

合健康

夏日炎炎午睡好

夏日炎炎,大脑血液供应相对不足,经过一上午的紧张工作和学习,人们大都会感到疲乏和精神不振。午后适当地进行午睡休息,能对身体进行及时的调整。郑州市中医院心理科主任平玉娟认为,科学、有效的午睡是健康充电的好方法,也是舒缓压力、梳理情绪的有效途径,但午睡是对人体生物钟的科学调节,并不是什么样的午睡都能达到休息目的,千万不要把午睡变成“误睡”。

午后大量的血液流向胃,血压下降,大脑供血及营养明显下降,易引起大脑供血不足,刚吃完饭不宜立即躺下午睡。人在睡眠中体温调节中枢功能减退,午睡时注意不要选择在穿堂风或风口处,重者受凉感冒,轻者睡后也会身体不适。午睡后要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度。初醒时常使人产生恍惚感,不要马上从事复杂和危险的工作。

平玉娟强调,午睡长短因人而异,但要尽可能保持规律,最好每天都在基本相同的时间午睡。午睡也不是人人都需要,夜间睡眠充足者,不要强迫自己午睡,如果午间睡不着,可以做些轻松的事情,如听音乐等,也能使自己保持良好的放松状态,千万不要强迫自己午睡。

本报记者 周娟

爱眼睛 擦亮心灵之窗

本报记者 徐虹 周娟

6月6日是全国爱眼日,“防盲进社区,关注眼健康”是今年全国“爱眼日”的主题,近日,在积极走进社区,为百名白内障患者免费治疗的同时,眼科专家集体倡言,科学护眼,远离眼病误区。

明眸善睐是一双美丽眼睛的标准,对它的细心呵护显得尤为重要。烈日当头,专家提醒,消暑解热的同时,更要关注眼睛健康,擦亮这扇心灵之窗。

远离结膜炎

眼睛发红,有分泌物,有些还伴有眼涩、酸胀等症状,天气炎热,各种病毒微生物都加快了生成和传播的速度,再加上紫外线强烈,如果长时间户外活动,很容易疲劳,导致急性细菌性结膜炎的发病率增加。郑州博爱眼科中心主任医师杨曙光提醒,这种结膜炎是传染性的,一旦感染病毒,眼睛就会有特别疼痛的感觉。

在日常生活中,人们要注意预防结膜炎的发生。杨主任建议,阳光特别强烈的时候,外出时有必要配戴太阳镜,平时个人要注意卫生,家庭中各人毛巾应该分开并用流水洗脸;尽量少到游泳场等公共场所,尤其是免疫力低的小孩,以免感染病菌;如果在公共泳池游泳,出来后最好适量用些消炎性的眼药水,尽可能地减少得过过敏性结膜炎的机会;如已经感染过敏源,应立即停用戴隐形眼镜,同时用药治疗。

避免视疲劳

眼睛干涩,灼热不适,有时看东西甚至出现短暂性模糊、眼胀、头疼等症状也随之而来,到医院检查时,眼睛却没有明显的病变。这就是通常所说的“视疲劳”。很多人坐在电脑、书本前常常“目不转睛”结果为视疲劳埋下了隐患。临床统计数字表明,看书和操作电脑时,眼睛的眨眼次数明显减少,而眨眼却是保护角膜,维持眼底湿润的有效途径。另外,身体的错误姿势和电脑屏幕的亮度以及屈光不正等都可能诱发眼疲劳。

杨曙光主任提醒,想要和视疲劳说再见,最重要的还是平时注意用眼卫生。一般来说,用眼1个小时左右,就要让眼睛休息15分钟。看书、看电脑的习惯要正确,调节好屏幕的亮度和字体的大小,不要在震荡、晃动的条件下看书,光线要适中;要保证充足的睡眠,劳逸结合,平衡膳食,多吃水果、蔬菜;调节好屋内的湿度和温度,养点绿色植物。至于眼药水,大多含有防腐剂,会对结膜和角膜细胞产生不同程度的损伤,对眼睛造成药源性不适,不能随便使用,要在医生的指导下合理用药。

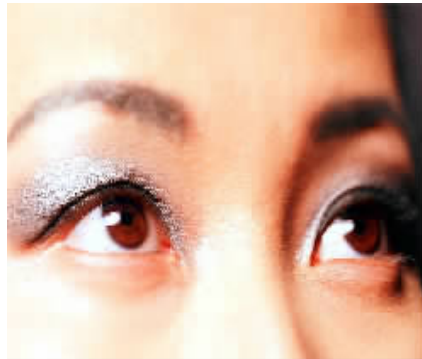
白内障、儿童视力差及时治疗

白内障是一种常见眼病,许多人认为白内障要等到“长熟”了才能手术,卓美眼科主任医师王新提醒,白内障手术实施过晚,反而影响手术效果,还有可能引起其他并发症。白内障是因为衰老、先天性或其他疾病、外伤引起的器质性病变,只能通过手术进行治疗,如果出现白内障,一定要及时到正规医院检查治疗。

