春季美丽篇

春天更要“爱面子”

本报记者 周 娟

天气渐暖,清风拂面。在这充满朝气和希望的季节,一些恼人的皮肤问题却难免令人烦恼。最近一段时间,郑州市各个医院皮肤科的病人明显增多。郑州市中医院皮肤科副主任医师岳东山介绍,春季天气干燥,易刮大风,空气中花粉、尘埃较多,是皮肤炎症的多发季节,春季皮肤问题一般有三种:皮肤过敏、皮肤瘙痒以及病毒性疾病引发的皮肤病。

敏感性皮肤:远离过敏源

春天是气候转换的季节,由于空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质,一些敏感性皮肤的人,经常会出现红肿、发痒、脱皮及出现过敏性皮炎等异常现象。

岳主任说,春季是人体机能活跃的季节,皮脂腺分泌旺盛。这时的皮肤其实并不缺油,感觉发干是因为皮肤缺水、油水不均衡造成的。敏感性皮肤更应注意肌肤的状态,并视时期的变迁,根据个人的肤质状况,适时更换护肤品,尽量选择油分低的补水性保湿品。

“过敏性体质一般都有些内热偏高。”岳主任提醒这类人群,平时要多吃新鲜蔬菜和水果,保持大便通畅,也可以根据需要适当服用一些清热解毒的中药。同时,春季也要注意防止阳光过度的照射,可提前使用防晒霜或戴遮阳帽。

皮肤瘙痒:老人多发

经历了一个冬天寒冷干燥气候的侵袭,春季多风季节,许多人依然会持续皮肤瘙痒,特别是一些老年人,由于他们皮肤分泌油脂等保护物质的机能减退,更容易复发老年瘙痒症。

“应对春季皮肤瘙痒,首先应该选择质地柔软宽松的棉织物,减少对皮肤的刺激。”岳主任提醒瘙痒患者,春季要注意勤换衣物,保持身体洁净,但不能频繁洗澡,洗澡太勤只会使皮脂减少更为加剧,刺激皮肤更加瘙痒。洗澡时水温要适度,水温过高,皮肤表面毛细血管扩张,会给皮肤带来损伤。洗澡后要搽些滋润性护肤品,锁住皮肤表面水分,缓解干燥瘙痒;另外,要少吃鸡、鱼、海鲜和葱、蒜等辛辣刺激的食品,少喝酒、抽烟。皮肤瘙痒患者最好到医院进行正规检查,请医生对症下药。

病毒性疾病:儿童当心风麻疹

春天是孩子容易被风疹、麻疹病毒侵害的季节,这些疾病属于传染病,会出现皮疹等反应。春季应尽量避免孩子外出郊游。必要时,外出要戴面纱或口罩。一旦孩子患上这类疾病,家长最应该注意的是隔离。

岳主任介绍,风疹和麻疹多以春季发病为主。风疹是小儿常见传染病,开始通常伴有咳嗽、流鼻涕、咽痛、头痛和发热等呼吸道症状,发热第二天会出现疹子,一般在一天以内布满全身,但是手心和脚心多半没有疹子。多数病儿疹子在第四天隐退。疹子退了以后有不明显的脱皮,脱皮多半是细屑状。麻疹是由麻疹病毒引起的传染性非常强的疾病,以儿童为多。但近年来患麻疹的青少年及成人也有所增多。此外,漏打预防针的孩子也容易感染麻疹。

专家提醒家长,如果孩子有类似症状,应立即带孩子到医院进行检查治疗。同时,春季也是易被蚊虫叮咬的季节,儿童易患丘疹性荨麻疹,家长也要注意防护。

身心快乐:春季护肤要则

春季日照量增加且气温上升,还常刮风,是空气中尘埃最多的时候。皮肤的新陈代谢活跃起来,皮脂与汗水的分泌也逐渐增加,细菌活动旺盛。皮肤清洁不彻底,皮肤上,特别是面部“痘痘”生长更旺盛,尤其是年轻女性,因荷尔蒙分泌旺盛,比年纪大的女性更易发生皮肤病变。

