

# 爱美无可厚非 但须行之有道

## 罕见心脏四种畸形 专家一次根治成功

本报讯(记者 汪辉 通讯员 惠霞 顾晓 吴艳)一名身患罕见“主动脉弓中断畸形”先天性心脏病,且合并其它三种畸形的8岁女童,日前在市七院成功手术。据悉,该手术在我省尚为首例。

据介绍,来自周口太康的女童出生后就发现患有先天性心脏病。先后辗转多家医院但未能根治。6月18日,父母带着她来到市七院。经检查,专家确诊该女童患有四种先天性心脏病畸形:主动脉弓中断、严重肺动脉高压、房间隔缺损和动脉导管未闭。

该院外六病区杨景学教授介绍,在先天性心脏病中,主动脉弓中断发病率仅为十万分之一至十万分之四。如不及时治疗,将严重影响患者的生长发育,引起充血性心力衰竭等严重并发症。目前对这类心脏畸形的矫治多采取分期手术,手术治疗周期长。考虑到女童年龄、身体状况等因素,杨景学教授、王宏山主任决定一次手术,为其矫治四种心脏畸形。7月11日,经过近5个小时,专家成功实施了主动脉连续性重建、房间隔缺损修补、左室流出道疏通和动脉导管结扎术,重建并恢复了其心脏正常的血流通道等多种复杂手术。

术后患儿心脏血流及功能完全恢复正常,近日即可痊愈出院。

## 管城回族区 开通“新农合直通车”

本报讯(记者 陈于 通讯员 李蓉)把服务为民的服务宗旨贯穿于新型农村合作医疗工作始终,7月25日,管城回族区开通“新农合直通车”,由区领导带队,将参加合作农民住院补助资金直接送到了辖区农民家中。

据悉,此次新农合直通车的主题是——关注追补人群。新农合工作开展初期,由于宣传力度不够、急诊转诊时间短、个别农民不重视等原因,一些农民住院费用未能报销,管城区从维护参合农民利益出发,制定了“管城回族区参合农民住院追补工作方案”。本次帮助91名参合农民追加补助资金10万元。

管城回族区现有参加合作农民7.9万余人,参加合作人数比率96.35%。截至上月,有2.2万余人享受到了新农合补助政策,共发放补助资金171万余元。该区将“新农合直通车”作为联系参合农民的纽带将长期开展,采取每次一个主题的方式进行,近期将陆续开展大额补助直通车、肺结核病人直通车、五保户贫困户直通车等,以此拉近政府与农民间的距离,推进新型农村合作医疗持续健康发展。

## 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 产科咨询接洽 63881120 新生儿内科咨询接洽 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

随着整形手术的日渐普及,这股风正在刮进校园,近日,记者在郑州市数家整形美容医院了解到,暑假开始,就有一些学生咨询和进行整形美容。据悉,这些学生大多是对外表不太满意或是想为自身形象“加分”,大多都是选择割双眼皮、隆鼻等面部美容手术。专家提醒,爱美无可厚非,但整形并非儿戏,一旦失败将追悔莫及,如果一定要选择整形手术,千万要选择正规医院和有资质的医生,和专业医生深入沟通后恰当选择。

### 整形手术量力而行

暑期长假,很多学生想要利用这段时间改变一下自身形象,她们大多会选择面部整形这一“捷径”,东方医疗美容医院院长贺浩告诉记者,如果选择整形手术,一定要根据自身情况量力而行。未成年以前,身体尚未完全发育,不

要轻易尝试整形手术。决定整形前一定要进行一次全方位的体检,如果身体不适,就不能实施手术。整形只是对受术者外形在原有基础上进行合理地改善,正规的整形美容机构都会根据受术者的自身情况设计个性化手术方案。选择整形手术,切忌不切合实际,追求某种标本,或者期望值过高。贺院长说,整形手术的目的,是通过对受术者外观缺陷的弥补为其工作、生活增添自信,如果是想借此实现某种愿望或者达成某种目标,最好不要选择整形手术。另外,如果受术者对医生缺乏信任,术前太过紧张、忧虑,会增加手术失败的几率,除了选择知名专业的医生之外,一定要和医生深入交流几次,这样不但有助手术实施,也能增添信任,缓解紧张心情。

### 大小手术都要慎重

一美医疗美容整形医院业务院长、眼

整形专家杨丽说,做整形手术时与医生的沟通非常重要,拿眼部手术来说,因为每个人的眼形不一样,医生需要根据各人的具体情况和手术所能达到的最佳效果跟受术者进行沟通,在相互理解达成共识的前提下方可手术。

杨院长提醒,有很多女性把双眼皮手术想得大简单,不慎重选择医院,甚至把手术交于美容院、非专业的医生或无许可资质的医疗人员。手术失误很有可能造成睑线过宽、过深,留有明显手术痕迹,或者双眼皮大小不同,双眼皮太低,成为内双眼皮,双眼皮太高或出现多重皱褶,以及双眼皮线模糊或消失等。如果一次效果不佳,需要反复的修复手术,不仅增加手术的难度,也使手术效果难以预料,所以,从一开始就应该选择有权威的专业医院和医生。