儿童眼病主要有先天性白内障、屈光不正、弱视、斜视等,一些家长认为等孩子长大再治疗也不晚。专家建议,一旦发现孩子视力不正常,应及时到医院检查治疗。眼睛在7岁之前要完成大部分的发育,如此时眼睛发育异常而没及时治疗,可能对视力造成不良影响。

糖尿病、高血压患者 定期查眼底

许多患者在治疗糖尿病、高血压的同时,对有可能引起的眼病重视不够,很容易错过最佳治疗时机。卓美眼科中西



医结合眼病专家夏建生介绍,糖尿病会引起白内障和眼底出血等,而高血压则会引起视网膜动脉硬化和出血、渗出等,这些如不及时发现治疗,会对视力造成严重影响,患者一定要定期检查眼底,及早预防、治疗。

高度近视慎防视网膜脱离

高度近视是指600度以上的近视,它可能引发眼球改变和眼底改变以及玻璃体浑浊、视网膜脱离、青光眼、白内障等多种并发症,特别是容易引起视网膜脱离,对视力造成很大的损伤。卓美眼科眼底病专家高延庆说,很多高度近视患者对此没有相应的了解和预防,出现问题不能及时就诊,使视力雪上加霜,他提醒这类人群要定期到医院检查眼底。

就医问诊

治疗小儿血管瘤 别贻误时机

血管瘤是小儿常见疾病。不少家长以为血管瘤是“胎记”,会逐渐消退,其实,绝大部分血管瘤是不会消退的。郑州市第三人民医院医学科主任侯振山解释,血管瘤虽然是良性肿瘤,但它具有某些恶性肿瘤的生物学特征,它的生长速度很快,常超过孩子生长发育的速度,并无限地向周围临近组织侵犯,使临近组织和器官遭到破坏,深入肌肉、筋膜,甚至骨骼。生长在面部者可造成畸形;生长在口腔影响说话和吞咽,甚至影响呼吸;生长在四肢影响肢体功能,有些会造成残疾。生长在三叉神经分布区称为:大脑、三叉神经血管瘤综合征,它还可以引起青光眼,导致失明,同时侵犯大脑,引起瘫痪。

据介绍,临床上把血管瘤分为不同的类型,如毛细血管瘤、海绵状血管瘤等,医生要根据血管瘤不同的种类、大小,采取不同的治疗方法。血管瘤治疗越早,效果越好,孩子出生一个月左右就可以治疗。治疗的方法有手术、核素贴敷治疗、硬化剂注射、激光冷冻治疗等。陈锦屏

最新研究发现 吃苹果皮有助防癌

美国康奈尔大学研究人员不久前发现,吃苹果皮有助于预防癌症。研究人员对一些红苹果皮进行分析研究,从中发现了12种混合性三萜系化合物,其中有3种是新发现的。他们把每种三萜系化合物分离出来,然后分别用它们对付癌细胞。结果发现,每种三萜系化合物都能起到抑制癌细胞生长或杀死癌细胞的作用,但对不同癌细胞所起的抑制作用不一样。新华



省妇幼保健院 举办亲子联欢活动

本报讯(记者汪辉 汪静文 通讯员朱高峰)日前,省妇幼保健院举行宝宝游泳大赛、游泳抚触大赛、宝宝爬行比赛、妈妈宝宝“开汽车”……亲子俱乐部举行的亲子联欢会,吸引了600余名妈妈和宝宝一展身手。此外,他们还举行了一系列优惠活动和儿童画展、儿童疾病防治知识讲座。

生活提示

清新口气 补充营养 增强免疫 嚼口香糖不如含Vc片

对于那些“注意形象”的人来说,嚼口香糖已经成了每次吃完饭后的一必修课。不过,嚼口香糖嚼多了会泛酸,也让许多爱护肠胃的人“敬而远之”。

据了解,用果味维C片代替口香糖,已经在白领中形成了一股新的潮流。“因为平时工作忙碌,吃饭也不能按时按点,许多白领女性都有吃维生素类保健品的习惯。”在一家公关公司工作的林雨说:“有时怕想不起来吃,就装在小药盒里随身携带。后来发现,水果味的维C片如果饭后吃,清新口气的作用竟一点也不比口香糖差。口味虽然不错,但果味维C片的效

果又如何呢?中南大学湘雅医院营养科教授李惠明表示,果味维C片的效果,取决于里面维生素C的含量。对于中国人来说,每天大概需要从食物中摄取至少100毫克维生素C,但由于膳食不均等原因,国人中有60%都存在不同程度的维生素C缺乏。因此,每天补充50~100毫克维生素C,是很必要的。如果觉得维C片太酸难以入口,那味道经过改良的果味维C片就是个不错的选择。对于维C片所具有的清新口气的功效,李惠明也表示了赞同。食物残渣“驻留”口中和口腔疾病均会导致口中异味,而维生素C恰恰具有一定的消毒