为了预防青春痘及肿疱,深层清理和定期的皮肤护理是十分必要的。但注意不要使用强碱性洗化用品。清晨坚持用双手顺着面部肌肉、血管走向,缓慢地按摩几分钟,促进其血液循环和细胞分泌,增加皮肤的胶质和油质。

“保持轻松的心情十分重要。”皮肤科专家告诉记者,身心快乐才是健康之本,皮肤护理也是一样的道理。同时要保证睡眠,生活规律。最好坚持运动,运动能增进血液循环,增强皮肤抵抗力。平时要勤饮水,多吃水果、蔬菜、鸡蛋及芝麻、蜂蜜等,少吃鱼虾、牛羊肉和油腻、甜食及刺激性食物,减少烟、酒等,增强皮肤代谢功能和机体免疫能力。

前沿医讯

河南省首家看病“医卡通”启动

到医院看病,只需在收费处办理一张“医卡通”就诊卡,在卡中存入一定资金,就可以不用排队挂号直接到诊室看病、不用排队划价而直接取药、不用到收费处排队交款而直接做检查,使看病变得方便又轻松。据悉,这种门诊“医卡通”服务模式将在郑州市妇幼保健院率先试运行。

“医卡通”采取专人专卡,反复使用,医院长期为患者保存相关诊疗信息及费用明细,并免费提供触摸式自助查询台以方便患者查询。一旦丢失,只要患者提供相关证件证明,医院还能办理挂失、补卡手续。患者来院时,手持“医卡通”直接找医生看病,医生只要轻轻一刷卡,不到一秒钟的时间,电脑上就会显示出该病人的基本信息以及历史病历信息,根据病人的病情,医生在电脑中开具电子检查申请单、电子处方、电子治疗单,患者均可以同步看到,并能看到以上信息的费用明细,随时可以与医生沟通与交流。就诊结束后,患者到门诊任何一个收费点均能办理结算、打印发票及费用明细手续,同时,随病人意愿,可以选择卡费继续留存,也可以将卡内余额取走。

据了解,“医卡通”这种方便患者就诊的新型服务模式在北京、上海一些大医院都有应用,郑州市妇幼保健院实施“医卡通”服务在河南省尚属首家。 杜亚军

口腔护齿

假牙安上俩“按扣”老太太吃得香

78岁的王老太满口牙齿都脱落了。儿子带她到医院装了一口假牙,但下牙固定不稳,打个哈欠、说个话都会掉。从此,老太太不敢说话,不敢喝水,更不要说吃饭了。她烦恼地说:“真是花钱买罪受!”

最近,王老太的儿子陪她到郑州市口腔医院寻求解决的办法,种植科孙贵峰副主任医师检查后发现,王老太下牙床严重萎缩,几乎没有牙槽骨来支撑假牙,所以容易脱落。孙主任为大娘做了专门设计,在她的牙槽骨上打上两个钉,在假牙基托的相应位置挖了两个凹槽,这样,就像“按扣”一样,严丝合缝地“扣”在了一起,老太太再也不担心牙掉了。老人说:“多少年来没有吃过花生、没有嗑过瓜子,现在啥都能吃,心里也舒坦了!”

孙主任介绍,虽然现在牙齿安装得很合适,但是也不会一劳永逸,还要定期给假牙会诊,需每隔半年保养一下假牙,进行固位调节。

孙主任提醒老太太,注意每天睡觉前把假牙摘下来用牙膏刷洗,清除食物残渣。对于吸烟、喝茶的人,假牙上常会有色素沉着,可以用清洁剂刷洗干净,但不可用坚硬的毛刷刷洗。夜晚不用时,假牙可摘下来,浸泡在冷水或凉开水中(切忌泡在热水、酒精等有机溶剂里,以防变形、老化、龟裂),同时也让被假牙基托压了一天的口腔粘膜休息一下。使用过程中遇有松动、疼痛时,应及时请牙科医生检查修正。程涛 锦屏

专家支招

膝关节骨性关节炎患者如何锻炼

在众多膝关节骨性关节炎患者中,有不少人以为必须锻炼才能保持关节功能,甚至有人认为得此病恰是因为年纪大了活动减少造成的,越痛越要活动。于是,他们忍着疼痛反复伸膝关节,揉按髌骨,甚至长途步行1~2小时或去登山、跑步。还有人利用健身器材达到强化膝关节运动的目的。其实,这都是不正确的,因为过度的活动使关节软骨磨损加重,可诱发滑膜充血引起关节积液。那么,膝关节骨性关节炎患者究竟能否锻炼,又该如何锻炼呢?

