

# 夏季谨防肠胃病

随着天气转热,新鲜瓜果接连上市,吃起来消暑解渴。夜市小摊前,三五朋友相聚一起,大快朵颐……殊不知,如果瓜果没有洗净,小摊点饭菜不卫生,很容易病从口入,而且,炎炎夏日,也易引发消化不良、肠胃功能紊乱等毛病。曙光医院消化内科主任董高哈提醒,夏季是肠胃疾病的高发期,日常生活中一定要注意饮食卫生,合理饮食。

## 拒绝病从口入

董高哈告诉记者,最近一段时间,医院消化科接诊的急性胃肠炎和急性肠炎的患者明显增多,很多原本患有慢性胃炎、溃疡等的患者也容易在这一阶段急性发作,而他们大多是因为食用了不干净或者变质的食物。

“夏季一定要严防病从口入。”董高哈主任建议,平时要注意勤洗手,出外就餐时选择干净、卫生的饭店,食用的

瓜果要洗净,注意剩饭剩菜的存放时间,少吃冰激凌等太凉的食物,刚从冰箱里拿出来的食物最好加热以后再吃。如果感觉肚子有轻微的不适,可服用一些藿香正气水,一旦发现恶心、肚子疼等症状加重,须立即到医院进行检查治疗。一些急性肠胃炎如果不及时得到控制,很容易转为慢性病。一些细菌性感染引发的肠胃病,可能会传染,病人的呕吐物和腹泻物一定要注意隔离,并及时咨询医生。

## 警惕胃肠职业病

很多人工作繁忙,平时不注意合理正常饮食,特别是到了夏季,更容易因工作紧张压力大而没有胃口,专家提醒,忙碌的上班族要特别注意肠胃问题,保证饮食规律,避免患上功能性消化不良等胃肠职业病。

“即使胃口不好也要养成良好的饮食习惯,一日三餐定时定量,绝不能饥一顿饱一顿。”董高哈说,为避免消化不

良,夏季饮食要尽量清淡,高脂肪的食物能抑制胃排空,增加胃食管反流,吃太多不容易消化,会直接对肠胃造成损伤。平时要多吃些高纤维质的食物,促进胃肠蠕动,为肠胃提供动力,少吃产气的食品。除了注意合理规律饮食,还要注意日常生活中的作息规律,不要过度疲劳。另外,情绪对胃肠功能也有一定的影响,平时一定要注意放松心情,保持心情愉快。

本报记者 周娟 郑磊



资料图片

## 医院动态

### 救助“紫娃”在行动

邱李幸是江西瑞金泽潭乡的一名“弃婴”,从出生那天起他就患有严重的先天性心脏病。随着长大,他的病情越来越重,浑身变成了紫色。被称为“紫娃”。5月20日,小“紫娃”接受第二次心脏手术,通过央视《春暖2007 五月志愿者大行动》节目,亿万双祈盼的眼睛在时刻关注着他的安危。社会援助也纷至沓来,互力健康传媒一次性向中国红十字基金会捐款100万元作为发起资金,设立了“天使阳光·互力健康基金”,专项用于救助贫困先天性心脏病儿童手术治疗和康复治疗。小“紫娃”成为第一位受捐助者,收到了1.5万元的手术款。“天使阳光·互力健康基金”同时还提供近1000万元的健康传媒媒体资源,动员全社会的力量,共同呼唤爱心,使更多像“紫娃”这样柔弱的生命能够得到关爱和呵护。

据了解,小“紫娃”并不是先天性心脏病的个别病例,有资料显示,近年来,我国每年1670万新生儿中先天性心脏病发病率为7‰~8‰,即每年新增14万人左右,其中能够有条件得到治疗的患儿仅为6万左右。然而就我国目前医疗水平而言,其中99%的患儿是完全可以手术得到治疗的。但由于医疗费用昂贵,许多家庭尤其是贫困家庭只能选择放弃治疗,从而延误了治疗的最佳时机,致使他们随时都面临着死亡的威胁。

赵清爽

### 百年老院成为“微笑列车”的温馨站台

郑州市第三人民医院今年建院102周年。近年来,她推出系列措施,长期为唇、腭裂和白内障患者免费手术。2006年7月,郑州市第三人民医院被中华慈善总会批准为“微笑列车”定点医院,至今已为500余名贫困的唇、腭裂患者免费做了修复手术。凡三岁以上,40岁以下的先天性唇裂、腭裂、唇腭裂、唇隐裂、腭隐裂患者,凭所居住社区或所住乡村开具的贫困证明,均可到院检查、报名,经检查,符合手术适应症者,可享受免费检查、手术治疗。

市三院被指定为“郑州市争创白内障无障碍市”定点医院,常年为白内障患者开展免费手术。该院为省内最早开展白内障超声乳化的医院之一,已为2万多人实施了此项手术。白内障患者凭郑州市民的身份证,可到该院眼科报名,接受免费治疗。

