

沿医讯

市儿童医院 开设高危儿童早期随访门诊

本报讯 孩子的出生是一个家庭激动和幸福的时刻,但有些家庭却因为孩子的早产、窒息、黄疸等蒙上了阴霾。

郑州市儿童医院作为全国高危儿童早期干预的协作单位,日前开设高危儿童早期随访门诊,对新生儿窒息、缺氧缺血性脑病、早产儿、低体重儿、新生儿惊厥、新生儿黄疸等高危儿童的运动发育、智力发育及营养状况早期干预,每月定时进行婴儿神经行为测定,生长发育评价及营养指导,教会家长做婴儿操、婴儿抚触,进行视觉、听觉的训练,指导家长家庭训练婴儿竖头、主动翻身、主动伸手抓物、坐位平衡的建立、爬行训练,指导家长科学喂养及早期智力开发。

(通讯员 刘妍)

“礼赞英雄母亲” 系列活动拉开序幕

本报讯 近日获悉,知名制药企业扬子江药业将以礼赞英雄母亲为主题,在“八一”建军节前举行别开生面的大型系列活动。

据了解,该活动历时半年精心筹备和组织,将以诉求情感为主题,通过英雄母亲与英雄儿女之间的特殊感情,让全社会关注军队,关心军人,关爱军属。活动主要内容为:在全国各地寻找八十位军烈属、优秀战士的母亲相聚北京参加系列活动,全程活动由“同唱英雄妈妈赞歌”、“相聚国旗下”、“英雄妈妈检阅英雄儿女”、“名垂千古同植英雄林”四大主题构成。

在振兴民族医药的同时,应将拥军优属的光荣传统发扬光大,积极履行好企业应有的社会责任。据了解,该企业先后与驻港部队、西沙群岛官兵、三军仪仗队、海军泰州舰结为军民共建,累计投入5000万元资金,已经走过十年拥军路,而本次活动也是对其十年拥军历程的总结与新的开始。

(郑磊)

求医热线

- 河南电力医院 彩光永久脱毛 陈敏 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

心理诊所

高温导致烦躁不安 冥想可以放松心情

三伏天,心情也会“中暑”

随着三伏天的来临,气温逐渐增高,人们的心情似乎也变得糟糕起来。一些平日温文尔雅,不急不怒的人,突然莫名其妙变得烦躁不安,好发脾气了。其实,这是高温天气在作祟,影响了人们的情绪。

心情中暑 导致行为异常

一家医院急诊科的大夫说,最近,因为打架受伤送进急诊室的人逐渐增多,而起因大多是一些小事——有些是因为路上堵车吵架动手,还有些是晚上在酒吧和大打架。

其实,这些都和高温的天气有关。湿热的气候很容易引发情绪障碍,使人们患上“夏季情感障碍综合征”,也就是“心情中暑”。“心情中暑”会让人变得行为失控,或者烦躁不安,办事丢三落四,头脑糊里糊涂,因为微不足道的小事与人闹意见;或者心情低落,对什么事情都不感兴趣,觉得生活没劲,对他人缺乏热情,心情随着早、中、晚三个时间段由好到坏变化;有些人甚至行为古怪,固执地重复一些生活动作,如反复洗澡、洗脸、洗手和擦洗鼻子等。



心情中暑 源于身心两方面

心情中暑,一方面是由于高温引起了人体的生理变化,另一方面则与人的心理认知有关系。

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,人体下丘脑的情绪调节中枢就会受到很大影响,激素分泌增加,导致兴奋性过高、烦躁、爱发脾气,并随着一天中气温的变化呈现出时段性。

除了生理影响,心理因素也起了很大作用,人的主观认识是“心情中暑”的重要原因。例如天气闷热的时候,人们就

会想,天气这么热,我肯定无法集中注意力,那么我就无法好好工作,接着就可能招致老板的批评,于是心情就变得焦虑起来,脾气也变得易被激怒。从心理学的层面上分析,这种想法是一种歪曲认知。而歪曲认知产生的焦虑情绪就很可能影响工作质量,导致工作效率降低、错误增多,最后被老板批评。这种情况很大一部分是由于自己的不良想法引起的。

放松心情 自我“解暑”

缓解“心情中暑”,首先不要让自己中暑,应尽量待在相对凉爽些的环境中,饮食上多吃一些苦瓜、凉茶、绿豆汤等可以消暑降温的食物。另外,就是要放松心情,消除对现实生活的负面猜测,用正面信息暗示自己。

同时,我们可以用放松冥想的方式来进行“解暑”。热浪向我们袭来时,可以试着想象一些清凉的场景,这样可以使我们“炎热”的心情降温,焦躁的情绪得到放松。

杨凤池 西英俊

疾病防治

“小小”鼻炎 不可小觑

炎炎夏日,记者连续走访几家医院,发现各大医院耳鼻喉科均是人头攒动,其中又以青少年学生为主。他们大多是想趁暑假治疗鼻炎,以便能更好地投入下学期的紧张学习中。鼻炎对身体有何危害?如何预防治疗鼻炎?记者为此走访了郑州华山医院耳鼻喉诊疗中心的医师王费敏。