根据临床验证,急性期即疼痛严重、敏感、功能明显受限阶段应避免患肢负重、防止寒湿侵袭,并尽早给予局部正规系统手法按摩、理疗、贴敷及活血化瘀药物等综合治疗。疼痛缓解后,可在不加重症状范围内适当开展锻炼,如每日平地慢走一两次,每次10~20分钟(以自我感觉不加重症状为度)。尽量减少上下台阶、跑步等使膝关节负重的运动,不得已上下台阶时最好扶梯或手杖。此外,还要牢记不可长时间处于一种姿势,更不要盲目地做反复屈伸膝关节、揉按髌骨、抖晃膝关节等运动。一般中老年人可采用此法:坐位或仰卧位,将膝关节伸直、绷紧大腿肌肉,足向头部背屈,同时绷紧小腿肌肉,每次坚持三四次,每分钟做10次,连续做3~4分钟,每天可结合个体情况做3~4遍。

张宝霞

专家提醒

春季护肝“治”“防”并举

春季是由冬寒向夏热过渡时期,气候变化多端,时有风寒温湿交替侵袭人体,并且在春季是蔬菜淡季,容易使人体缺乏维生素,在春季气候、饮食等不利因素的诱导下,慢性肝病发生变化的可能性增高。

慢性乙肝药物治疗,不同人群疗效各异

慢性乙肝患者应该树立坚强乐观的心态,积极同疾病抗争,虽然目前乙肝很难完全治愈,但现有的两大类抗病毒药干扰素和核苷类似物可以有效把疾病控制住。乙肝病毒分为8个基因型。白种人中A基因型和D基因型较多,而黄种人尤其是我们中国乙肝病人中,绝大多数为B基因型和C基因型。基因型是否影响核苷类似物的疗效尚无定论,但是各个核苷类似物在疗效上,比如抑制乙肝病毒的速度和强度,e抗原血清转换率的高低,确实存在差异。日前在日本京都召开的第17届亚太肝病年会上,广州南方医院感染科侯金林教授报告了替比夫定这种类新型的用于治疗慢性乙型肝炎的核苷类似物,并公布了专门在中国病人中进行的三期临床试验2年的结果。结果显示,具有很强的病毒抑制作用。而且,在中国病人中e抗原转阴率也很高,达40%,血清转换率达29%。该试验332名病人完全来自中国,不存在人种或基因型的不同带来的药物疗效差异,所以试验结果完全适用中国的病人。

慢性乙肝在我国发病率很高,据有关专家估计人群中有约十分之一,即1.2亿,是乙肝表面抗原阳性者;其中约四分之一,即3000万,为慢性乙肝患者。这些患者需要进行抗病毒治疗,从而长期抑制乙肝病毒,阻止并延缓乙肝疾病进展到肝硬化肝癌。

春季护肝正当其时

肝硬化是肝脏慢性、进行性、弥漫性病变,病理上不可逆。是肝细胞坏死基础上纤维化,并形成假小叶。国内最常见的为乙型病毒性肝炎所致。所以,阻止肝硬化,防治肝病,要从爱肝护肝开始。

首先要保持良好心态。不良精神情绪如长期存在,会引起肝络失畅,肝阴受损,而出现胁肋疼痛,脘腹胀满,口干口苦,夜卧难寐等症。对肝病患者来讲,保持豁达开朗等良好心态,是保护肝脏气血冲和、不受伤害的大卫生观,此乃护肝之首。

其次要平衡饮食。肝脏是人体内最大的消化腺,是各种物质的代谢中心,如能把好“口”这一关,做到让生命赖以健壮的各种营养物质。另外,要保证充足睡眠,睡眠是不能用饮食或其他任何保健食品代替的护肝要素。因为人在躺卧入睡后,肝脏的血流量能增加1000~2000毫升。人体的各种营养物质主要存在于血液中,所以肝病患者每天需保证8小时睡眠,使肝脏得到充分的休息和静养。再加上正确、及时的药物治疗,制定适应自己的治疗方案。还要注意保暖,加强锻炼,最好是精神、肉体一起修炼的养生功法,每日清晨或傍晚适当运动,避免患染其它疾病。如感冒、腹泻、胆囊炎、消化道大出血等,这些疾病往往会导致肝功能出现异常情况。

林金生

德医风

点滴之中见真情

“河南真好!城市好,人更好!”这是一位来自新疆的患者发自内心的语言。究竟是什么事让她如此感慨呢?