杀菌作用,可以杀灭口腔中的细菌,还能减少牙龈出血、发炎等情况的出现。那么,果味维C片每天吃多少合适呢?大量研究显示,虽然日常补充60~80毫克的维生素C即可满足人体的正常需要,但在免疫力低下或感冒高发季节,补充大剂量维生素C就显得很有必要。一般来说,每天300~500毫克对于提高抵抗力就有帮助(也就是说,每片100毫克的维C片,每天吃3~5片),而且也不用担心会在体内积累产生副作用,因为维生素C是水溶性维生素,一般2~3小时后会排出体外。刘畅

婴儿仰睡 并不危险

因担心婴儿“吐口水”被呛,不少人认为婴儿仰睡容易产生窒息危险。但美国研究人员一项新的研究结果显示,新生儿在仰睡时流涎几率较低,因吞咽唾液不畅导致窒息死亡的危险也较低。

研究人员观察了3240名健康足月新生儿的临床表现,记录他们出生后24小时内流涎的频率和他们当时采取的睡姿,结果发现,大约97%的婴儿没有在睡眠中流涎,没有婴儿因吞咽不利而导致严重健康问题。研究人员认为,采取其他睡姿的婴儿,睡觉时“流口水”的频率比仰卧婴儿高。韩颖



宝宝睡多久算正常

初为父母的家长通常都会被孩子不停的哭闹搞得筋疲力尽,所以总盼着他们能踏踏实实地多睡一会儿。然而,一旦孩子睡多了,家长们又开始担心了:我家宝宝怎么这么能睡,不是有什么问题吧?

专家说,婴儿的睡眠时间一般都会比成人长,而且年龄越小,睡眠时间越多。一般1个月大的新生儿一天睡20~22个小时,基本上除了吃奶拉撒就是睡觉;1~2个月的宝宝每天睡18个小时左右,能与父母玩一会儿;3个月大的婴儿则一般睡16个小时左右,能有更多的时间与父母交流,会翻身、转头,也会踢被子;半岁后婴儿通常会睡12~14个小时,之后慢慢递减。吴兴

“腰间盘突出、颈椎病”冬病夏治有奇效

“腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄”特效药物“仙草活骨膏”问世,由于配方独特,药力强大,不少患者当天就能见效(术后不愈的顽固患者一般7天左右见效),济南、郑州、沈阳惊现抢购风潮。

郑州大学马先生患腰4~5椎间盘突出、椎管狭窄,腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛,坐不住、站不久、走不远,做了两次手术仍没治愈。用“仙草活骨膏”三天就有好转,两个礼拜后,坐、立、走、躺、弯腰、翻身灵活自如。

该药主要是通过改善患处微循环、溶解突出物、消除钙化粘连水肿,解除对神经的压迫而达到标本兼治之目的,克服了口服药物难以到达病变部位,手术不能解决钙化粘连增生和无菌性炎症等问题之局限。一个疗程15天,需6~10盒。经销地址:市一院东100米东大街大药房,外地邮寄,药到付款。咨询热线:0371-60510031 患者在线咨询: www.zzccx.com/zjbt.htm

关节“疼痛、积水、僵硬”喜遇良药

骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤,主要是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生,很多人变得步履蹒跚,上下楼时关节疼痛,撑不住劲,打软腿,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节肿胀、积水,甚至变形……

“一夜效膏药”(又名千山活骨膏),不仅能控制、阻止膝关节病的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果。尤其是急性发作期,疗效更佳,一般3天可恢复正常生活,2~4个疗程康复。一个疗程15天需用药6~12盒。经销地址:河医对面九州通大药房。骨病咨询热线:0371-68060739

创医资讯

创新术保住孩子的手指

5月29日,在河南电力医院烧伤整形科病房里,1岁5个月的小刘洋,在护士的指导下,用左手慢慢抓起了一个苹果,小刘洋的父母不停地向医护人员致谢,感谢他们保住了洋洋的三个手指。

据了解,4月28日下午,家住郑州郭店乡的小刘洋,左手不慎碰到一个裸露的电器开关上,被电击伤。多家医院的医生们看过之后,都无奈地摇头说:“这孩子的三个手指保不住了,考虑截指吧。”这句话就像晴天霹雳,把夫妻俩打懵了。

经人介绍,夫妻俩来到了河南电力医院烧伤整形科。接诊的张岩医生,仔细查看了孩子的伤情:左手多发电

三名心脏病患儿获救助

本报讯(记者汪辉)今年的六一儿童节,对于患有先天性心脏病的华洋、华杰两姐妹和刘易来说特别有意义。市五院、省胸科医院为她们进行爱心手术,爱心人士还为她们积极捐款。

家住鹤壁鹿楼乡后营村的华洋、华杰两姐妹,一出生就患有严重的先天性心脏病。但心脏病手术需要近3万元费用,对她们贫穷的家来说是个天文数字,根本无法负担。虽然姐姐华洋已10岁了,妹妹华杰8岁了,病情越来越重,但一直没有手术。幸运的是,在六一儿童节前,市五院得知两姐妹的不幸遭遇后,决定免除一半手术费为她们手术。同时,该院的心外科的护士还自发捐