鼻炎虽小,不可小觑

王费敏医师告诉记者,目前郑州青少年学生在家大多是独生子女,住校后不太会照顾自己,经常感冒,而感冒是引起鼻炎的重要原因之一;而学生患鼻

炎后并没有引起足够的重视,最终发展成为鼻窦炎,久治不愈。另外,夏季由室内室外温差较大,空调一吹就喷嚏连连,有些人甚至跳到空调旁直接对着面部吹,冷热不均极易引起感冒以致鼻炎。此外不规范的室内装修,不经常清洗空调、电脑等也容易引起鼻炎。王费敏强调,鼻炎病虽小,但不可小觑,常此下去容易引起慢性鼻窦炎、咽炎,导致头疼、记忆力下降、失眠等症状,严重时会影响正常的学习生活。

主动预防,科学诊疗

谈到如何预防鼻炎时,王医师建

议,平时青少年学生要养成动手能力,学会照顾自己,在学校要尽量远离粉笔灰尘、化学气体等刺激物;暑假在家不能24小时不停地吹空调,谨防感冒;在饮食方面要尽量少吃烧烤、海鲜,多食菌汤类食品;最主要还是要主动预防:平时多参加有益的活动,多锻炼身体,通过运动加速血液循环,提高自身抗病能力。

如果患有鼻炎,也不必着急,首先要选择正规医院,听从医生建议进行治疗,此外还得放松心情,加强自身锻炼,这样综合治疗效果明显。

本报记者 郑磊

冷饮好喝 切忌贪杯



循环加快,咽喉部充血,此时骤然饮用低温饮品,会引起胃肠功能障碍,导致腹痛、腹泻等,还会造成喉痛、声音嘶哑等问题。消化道溃疡的病人,吃太多冰凉食物,会使消化道血液循环不良,不利溃疡的愈合。尤其含糖饮料,会增加胃酸分泌,使胃溃疡更加严重,且容易发生胀闷现象,引起打嗝。

老人和幼儿的胃肠道功能不强,最好少吃冷饮。正在发烧、出汗的病人千万不要借助冷饮解热,此时饮用冷饮,体内的热度会因为血液循环不良而淤积体内。另外,患有鼻窦炎、鼻过敏的人,患支气管炎、慢性咽炎的人,还有气喘病人,最好不要轻易尝试冰凉食物,以免加重病情。心脏病、高血压患者,绝对不可大量食用冰品,以免因为血管收缩而引起血压增高,造成危险。

喝茶消暑解渴

由于持续高温,人体内的营养流失很快,而且人们的食欲普遍偏差,所以很容易上火。和饮用冷饮相比,夏季适量饮茶更能消暑解渴,祛除心火。

具体喝哪一种茶要根据自身体质来决定。总体来说,绿茶是凉的,有清火的作用,红茶则是温的,不主张上火体质的人饮用。虚寒体质的人一般不容易上火,喝红茶可以起到保健作用。特别容易上火的人可以适当喝一些绿茶。另外,除了茶以外还有很多简便易行的祛火方法,比如多喝些绿豆汤等。

本报记者 周娟

健身有道

男士也应练健身操

大多数男士都觉得,健身操是女性的专利,男性健身应以器械锻炼为主。健身俱乐部教练认为,这种看法其实是一个误区。健身操这种有氧运动与性别无关。

多数男性健身者注重肌肉和形体的塑造,往往忽视了身体的柔韧性训练。其实肌肉和形体的健美表

现的是外在的健康,而柔韧性关乎内在的健康,同样是一种重要的身体素质。长时间缺乏柔韧性锻炼的人,肌肉和关节都比较僵硬,容易在锻炼甚至日常生活中受伤。在健身过程中,应把无氧运动和有氧运动结合起来,健身操就是一种很好的选择。

男性健身者练习健身操,能够充分锻炼大肌肉群,增强心肺功能,不仅能有效提高身体的柔韧性和协调性,还能减肥。同时,一群人一起跳操,能更有效地缓解紧张工作带来的心理压力。

专家建议,健身操的运动量不可小觑,初练者应该循序

叶开

“颈椎病、颈椎增生、颈椎间盘突出”良药问世

颈椎病是由于人体颈椎间盘突出、骨质增生或颈椎正常生理曲度改变后压迫颈神经根、脊髓、椎动脉、交感神经而引起的一组综合症状。一夜效膏药,又名千山活血膏,富含原生活络酶,贴敷患处,药力能直透