故事的主人公叫张凤惠,是新疆什河子人,近日她慕名到郑州市颈肩腰腿痛医院诊病。3月27日,张凤惠在医院食堂就餐时将一内含银行卡、身份证、重要票据及14000多元现金的皮包遗失了。正当她心急火燎地给朋友打电话,请人帮助寻找、挂失的时候,接到了院方失物招领的通知。从丢失到失而复得,短短2个小时,她简直不敢相信自己的耳朵。据了解,她因患腰椎间盘突出症经朋友介绍到郑州市颈肩腰腿痛医院就医。她到医院仅3天,不仅病痛减轻了,还与医生护士交上了朋友,心中暖融融的。

张宝霞

诊见闻

“结核瘤”带来的虚惊

刚刚退休的张大姐,家庭幸福,日子过得红红火火。可就在两个月前,她被初步诊断为肺癌,这一诊断恰似晴天霹雳,仅几天时间,她不仅失去治疗的信心,甚至一度还产生了轻生的念头。

正当她痛苦不堪的时候,朋友向她介绍了在《郑州日报》上一篇题为《为患者敞开温暖的心》的文章,该文介绍了河南电力医院16排螺旋CT的功能特点,尤其是它对早期诊断肺肿瘤特别有价值的描述,深深吸引了张大姐。第二天,在家人的陪同下,张大姐立即到河南电力医院做了胸部CT检查。经过会诊,医生为张大姐做出了右肺结核瘤的诊断。这一结果不禁让张大姐一家喜出望外,几天后,张大姐就进行了手术治疗,日前已康复出院。 王志红

治疗糖尿病神奇新武器
血糖录像机(进口技术——使您直接看见自己血糖连续变化的真相)
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,但糖尿病人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?
传统的一次点测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—67666985**

糖尿病新药全国独家上市
中医医学科学院首创研制中药新药“和盛堂”,医治糖尿病并发症,能消除胰岛素抵抗的观念,能纠正内因。全国独家专利保护品种。
1-3天见效,无依赖性,绝对无毒药
2-3疗程见效患者病史多长、病情多重都能完全痊愈,达标长期正常平稳。消除尿蛋白、多一分、减至无为、浮肿、四肢麻木、皮肤瘙痒、视力模糊、性功能减退等症状,不严重该急、缺钙表全部停止。
3-6个月,降血脂、血粘、降血压、降低血液垃圾毒素,逆转已经出现的糖尿病并发症,动脉硬化、冠心病、脑梗塞、心脑血管、肾脏、肝脏、股骨坏死等严重发作,并开始减轻或防治慢性病。 专家热线:0371-67580038
专家坐诊:京广北路42号(原河医一附院东住院部,省市医保定点)

藏传古方妙治
椎间盘突出骨质增生
——恢复韧带弹性是预防复发的关键
咨询电话:0371-67613706
地址:郑州市柏路320号(京广路与嵩山路交叉口向北100米)(百可达后方)乘区6、201、203、210、216、96路车到郑州中原医院站下车(二院椎间盘突出骨质增生科)

眩晕危及生命
咨询电话:0371-66368762 63029117
地址:郑州市嵩山路26号(原东风与嵩山路交叉口东20米)中原医院(专家坐诊时间:周一至周六8:30-12:30和周三上午)
特约经销地址:黄百医药二楼定眩丸专柜、同德堂大药房、百货大楼

小小痔疮 苦不堪言
郑州中原医院肛肠病区健康专线:0371-67628315

脑萎缩 脑出血 脑梗塞 中风后遗症咋治
治疗无效 全额退款
专家热线:0371-67212230
指定经销:亚细亚医药部二医/紫荆山二楼医药部