

中高考系列专题

心理调适

面临中考 专家教你调心态

考试最大的遗憾不是水平的高低而是水平发挥的高低,而影响水平发挥高低的重要因素是考生的心理状态。

事实证明,考试焦虑程度越高,学习受影响越大;学习材料越复杂,越抽象,受焦虑干扰越大。

给自己心理援助,要变自卑自怨为自信自强; 3.正面强化考试理想。没有理想就没有精神支柱,挫折是成长的催化剂。



前沿资讯

市儿童医院 启动健康夏令营活动

郑州市儿童医院日前推出健康夏令营系列活动。包括:

儿童糖尿病健康夏令营:8月10日~12日,为期三天,通过专家授课、交流、游戏、心理疏导等方法,开展糖尿病教育。

肥胖儿童健康夏令营:将于7月8日~7月29日举办。报名时间截止至6月30日。要求参加者为7岁以上儿童,名额40人,报满为止。

儿童泌尿夏令营:根据世界卫生组织诊断治疗方案,采用中西医结合理疗、按摩、特效药物治疗等方法,对泌尿症患儿进行诊断、治疗及生活指导。

儿童多动夏令营:对3~16岁的多动、注意力不集中、学习困难儿童,进行认知、注意力、智能、行为等测评,通过感觉统合训练、脑电生物反馈训练、333学能训练、心理咨询指导等,提高注意力和学习能力。

刘妍

吃叶酸少中风

补充叶酸可有效预防中风。研究发现,在日常生活补充叶酸,可将中风的几率减少18%。

叶酸盐(酯)是一种水溶性B族维生素,存在于食物当中。叶酸则是叶酸盐的人工合成形态,存在于面粉和谷物当中。

分析相关数据,美国儿童记忆力研究中心的王晓斌教授和同事们发现,3年坚持补充叶酸的人,中风几率减少了30%,尚未结束中风史的可减少25%。

专家建议,所有成年人每天都应该摄入200微克叶酸盐,孕妇和那些打算要孩子的女性自停止避孕到怀孕12周的时间里,每天应该摄入400微克的补充物。

任秋凌

喝果汁防老年痴呆

最新的一项研究成果显示,每天喝果汁或蔬菜汁能够远离老年痴呆。研究者发现,每周喝3次以上果汁和蔬果汁的人,与那些每周最多喝1次的人相比,患痴呆的几率要低76%。

研究者称,在果汁和蔬果汁中含有一种抗氧化剂多酚类物质,它能保护人的大脑,帮助人们抵抗老年痴呆。多酚类物质主要存在于水果和蔬菜的表皮当中,它在果汁、茶和酒里的含量也很丰富。

薄荷贴治偏头痛

最近,英国市场上正在出售一种新的薄荷贴剂。患者将这种形状类似创可贴的薄荷贴剂敷于额头和颈部,立刻会有清凉的感觉渗入,头部和颈部的肌肉也会迅速感到放松。

薄荷里的左薄荷脑又称为黑色薄荷,研究发现,黑色薄荷能够放松局部血管和头、颈部的肌肉,从而缓解偏头痛。

偏头痛已经成为英国最常见的疾病之一,在600多万16岁~65岁的英国人中,每天有19万人遭受着偏头痛的折磨。医生一般建议患者服用不同强度的止疼片。但是,效果弱的止疼片不能彻底地解除头痛,药效强的又会引起各种副作用,如影响胃肠功能,头脑不清醒、嗜睡等等。

因此不少英国人求助于止疼片以外的治疗手段,如草药制剂、天然药物或食物制剂,口服药片、冲剂、药茶,外用的药膏搽剂、液体搽剂等。

孙璇

为百姓的牙齿健康“保驾护航”

——写在郑州正合口腔医院开业之际

本报记者 徐虹 周娟

一口洁白漂亮的牙齿不仅能为外在形象加分,更是身体健康的重要一环。避免牙病困扰,除了日常生活中的自我保健,专业牙科医生的指导和治疗也不可或缺。

先进设备打造一支强力军

技术始终是患者关注的重点,而打造过硬技术的重要条件之一就是先进、完善的硬件设施。据介绍,郑州正合口腔医院建筑面积3000余平方米,科室规划科学齐全,设牙体牙髓科、儿童牙科、牙周黏膜科、颌面外科、口腔修复科、整颌科、口腔预防保健、化验科等临床科室。

示屏,双屏幕诊疗技术,全面暴露患者口腔疾患,医患之间相互信任和协调,在电脑屏幕前共同探讨疾病及诊疗方案成为事实。医院配备了数字曲面断层X光机,数字化X牙片机,实现图像拍摄后快速网络传输,患者无需焦急等待,立即就能通过电子图片对牙患一目了然。

先进的设备才能武装出一支过硬的技术队伍,高频电刀、心电监护仪、电子根管长度测量仪,可充电无线光固化机,超声根管治疗系统,医用镍钛根管治疗系统,完全符合国家标准的消毒供应室,手机消毒系统,小器械损伤检查系统……这些强有力的“武器”,更是“锦上添花”。

念的更专业、更安全、更舒适的口腔保健、治疗和预防专科医院。

贴心服务无处不在

美观大气的医疗环境,温馨舒适的就医氛围,现代化的智能诊疗系统和周到细致的服务……走进郑州正合口腔医院,立刻会有一种温馨如家的感觉。陈院长说,建院之初,医院就坚持把创牙科品牌作为建院宗旨,提出以诚信服务百姓,靠信誉塑造口碑的指导思想,把诚信、仁义作为行医基本准则。