今年44岁的汤寅三年前做了肾移植手术,他是该院第1000例肾移植病人,医院为他免除了手术费。1981年,泌尿科在全省首家开展肾移植手术,至今已实施肾移植手术1500多例,最长成活24年,五年以上成活率达82%以上。该科被定为河南省临床特色专科和郑州市临床医学重点专科。

2000年,37岁的南阳农民刘克志患了白血病,兄妹六人都未能与他配上型。在市三院医生的帮助下,通过监狱部门的配合,让服刑中的八弟为刘克志捐赠造血干细胞,血液科成功手术为他实施了移植手术。2004年,刘克志当上村长,带领乡亲们致富,走上了健康幸福的人生之路。

陈锦屏

### 河南中医学院一附院送医下乡

本报讯(记者汪辉 实习生刘振国)为了贯彻落实我市关于“以城带乡,城乡结合;结对帮扶,共建文明”的文件精神,河南中医学院第一附属医院组织专家医疗队日前来到巩义市新中镇茶店村,上门为村民送医送药。

“这样的大医院上门为俺农民服务,在俺村还是头一次。”在义诊现场,一位老大爷激动地说:“平常,有点小病就上大医院看,俺真舍不得!如今,专家却跑到俺乡下来,这样的活动俺们老百姓打心眼儿里欢迎!”通过一天的诊治观察,院方方正博士发现村里心血管病和消化道病较多。他提醒村民,平时要注意饮食清淡和平衡,如果经济条件允许,每年要体检一次。

据该院副书记张运克表示,该院基本上每个月都有送医下乡活动,并开展了“健康医疗进万家”活动,去年一年就到过全省十多个县市,而且会把这项到偏远农村义诊活动坚持下去。

## 药知

### 女性莫轻视肾虚

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

受传统观念的影响,人们认为只有男人才会肾虚,才需补肾,因而忽视了女性肾虚的现实性和补肾的重要性,使女性保健步入困境和误区。

俗语说“男怕伤肝,女怕伤肾”。妇女常见的腰酸腿痛、手脚怕冷就是一种肾虚表现。月经不调、胎动不安、胎漏、不孕、闭经、性冷淡、白带清稀等都与肾虚有关。这些病症的治疗应从补肾入手,消除病根,才能达到长远稳定的疗效。贫血,对女性来说是相当常见的病症。由于女性特殊的生理现象——月经,使女性朋友定期都要耗损许多精血。若肾中精气不足(肾虚),气血化生无源,则容易形成贫血,故补肾是补血的根本。

女性补肾专家推荐参杞杜仲丸,该药原名不老丸,以人参、枸杞、杜仲、地黄等十二味中药组方,具有调补气血、平衡阴阳的功效,适用于女性气血阴阳虚弱、手脚发凉、腰膝酸软、健忘失眠、脱发白发等症。通过药效学试验表明,参杞杜仲丸能有效调节女性内分泌,改善女性血液循环,促进皮肤的新陈代谢,保持皮肤弹性,延缓皮肤衰老,使皮肤保持润泽、光泽等作用。一般服1个疗程4瓶可以明显感觉到乏力、失眠、精神不振等症明显减轻,服3-4个疗程,易疲劳、精神不振、记忆力减退、肢冷畏寒等症显著改善。

咨询电话:65971158 65930361

## 求医热线

### 河南电力医院

彩光永久脱毛 除皱

68691035

妇产科婴儿游泳 68856092

### 郑州市第一人民医院

急诊电话 66333120

新生儿科 66350154

### 郑州市颈肩腰腿痛医院

24小时咨询热线 65250099

亚健康治疗中心 68720566

### 郑州市儿童医院

健康咨询 63931704

小儿康复中心 63830240

### 郑州市第九人民医院

心理咨询科 68343607

老年护理科 68342447

### 郑州市口腔医院

牙病预防 66280600

种植科 66280537

### 郑州市中医院

呼吸内分泌科 67444888

消化内科 67717100

### 郑州市骨科医院

骨肿瘤骨病科 67771685

关节病治疗中心 67771587

### 郑州市妇幼保健院

产科咨询接诊 63881120

新生儿内科咨询接诊

63881553

### 郑州市第八人民医院

郑州市精神卫生中心

24小时咨询电话 68953120

心理测验咨询电话 68953228

## 图片新闻

### 郑大三附院举办 儿童感觉综合能力比赛

郑大三附院儿童心理行为中心举办了一场妙趣横生的儿童感觉综合能力比赛,全市25名6-12岁的儿童们通过滑板爬行、羊角球、333智能学具等丰富多彩的比赛,增强了手眼协调、平衡、综合分析、视动综合以及思维、逻辑推理等感觉综合能力。图为儿童们正在进行滑板爬行比赛。