本报记者 周娟 张伟

## 心理诊所

# 和陌生人说话提高自信

很多人都知道《不要和陌生人说话》这部电视剧,这句话也成了很多父母对孩子的叮嘱。然而,一些成年人也按照这样的信条生活,和家人、朋友、同事一起时活跃开朗,只要遇到陌生人,就绝口不说话,表情警惕或冷漠。其实,和陌生人说话也是有好处的,可以提高自信。

小孩的辨别能力不强,确实有可能因为轻信陌生人而受骗,父母这样叮嘱是对的。心理学的“沟通分析”流派把童年的很多信念称为“人生脚本”,认为在孩子6岁前,就形成了自己的“脚本”,如和陌生人说话是危险的,并决定未来都按这个“脚本”生活。但如果随着我们阅历的丰富,辨别力的增强,童年的“人生脚本”却仍然没有被改写的话,就意味着我们对自己应付外界的能力



缺乏信心。实际上,我们的自信是建立在与外界社会“能量交换”的基础上的。如果我们能够通过交往,从外界得到很多新的知识和帮助,并从外界的反馈中肯定自我价值,那我们的自信心就会不断地增强。

因此,我们可以通过拓展人际关系,与更多的陌生人交往来获得自信和成长。学习和陌生人说话,不妨从一些温和的方式开始。如在排队买东西时,和旁边的人拉拉家常;参加会议时与身边的人一起交流;甚至可以试着向别人

当然,和陌生人说话也要注意话题,不要一开始就问及隐私。另外,谈话的语气也要注意,既要显示出亲切,也不能太过亲密,否则可能吓到对方。

秦雪

## 美容护肤

# 夏季护肤避开两个误区

夏季,总想避开汗液、油脂带来的皮肤油腻,殊不知我们在精心护肤的同时容易步入两个误区。皮肤科专家对此进行了辨析。

### 误区一:

#### 补水后不及时锁水

现象:很多女性为了使肌肤清爽,不油腻,所以干脆洗脸之后不涂乳液。其实这样做不利于肌肤保持水分。

辨析:虽然洗脸之后,脸部比较清爽,水分也充足,但是水分很快就会蒸发,此时需要抹上少量的乳液,来形成一层膜锁住水分。同时有的乳液也有防护紫外线的功能。



刘菲菲

### 误区二:

#### 频繁使用控油水、收敛水

现象:油光满面的女性经常会使用控油水,或者收敛水来调理肌肤,达到清爽细腻的舒适感,但是频繁使用可能会给肌肤带来伤害。

辨析:有的控油水、收敛水可能含有酒精或者水杨酸,它们能帮助脱脂去油,还有消炎的作用,具有杀菌、清洁肌肤的功效。但是碱性的它们很可能使敏感的皮肤受到刺激。控油水、收敛水要分阶段使用,持续使用对油性皮肤的改善而言可能并无益处。

刘菲菲

## “仙草祛痛膏”专治“骨质增生、滑膜炎、髌骨软化”

“骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”主要是关节软骨出现退行性变,对关节保护作用降低,继发性骨质增生以及滑膜的形态改变,患者常常感到上下楼时关节疼痛、不敢使劲,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……

北京专家根据元代秘方研制而成的“仙草祛痛膏”,富含多种生物活性酶,对关节软骨、肌腱、韧带具有极强的营养修复功能,不仅能控制阻止膝关节的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果。夏季治疗,一般3~5天见

效,2~4个疗程康复。一个疗程15天需6~12盒。

河医对面九州通大药房三日内买6+1.10+3 咨询热线:0371-61783126

## 健身有道

消除周一综合征 缓冲时间来调整

# 周日晚上做做“轻运动”

很多人都有这种感觉:周一上班,一整天精神仍处于混沌状态,对手头的工作感到无所适从,这被称为“星期一综合征”。特别是在炎热的夏季,如果情绪起伏太大,很容易在高温环境下焦躁不安。为了尽快消除“星期一综合征”,可以在周日的傍晚安排一段“缓冲时间”,做些轻松的运动,有助于第二天上班时尽快进入工作状态。

“缓冲时间”练瑜伽,能够对“星期一综合征”有很好的调整。如果心情焦躁不安,就会引发一系列心理和生理上的病变,像心血管病、高血压、颈椎病、骨刺等疾病也会悄然来到身边;不仅如此,很多功能都会受到影响,使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。针对这种状况,练习瑜伽能够有意识地调整呼吸,以身体姿势达到全身平衡,并恢复身体自愈的能力。瑜伽的深呼吸有助于集中注意力,



完整均衡的收缩、伸展动作则可训练全身肌肉与关节的弹性,这是走路或骑车等单一运动无法达到的。同时,瑜伽更强调的是呼吸的方法和让身体进入平静状态。也可以选择傍晚天气相对凉爽时,进行喜爱的体育运动,通过大量出汗,进行一定强度的拼抢和对抗,将部分负面情绪发泄出去。不过,不要选择人多的游泳场,因为人攒动的泳池

