已不复存在。现代化化学治疗实践证

明,只要坚持规律用药并完成疗程,几乎全部新病人都可治愈,而且在接受治疗2周后,痰内结核菌迅速减少(大约减少至5%),细菌的活力也受到抑制或完全消失,对周围人群已无传染性。结核病人治愈后可以与健康人同样工作、生活及学习。

结核病人 要加强预防保健

患了结核病后,不要惊慌失措,一方面要配合医护人员,坚持合理治疗,一方面须注意作好预防保健。

首先,注意适当的休息、补充营养,加强锻炼增强体质。结核病患者(成人)每天可以吃2~3只鸡蛋,喝半斤到一斤左右的牛奶及食用适量肉类等高蛋白饮食,(注意不要与药物同时服用)。多吃一些蔬菜、水果,再搭配些粗粮。反复咯血者,除加服止血药物外,应多吃些含铁质丰富的绿叶蔬菜、豆类、大枣、芝麻酱、瘦肉及动物肝脏等。另外,足够的休息,适量的运动,如:练气功、打太极拳等,运动应以无劳累感为适度,这些均可增强机体免疫力,有力地促进患者康复。

其次,养成良好的卫生习惯,作好必要的消毒隔离。结核病人在传染期应尽量少与健康人的接触机会。养成不随地吐痰的良好卫生习惯。要经常打开房屋门窗通风换气;病人应与健康人分开睡觉;病人应与健康人分开存放、分开洗刷;毛巾、衣服及食具等可用水煮沸20分钟后,洗净再用。不能煮的物品要在阳光下曝晒2小时以上,如有条件可用5%来苏水浸泡4小时。

刘万同 崔 帷 刘建民

老年保健

养生延年 叩齿咽唾

“百物养生,莫先口齿”。牙齿是人的重要器官,承担着保护消化道的重任。古代养生家对护齿很重视,总结出许多有关固齿保健的方法。其中,“叩齿”和“咽唾液”是其中重要的两项。

牙齿是人体骨骼的一部分,牙齿松动,与肾气虚衰及气血不足有关。常叩牙齿,能强肾固精,平衡阴阳,疏通气血,畅通经络,从而增强机体的健康。现代医学研究证实,叩齿能对牙周组织进行生理性刺激,可促进牙周组织的血液循环,兴奋牙神经和牙髓细胞,增强牙周组织的抗病能力和再生能力,使牙齿变得坚硬稳固,整齐洁白。

叩齿方法很简单:精神放松,口唇微闭,心神合一,默念叩齿:臼牙三六,门牙三六,轻重交替,节奏有致。叩齿,每日早晚各做一次。从传统养生观点来看,叩齿结束,辅以“赤龙搅天池”,即叩齿后,用舌在腔内搅动,先上后下,先内后外,搅动数次,可按摩牙龈,加速牙龈部的营养血供,然后可聚集唾液,分次吞咽。

中医认为,唾液能维持口腔的清洁,帮助浸湿、软化食物以利吞咽,其中含有淀粉酶,对食物有消化作用。现代医学研究证实,唾液中含有免疫球蛋白、氨基酸、各种酶和维生素等,这些物质能参与机体新陈代谢和生长发育,增强免疫功能。养生学家把唾液称之为“金津玉液”,同精、血一样,是生命的物质基础。唾液与脾、肾二脏密切相关,对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。

叩齿咽唾的养生方法,贵在持之以恒,注意养成保持口腔清洁的好习惯,坚持早晚刷牙,饭后漱口,坚持叩齿咽唾,以达健身延年的目的。

万慎曜

郑州资讯

郑州市儿童医院 一次性治愈小儿尿道下裂

日前,洛阳7岁男孩陈啸鸣终于能够像正常男孩一样站立排尿了。这个困扰家长7年之久的“心病”一朝解除。

洛阳市郊男孩陈啸鸣先天尿道开口于阴茎根部,排尿时洒满双腿,只能像女孩一样蹲位排尿。

3月8日,郑州市儿童医院泌尿外科的医生们为陈啸鸣进行“一期尿道成形术”,手术成功。3月20日,孩子终于可以站立排尿了。据杨艳芳主任介绍,小儿尿道下裂,是儿童常见病,在儿童中发病率为3%,占小儿泌尿外科病人的三分之一,常造成孩子自卑、孤僻等异常心理,严重困扰着家

长,临床上一般主张在6~7岁时进行手术治疗。采用分期手术,即一次矫正术,半年后再做尿道成型术,由于容易并发尿道瘘、尿道狭窄、尿道憩室,手术成功率仅50%左右。

据了解,郑州市儿童医院泌尿外科自1987年率先开展尿道成型术填补省内空白后,几经改良,目前对2~3岁以上的儿童采取国内最先进的“Duckett、Onlay、Snodgrass等术式”,即一次性将阴茎下弯矫正,同时进行尿道成形术,将尿道口做到正常位置,避免患儿多次手术,减轻了家长的心理和经济负担。