医院率先采用数字化全自动管理,患者看病不再需要排队挂号,医院还为患者建立了彩色可视化及透视化电子病历,患者牙科健康个人档案,数字化影像系统等,繁琐的就诊程序得到最大的简化。为保证就医透明化,明确医院

对患者的告知义务,患者在治疗前都会收到一份治疗须知和治疗明细表,同时,所有的治疗明细都被储存在微机中,患者可以通过牙椅前的显示屏清晰地看到治疗项目的收费明细。

为做到真正服务患者,为患者提供高质量的专业服务,舒心舒服的就医环境,医院采用一医一护的服务模式,保证每床配备一位医师,一位专业护士,实现真正的无菌四手操作;为保护患者隐私,还特别采用了一患一诊室就诊模式,为每位患者提供单独的治疗空间,医护人员全程陪同护理,为患者制定详细的治疗计划,并征求患者意见,最终制定治疗方案,真正为每一位患者提供个性化的温馨微笑服务。

利用最先进的设备、仪器,专业精湛的技术,以最大人性的服务,为维护老百姓的口腔健康而不懈努力,是医院成立的宗旨。试运行一段时间之后,郑州正合口腔医院的良好口碑已逐渐形成。相信正式开业之后,这支由46名医护人员组成的技术过硬、业务精良的医疗团队,会做得更好。



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 66666061
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
郑州市第二人民医院 心血管诊疗专线 68993270
眼科 66858098
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

就医导航

孩子尿血怎么回事

男孩冰冰今年12岁,近来时常出现血尿,特别是在剧烈的运动后更为明显,这是什么病呢?郑州市第三人民医院泌尿科主任王志成说,血尿常见的原因一般为肿瘤、结石、炎症等,根据这个年龄孩子的情况分析,很可能是“胡桃夹综合征”。

血尿的原因是左肾静脉受压致肾静脉高压,左肾静脉扩张所引流的输尿管周围静脉与生殖静脉淤血、与肾集合系

统发生异常交通,或部分静脉壁变薄破裂,引起非肾小球性血尿。还会发生睾丸静脉和卵巢静脉淤血而出现腹痛,并于立位或行走时加重。另外男性还能发生精索静脉曲张。此外有蛋白尿、高血压等。

据介绍,目前治疗主要采取保守和手术两种方法,保守治疗适用于大部分儿童患者,对于反复镜下血尿或间断短时肉眼血尿,但无贫血腹痛者,临床上

可以观察随访。一方面可以等待侧支循环建立,另一方面肠系膜上动脉起始部周围脂肪结缔组织增加,可使左肾静脉受压程度得到缓解。有些孩子观察一段时间后血尿情况明显改善。对一些严重持续反复血尿、出血疼痛、精索静脉曲张或成人保守治疗效果差,就需要手术治疗了。

陈锦屏

强迫症导致口腔溃疡长年不愈

今年13岁的圆圆由于口腔溃疡长年不愈,郑州市第八人民医院专家找到了症结,原来圆圆患上了强迫症。

圆圆的父母从小对她要求就很严格,她做错事或成绩没考好就会招来严厉的惩罚,从那时起圆圆一做错事就紧张地咬舌头,在学校老师提问答错时咬舌头,跟同学闹矛盾也咬舌头,后来发展到有事没事控制不住自己的咬舌头,

舌头被她咬烂导致她口腔溃疡经常复发,疼得她吃不下饭。起初家人也没太在意,一直都按口腔溃疡治疗,可是一连几年圆圆的口腔溃疡一直没有治好,同时发现她爱反复思考问题,经常思考人为什么长两只眼睛,为什么用鼻子出气,为什么用腿走路……圆圆也感到很痛苦,可她就是控制不住自己这些行为。

市八院心理专家孔德荣说,圆圆患

席娜

育儿宝典

孩子“睡扁头”怎么办

婴幼儿时期由于头颅骨尚未完全骨化,各个骨片之间有相当的可塑性,加上宝宝的颈部肌肉尚无力转动沉重的头部,当某一方位的骨片长期承受整个头部重量的压力时,其形成的形状就会受影响。新生儿出生后如不及时注意睡眠姿势,头部就容易左右不对称。

一岁以内的婴儿,每天的睡眠占了一大半时间,预防小儿“睡扁头”,首先是要注意孩子睡眠时的

头部位置,保持枕部两侧受力均匀。另外,孩子睡觉时容易习惯于面向母亲,喂奶时也习惯把头转向母亲一侧。为不影响孩子颅骨发育,母亲应该经常和孩子调换位置躺着。此外,还可以在孩子的头下垫些松软的棉絮等物,也可避免扁头。

如果已经扁了头,家长应积极进行纠正。若孩子超过了一岁半,骨骼发育的自我调整便很困难,扁头不易纠正,会影响孩子的外观美。



“仙草活骨膏”速治“颈椎病、腰椎间盘突出”

腰椎间盘突出、颈椎病是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根。患者常常感到腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛,走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻等。由于椎间盘是无血管组织,现有药物很难发挥作用。

不同于其他任何贴剂,该药独家采用生物技术提取,内含特异生物活性酶,能够进入

病变组织深处发挥作用,使突出物萎缩溶解,从而解除对神经的压迫,术后不愈顽固患者配合天山雪莲灵验如仙,一般7天左右见效,2~4个疗程康复。

一个疗程15天,需6~10盒。

省人民医院西门百佳国药堂买10+3、20+8外地邮寄,药到付款。

咨询热线: 0371-61982310 60518609 患者在线咨询: www.zzccx.com