本报记者 汪辉 通讯员 朱高峰/图



### 郑州市中心医院眼科 义务培训西藏医生

受卫生部、中残联的委托,郑州市中心医院眼科多次参加“视觉第一,中国行动”大型活动,日前又义务培训来自西藏阿里、山南、昌都的三名医生进修白内障手术。对来自远方的医生,医院在各方面给予了极大的照顾,生活上,每天营养师为他们送上可口的饭菜,并安排住所;赵宏副院长把自己的手机送给他们,方便联系;工作中,眼科的赵院长、丁主任以及每位医生都手把手地教他们,耐心解答他们在工作中的难题,通过半个月的进修,他们已经熟练掌握白内障摘除、人工晶体植入手术。

本报记者 汪静文/摄 通讯员 靳凤梅 张洁



### 郑州市第九人民医院陇海分院 开展送健康到工地活动

5月16日,郑州市第九人民医院陇海分院领导带领内科、外科、五官科、眼科等科室医务人员走向施工工地,开展送健康到工地活动,免费为农民工进行量血压、身高、做心电图等项目体检,回答咨询、就医指导、健康指导、发放防病、保健、计划生育等内容宣传资料及常见药物。

元惠 张瑜文/图



### 管城区爱卫会 开展病媒生物消杀培训

近日,管城区爱卫会对辖区社区楼院、酒店等公共场所的工作人员开展病媒生物消杀培训,引导全民动手消杀病虫害。

本报记者 陈靖 通讯员 金振岭/摄

## 你的脖子还好吗?

### ——自我预防颈椎病

长期伏案工作,长时间使用电脑……种种因素导致颈椎病患者越来越趋于扩大化、年轻化的趋势。华山医院骨科副主任医师

赵东明介绍,如果经常保持一种姿势,再加上精神紧张、焦虑,颈椎的张力比较大,就可能造成累积性损伤。

### 自我预防是关键

颈椎病早期大多是由于长时间保持一种姿势,不注意运动引起的,我们只要在平时的工作生活中注意预防保健,养成良好的学习和工作习惯,是可以防患于未然的。关键还是要注意合理运动,科学锻炼。

“在电脑前工作时,要注意每半小时活动一下颈部。”赵东明介绍,长期伏案工作的人,要适当进行工间休息,起身做适量运动,促进全身的血液循环,可以消除局部肌肉的疲劳,预防颈椎的劳损。看电视时也要注意坐正

位置,不要让颈椎做损伤性工作,以免引起椎间盘突出。睡觉时枕头不要过高,以本人的拳头高度为宜,最好在颈下垫个小枕头,保持颈椎的生理弯曲。平时要经常做颈部保健操,加强颈部锻炼。

### 注意科学治疗

如果不慎患上颈椎病,也不要过度紧张。据介绍,大多数患者还只是有眩晕、头疼等初期症状,对于这些早期患者来说,平时只要加强锻炼,经常两手交替在颈部做自我按摩,注重休息,避免过度疲劳,并注意防止颈部外伤及落

枕,病情一般都能缓解或者减轻。

颈椎病又分为颈型、椎动脉型、神经根型等6大类,而且每种类型的症状都不一样,如果怀疑自己患上了颈椎病,一定要到正规医院进行正确诊断之后,才能采取针对性的治疗,千万不能盲目跟风,要听取医生的诊断和建议,选择最适合自己的治疗方法,否则,有可能适得其反。赵主任提醒,如果经常发现有眼睛干涩、视力模糊、记忆力减退等症状,经治疗又无明显好转的,也要注意做做颈椎检查。

本报记者 周娟 郑磊

### 相关链接

#### 颈椎病也会引起吞咽困难

最近,老张总感觉喉咙发痒,吞咽困难。他以为自己患了食道癌,终日忧心忡忡。到医院检查发现,患的竟是颈椎病。颈椎病为何引起吞咽困难呢?

#### 食道压迫型颈椎病

郑州市第三人民医院骨科主任刘新江介绍,老张患的是食道压迫型颈椎病。患病早期,病人吃硬东西时感到吞咽困难,吃过食物后胸骨后有异常感,如烧灼、刺痛等。吞咽困难的程度可分为3度,与病情轻重有关。轻度表现为仰头时症状出现,低头时症状消失;中度为吞咽硬质食物时困难;但可吞咽流食和软食;重度病人

仅可进水或汤。这些情况,易误诊为食道癌。

#### 加强锻炼 注意防护

经常锻炼可缓解疲劳,使肌肉发达,韧度增强。长期伏案工作者,应定时改变头部体位或定时活动颈部以防劳损。注意预防颈部外伤,注意颈部保暖,避免风寒刺激。枕头应符合颈椎生理曲度的要求,以中间低、两端高的元宝形为佳。枕芯选择荞麦皮、蒲绒、鸭绒等质地柔软、透气性好的材料。床垫应选择较硬一些的。饮食上可经常食用胡桃、山茱萸、熟地、黑芝麻、木瓜、当归等有强壮筋骨、补肾益髓的药材,延缓骨刺生成。

陈锦屏

## 自我保养