刘 妍

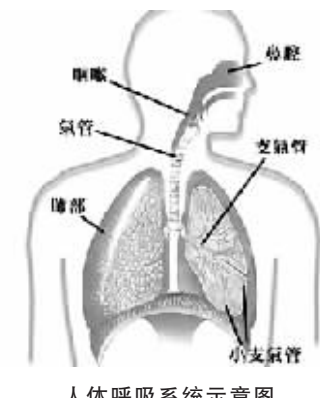
专家提醒

情绪压抑会导致肺癌

医生在临床肺癌病人中发现,接近一半的病人与长期的心情压抑、性格抑郁有关。专家表示,预防肺癌,除了远离烟草和污染的环境,开朗的性格,愉快的心情非常重要。

在肿瘤病人身上,医生大多可以发现这样被称做“癌性格”的致病因素,如:孤僻、抑郁、多疑、好生闷气、沉默寡言、狭隘嫉妒、易躁易怒、忍耐力差等不良情绪,这些都是癌细胞产生和发展最有效的媒介。

癌症的产生源于多种因素,没有一个致病因素能单独引发癌症,而精神作用对于癌症的危害,不能忽视。比如抑郁生闷气,非常常带气吃饭,就容易患胃癌;



人体呼吸系统示意图

长期处于自卑自卑中的女性,则有可能患宫颈癌;常常强忍怒火,则容易患乳腺癌。而在各种不良性格反应导致癌症的统计中,情绪压

抑不得释放的人,则容易患肺癌。也就是说,肺癌病人病前情感释放能力,明显要低于正常人。

不良性格可以影响免疫功能,改变机体的免疫状态,降低人体对癌细胞的免疫监视和免疫杀伤功能。人体的免疫功能就像保障健康的司令部,一旦敌人——癌细胞强过了杀灭它的战士,司令部的指挥就会失控,癌细胞就打败了人体的免疫功能。不良的性格就是癌细胞的帮凶。

性格压抑或相对长时间处于情绪不良的人,与接近烟草和污染环境的人同样,最好半年做一次胸片检查。

李 梅

老人一周 最多吃3次豆饭



如今,将各种豆类(黄豆、黑豆、红豆等)和大米混在一起做成的“豆饭”,因其营养丰富,已逐渐成为人们日常餐桌上的新宠。但吃豆饭并不是越多越好,也不是所有人都适合食用。无肾脏、胃肠功能障碍或疾病的老年人,每周食用豆饭不要超过3次,每次食用50~100克。身体体质较差、有肾脏、胃肠功能障碍或疾病者忌食豆饭。

“豆饭”中各种豆类富含赖氨酸,和大米一起吃可以提高蛋白质的整体利用率,起到更好的降血压、降血糖、防止动脉硬化等作用。但豆饭不宜天天吃,一次食用也不要过量。对于肾脏排泄能力较弱的老年人,如果大量食用豆饭,摄入过多的植物性蛋白质,会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏负担,反而不利于身体健康。

食用豆类食物必须依据不同人群和个体健康情况而定。中医理论认为,豆类属寒性,入脾、胃、大肠经,有消化不良、胃炎、胃溃疡、腹泻、腹胀等症状者,应少食或不食豆类。此外,豆类不能与药同时食用,尤其是抗生素类药物,因为有些抗生素类药物会破坏豆饭中的营养成分,同时豆饭中的铁、钙质等也会降低药效。一般而言,正常人每周可食用豆饭3~5次,每次食用含30~60克豆蛋白的豆类食物为宜。

李 博

治疗糖尿病神奇新武器

血糖监测是公认的糖尿病诊断、治疗和用药效果评价的根本依据。但至今对血糖的详细变化所知甚少。只是粗略知道血糖在餐后是升高的,但糖尿病患者究竟每次餐后什么时间最高,早、中、晚都一样吗?降糖药都有最强作用时间,吃的食物也有升糖时间,二者相符吗?传统的一次点滴血糖只能反映当时的瞬间的变化,即使一天测7次,也不能了解血糖波动的全貌,医生只能凭经验猜测治疗。为此,国际医学界经过多年的努力,研制出最先进的雷兰无痛连续动态血糖监测系统,可以像录像机一样连续3天全面详细监测记录每天24小时的血糖分秒秒的变化全过程,结果发现很多糖尿病人的血糖在用药物治疗的状态下也竟然象大海的波涛一样剧烈起伏不定!该系统可以直观揭示常规监测未能发现的治疗盲区,为制定更具有科学针对性的精确治疗新方案提供了根本依据。为庆祝首次进入河南市场,特从即日起开展对糖尿病友的大型超值体验优惠活动! 报名电话:0371-6766985