不仅不能够尽情游乐,反而会因为无法自由发挥而增加人的烦躁情绪。

其实,“缓冲时间”选择的运动可以根据自己的工作状态做调整,如果你觉得自己处理事情常常犹豫不决、不够果断,那就参加乒乓球、羽毛球等体育项目。在这些项目面前,任何犹豫、徘徊都将延误良机,久练能帮助你增强果断的个性特征。

倘若你发现自己遇事易急躁,感情易冲动,那就应多参加下棋、太极拳、慢跑等缓慢而持久的项目。这一类体育活动能帮助你调节神经活动,增强自我控制能力,稳定情绪,使容易急躁、冲动的弱点得以改善。如果你感到自己做事总是担心完不成任务,那就得事先选择一些简单、易做的活动如跳绳、俯卧撑、广播操等体育项目,使信心逐步得到增强。周必成

## 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:

严重夸大甚至蓄意编造的医疗广告被叫停,精心包装坑害消费者的“伪专家”被查处,超过成本几倍甚至几十倍的药价被曝光……而作为弱势群体的消费者,往往是吃亏上当后无处伸冤。于是看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。

作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉,我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:67655507 手机:15803810387 13803868301

## 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。

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解惑,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

同时,河南省今年度的民主评议医院活动已经启动,本报即将联合全市医院

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:zzrbjankang@163.com 郑州日报健康工作室

## 急救常识

# 中暑的现场急救措施

搬移:迅速将患者抬到通风、阴凉、干燥的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服,如衣服被汗水湿透应更换衣服。

降温:患者头部可捂上冷毛巾,可用50%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。有条件的也可用降温毯给予降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38摄氏度以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。

补水:患者仍有意识时,可给一些清凉饮料,在补充水分时,可加入少量盐或小

苏打水。但千万不可急于补充大量水分,否则,会引起呕吐、腹痛、恶心等症状。

醒醒:病人若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒。若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。

转送:对于重症中暑病人,必须立即送医院诊治。搬运病人时,应用担架运送,不可使患者步行,同时运送途中要注意,尽可能的用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温,以保护大脑、心肺等重要脏器。

丁春侠 刘浩

## 疾病预防

# 眩晕病因主要有七种

前两天,陈老太在外出散步时突然出现头晕、天旋地转、不敢睁眼看东西,还伴恶心、呕吐。因为她一直有高血压,自己以为是血压升高了,立刻服用了降压药。但休息了半天也没缓解,于是急忙到医院看病,医生检查后认为,陈老太患的是眩晕症。

眩晕,是人体对空间关系的定向出现了障碍,患者感觉自身或周围的物体在旋转或摇动,常会伴有恶心、呕吐、眼球震颤和站立不稳等,但病人的意识始终是清醒的。引起眩晕的病因很多,最常见的包括以下七类:

1.耳源性。前庭系统是入脑重要的平衡器官,其内的前庭神经核对缺氧敏感,出现眩晕多与其受累有关。此类疾病包括美尼尔氏综合征、前庭神经炎、内听动脉闭塞、良性位置性眩晕、晕动症等。

2.脑源性。包括椎-基底动脉供血不足、小脑脑桥病变、植物神经紊乱等,大多与年龄有关。50岁以后,颈椎易发生退行性变和骨质增生,动脉易发生动脉硬化,血管管腔逐渐变窄导致血流量减少,进而影响脑干和小脑相关的平衡功能。

3.全身性。包括高血压、低血压、贫血、代谢性疾病等。

颈椎退行性变、颈肌和颈部软组织病变、颈部肿瘤和颅底畸形等,引起椎动脉受压,发生缺血而导致眩晕。可表现为多种形式的眩晕,但发生多与头部突然转动有明显关系,常伴有恶心、呕吐、共济失调等;

5.眼源性。常在用眼过久或注视较长时间后才出现,遮盖患眼或闭目休息后眩晕可消失。可由屈光不正、眼肌麻痹、视力减退而引起。

6.药物性。应用链霉素、庆大霉素、卡那霉素或万古霉素、奎宁、水杨酸及苯妥英钠等药物后,会引起第8对颅神经中毒性损害,多使耳蜗及前庭神经同时受累。药物中毒引起的眩晕多为渐进性和持续性,一般不剧烈,常伴平衡障碍、耳鸣和听力减退等症状。发生内耳中毒的主要因素是个体的易感性,也与剂量及用药时间长短有关。

7.精神性。包括失眠症、抑郁症等情况。

那发生眩晕后应该怎么办?首先,在眩晕急性发作时,应立即采取卧位、避免头部活动、保持安静,有可能短时间内就可缓解。其次,不要紧张,消除恐惧心理,避免症状加重。再次,可以用一些镇静剂、止吐药等。最后,如果头晕持续,应尽快到医院检查。高伟