皮下骨质,急重症患者24小时见效,2-4个疗程康复。河南大学张教授颈椎增生,曲度变直,颈肩疼痛,头晕手麻、视物模糊、握物无力、烦躁失眠,正准备手术,突然发现了“一夜效膏药”,用药次日就有减轻,一个多礼拜症状

消失。一个疗程15天,根据病情轻重需6-12盒。郑州骨科医院东50米瑞康大药房买10+3外地邮费,药到付款。咨询热线:0371-61796028

本报开通“健康维权”热线

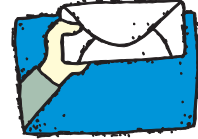
67655507 帮您维权



为进一步规范医疗市场,省纠风办和省卫生厅联合召开民意测评医院行风评议大会,此次活动从6月21日持续到11月30日,内容包括医德医风建设、规范医疗服务收费情况等,对连续两年行风评议排名靠后的医院,建议有关部门免去主要领导职务。不可否认,省会医院机制整体运转良好。但是近期也有一些不和谐因素出现:

搭建医患互动平台 专家信箱即将开通

和医院专家互动交流制定治疗方案,让专家帮助解答治疗过程中的种种疑惑...为更好地服务读者,本报即将开通“专家信箱”栏目,让患者和医院专家直接互动,更直观有效地为患者排忧解难。



和广大市民一起,开展创建“价格诚信”医院活动。即日起,如果您对医院的管理、服务以及收费情况有意见和建议,都可以来电、来函直接提出。另外,也欢迎各医院在版面上公开自身的管理措施、服务理念、医德医风、收费情况等,创建“诚信”氛围,接受读者评议和监督。

热线电话: 67655210 67655507 电子信箱: zzrbjiankang@163.com 郑州日报健康工作室

医德医风

对症下药 情感治疗 81岁老人治愈左腿“怪病”

反复溃疡好几年的左腿终于痊愈了。近日,81岁的夏圣余老人迈着轻松的步伐,高兴地走出了市中医的大门。有谁会想到,就在几个月之前,他还整天愁容满面,担心要截掉左腿。

三年前,夏圣余老人的左腿突然开始反复溃疡,整条腿的皮肤都发乌、发黑,剧烈的疼痛令他根本无法下床走动。因病因不明,辗转了全国多家医院,他的腿病都无法根治,这成了老人的一块心病。长期的思想包袱使他患上了抑郁症,心情一直十分低落。

前段时间,家人陪他来到郑州市中医院,医院专家经过仔细检查、诊断,认为老人的左腿是由于多年的糖尿病引起的并发症,血糖的不稳定,造成了下肢血管和神经的损坏。专家决定采用中西医结合的治疗方法。

老人左脚趾间的溃烂很严重,为保证用药效果,每次消毒、上药的时候,呼吸内分泌科主治医师何永都是小心地把老人的脚趾头一分

开。老人的脚上有伤,平时不便清洗,气味很难闻,他不好意思让大夫上药,可何大夫每次都笑着说,这是作为一名医生应该做的。

住院初期,老人一直担心自己的腿会被锯掉,为了打消他的顾虑,医生、护士主动和他聊感兴趣的话题。遛东西、拿吃的...平时只要看到老人有需要,医生护士都赶紧上前帮忙。慢慢地,老人变得开朗起来。

中药湿溃治疗同时配合静脉输液治疗,再加上悉心的照顾,仅仅一个多月的时间,老人左腿的溃疡就完全治愈了。

夏老先生出院时专门写了一封感谢信,自己打印出来,并让擅长书法的女婿写了一幅字裱好,一并送到了医院。老人用自己的方式由衷感谢医院、医生。看到夏老先生出院时行走有力的背影,何大夫他们说,这就是对医生最大的肯定。

本报记者 周娟 通讯员 王红专

华兴蜂胶—— 免费试服

中国农科院蜜蜂研究所为给杂乱的蜂胶市场树立优良产品的榜样,同时也让更多还在服用劣质蜂胶的顾客有所比较,特在郑州举办大型“免费试服”活动,具体如下:

- 一、从未服用过“华兴”蜂胶且年龄在45岁以上的新顾客;
二、拿一个其他品牌蜂胶完整包装;
三、持个人身份证原件及个人的糖尿病、心脑血管病及胃肠道疾病的病历;
四、时间:2007年7月19日~7月25日

(注:本次活动名额限300名,早来早报,报完为止)

- 华兴蜂胶由国家蜂产品质量标准制定单位——中国农科院蜜蜂研究所研制生产;
●是国家“十五”重点科技攻关项目,同时也是“蜂胶除铅项目产业化”成果;
●在郑州市六年多来,已给数万绿城消费者带来了健康和快乐。

中国农科院蜜蜂研究所郑州服务中心

纬三路: 纬三路与花园路交叉口向西200米(华兴蜂产品) 嵩山路: 嵩山路与伊河路交叉口东北角(华兴蜂胶) 电话: 65992308 67716558