美容护肤

清颜美疗:健康美容有新招

健康是美丽的根源。调查显示,一些美容产品里含有一些重金属、激素等成分,一时能让顾客在短时间美丽起来,但长期使用会造成皮肤灼伤、重金属中毒或激素产品导致皮肤产生一些新问题。

嘉氏堂健康理肤馆张经理介绍,女人美的根源在于气血活,经络通,现

在都市女性工作压力较大,生活和饮食没有规律造成气血不活、毒素沉积,面色自然会黯淡,嘉氏堂专门为现代都市女性白领开设了病理背穴——五行经络护理、全身淋巴排毒等项目,适合于高级白领、脑力劳动者、代谢系统有障碍、体内毒素积累过多、易因乏、劳累、无精打采者。通过排毒能有效地

改善身体健康状况,排除多余毒素,从而改善暗暗肌肤,令皮肤红润有光泽。据了解,文化路与任砵北街交叉口的嘉氏堂以“清颜美疗拔罐”为独特美疗术,根据个人的健康状况和皮肤问题,作用于人体膀胱经,可祛风寒、通经络、行气血、平阴阳、清体毒,整体调理健康和容颜。

丁利营

小小痔疮 苦不堪言

痔,是直肠肛管粘膜下静脉曲张形成的静脉团。有内痔、外痔、混合痔三种。全国普查发病率,痔疮发病率相当高。无论男女老幼均可发病。痔疮患者不仅饱受疼痛的折磨,还严重影响到了正常的工作和生活,甚至危害到人们的身体健康。

郑州市中原医院肛肠病科健康专线:0371-67628315

郑州市华仁中西医结合医院 痔疮 好男人的选择

本院采用最新“bphj”技术,十分钟完成,痛苦小,复发率低,术后不影响工作和生活。本院采用最新“bphj”技术,十分钟完成,痛苦小,复发率低,术后不影响工作和生活。本院采用最新“bphj”技术,十分钟完成,痛苦小,复发率低,术后不影响工作和生活。

地址:郑州市东大街与桐柏路交叉口(桐柏路口东) 市庆东8, 70, 55, 69, 2, 2, 45, 70, 84, 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

健身有道

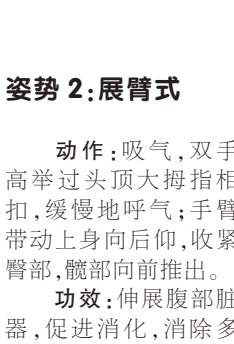
“拜日式”瑜伽舒展脊背

提示:首先练习1~6个动作。完成顶峰式后,吸气,双脚跳向两手之间,身体慢慢还原直立,呼气,双手合十于胸前,回到祈祷式,再以5,4,3,2,1的反顺序重复,最后再次回到祈祷式。



姿势1:祈祷式

动作:双脚并拢直立,双手合十于胸前,呈祈祷姿势,深呼吸两次。
功效:集中和宁静思绪。



姿势2:展臂式

动作:吸气,双手高举过头顶大拇指相扣,缓慢地呼气;手臂带动上身向后仰,收紧臀部,髋部向前推出。
功效:伸展腹部脏器,促进消化,消除多余的脂肪。加强脊神经,开阔肺叶。



姿势3:前屈式

动作:吸气,手臂的力量带起上半身,呼气,身体慢慢向前弯,双手放于脚掌外侧地面。(如果双手贴不到地面,可以抓住脚踝或小腿),头颈低垂放松,尽量让小腿去贴住大腿,下额接近膝盖。
功效:预防胃病,促进消化,缓解便秘,柔软脊柱,加强脊神经。



姿势4:战斗式

动作:吸气,双膝弯曲,左腿向后伸直,呼气,呈“战斗式”。
功效:按摩腹部器官,改善其活动功能。加强两腿肌肉,增强平衡能力。



姿势5:蛇式

动作:双臂撑地伸直,双腿向后伸直,吸气,从腰部开始抬起上身,头朝后仰,呈“蛇式”。
功效:这个姿势对胃病,包括消化不良和便秘非常有用。锻炼脊柱,让脊神经焕发活力。



姿势6:顶峰式

动作:吸气,双手撑地,臀部抬高。呼气,头颈低垂,眼睛看向小腹,脚后跟贴向地面,呈“顶峰式”。
功效:强化四肢神经和肌肉。与前一姿势反方向弯曲脊柱,有助于脊柱柔软和脊神经供血。

王 媛