

医讯前沿

郑大三附院 微创治疗妇科癌症

本报讯(通讯员 时仲省 何进喜 记者 汪辉)郑大三附院日前率先将腹腔镜用于妇科癌症治疗,并取得明显效果。

接受该手术的患者今年54岁,体重达85公斤。由于肥胖,腹壁较厚,曾到其它医院求医,均认为手术难度较大。患者慕名找到郑大三附院妇二科主任边爱平教授。8月8日,边爱平教授在患者腹部只开了4个不到1厘米的小孔,就顺利地完成了子宫颈癌的广泛子宫切除及盆腔淋巴结切除术。

边爱平教授介绍,腹腔镜治疗妇科癌症,有创伤小,出血少,术中视野清晰,术后使用抗菌素量少,时间短,术后住院时间短,恢复快,腹壁美观,减轻患者及其家属的心理压力等优点。

边爱平教授提醒,经过临床实践,腹腔镜治疗妇科癌症的适应症有治疗子宫颈癌,可以做到与开腹手术一样的期别;治疗子宫内膜癌,可以做二期以内的;阴道癌,限于早期;卵巢癌,仅用于二次探查,不能用于第一次手术等。同时,腹腔镜手术有较高的要求,不仅要求进行这种手术者必须有扎实的开腹手术的基础,还必须具备先进的设备,才能完成这项手术。

10秒钟查出冠心病 世界顶尖CT落户省人民医院

本报讯(通讯员 魏妍平 王文龙 记者 汪辉)“这机器10秒钟就能查出冠心病!仅仅试运行一周,就有40多名心脏病患者受益,每人减少花费3000元。”昨日,省人民医院CT室主任、医学博士葛英辉赞叹该院新引进的世界顶尖的新一代64排螺旋CT。

“以前需要住院才能完成的冠状动脉造影检查,现在10秒钟就搞定了,而且还大大节省了费用。”葛英辉博士说,用新一代64排螺旋CT检查心脏,可使冠心病的诊断准确率达90%以上,完全可替代有创的冠状动脉插管造影来筛选冠心病病人,不仅扫描速度、分辨率提高了,而且还缩短了检查时间,大大降低了辐射和痛苦。

“该设备的另一优势是切层更薄,不放过人体组织、器官微小变化的蛛丝马迹。”葛英辉博士说,新一代64排螺旋CT对肿瘤、炎症等早期微小病变的定位、定性、定量更准确,可以鉴别肿瘤的性质,测量病变的体积。同时,新一代64排螺旋CT还对难以定性的占位进行灌注扫描,对不明性质的肺部小结节进行追踪和测量,对脑血管、肺动脉、肾动脉、主动脉、上下肢大血管及微小脏器血管进行成像,以满足不同患者对疾病的诊断需求。

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

爱美无极限 整容须慎重

本报将对正规整形美容机构进行盘点

本报记者 周娟

整形美容日渐被大众消费者接受,消费群体范围不断扩大,更多的人开始尝试以整形美容来追求美丽,局部的整形美容更是被广大的爱美人士所推崇,消费群体正在从个别特定人群向普通大众过渡。但是,目前整形美容市场管理规范尚不完善,鱼龙混杂,整形也成为一个高纠纷的行业。

为营造一个健康的整形机构就医环境,确保消费者选择正规、成熟的整形医疗机构,尽量减少整形美容中的纠纷和事故,郑州日报将开展郑州市正规整形美容机构大盘点活动,即日起,本报将对正规、完善的整形美容机构进行公示,对整形医疗机构违规、纠纷事件进行报道。为郑州市整形美容机构的健康发展,提供良好的行业环境和舆论氛围。

端正“求”美心态

人无完人,每个人的面部轮廓或多或少都可能存在一些缺陷,过分追求完美容易造成心理偏执。心理专家解释,美容整形之所以越来越受到人们的关注,主要是因为社会的需要及人们心理的需要。

每个人因为年龄、经历及素养的不同,其审美观、美的表达方式、美的欲望和嗜好等心态也不尽相同。

本次活动的目的之一,就是提醒大家注意有针对性的自我心理疏导和调整,合理“求”美。从8月30日开始,本报健康周刊将对郑州市整形美容机构的发展状况、环境、服务、硬件设施、医师技术等项进行系列报道,帮助大家了解郑州市整形美容机构的发展有一个清晰全面的认识,引导正确、合理的“求”美观。

做出全面考虑

整容有风险,一旦手术失败更会带来身心的巨大损伤。本报健康周刊8月9日刊登了《花甲老太整容失败反遭毁容》的报道。近日,又接到一个投诉电话:本市24岁女孩刘菁菁(化名)面部抽脂手术失败后伤心欲绝,被诊断出有精神分裂倾向。两起整容纠纷事件的共同点之一就是,院方在术前没能详细告知所做手术的风险和并发症等,受术者在没有了解清楚的情况下就盲目手术。

坚持要通过手术改善外观,一定要

提前对所做手术有全面的了解。活动同时,本报将整体盘点各种整形手术的潜在风险和术后可能出现的并发症以及注意事项,提醒爱美人士,术前全面考虑,慎重选择。

选择正规整形机构

自8月23日开始,本报健康周刊将设立居民意见调查表,并开通热线电话以及电子邮箱,全方位地对郑州市整形美容机构的具体情况做出客观评价,同时,每周就郑州市整形美容机构群众满意度进行读者评分,并公示每周前三名及后三名名单,引导爱美人士选择正规整形机构。

为大家对整形美容有一个更加清晰、明确的认识,9月15日~9月30日,本报还将对正规的整形医疗机构进行逐个盘点,每天在版面上公示一家整形医疗机构。

热线电话:67655507 电子邮箱:zzrbjiankang@163.com

郑州市整形机构调查(此调查表复印有效)

请您对以下整形美容机构的整体情况做出评价(整形机构以序号表示,请您从医疗技术、医德、硬件设施、环境、服务、收费、术后效果和维持时间等方面综合评价,可以选择多家或一家进行评价,满分为100分计)。

整形美容机构: 综合评价:

郑州市整形美容机构名单:

- 1 河南省整形美容研究中心 2 河南省整形医院 3 风信子 4 郑州大学第五附属医院整形美容科 5 郑州大学第一附属医院整形外科 6 河南一美整形美容医院 7 东方医疗整形机构 8 郑州市第三人民医院(美华)美容整形中心 9 郑州市第五人民医院医学美容科 10 郑州市中医院整形美容科 11 郑州市中心医院整形美容科 12 河南电力医院整形美容科 13 河南黄河中心医院整形美容中心 14 华山医院整形美容科 15 郑州康美整形美容医院 16 东方女子医院整形美容科 17 张朝蕾整形 18 虎珂整形 19 芳艺整形 20 乡南整形 21 张医生整形 22 徐大夫专业整形美容

邮寄地址:郑州市陇海西路80号郑州日报社210室《健康周刊》 邮政编码:450007

营养师餐桌

现在的早餐,早已不是以往豆浆、油条、咸菜的老三样,从广式早餐到上海馄饨,少说也有上百种。但有人却一直怀念“吃糠咽菜”的日子,一碗粥加点咸菜腐乳,一样有滋有味。不过,虽说咸菜和腐乳都是用来“提味”的,但它们的营养差的还真十万八千里。

吃咸菜可以调节胃口、增强食欲、补充膳食纤维,但其中的健康隐患也不少。新鲜蔬菜在腌制时,所含的维生素C几乎会“全军覆没”,因而腌咸菜的营养价值

腐乳比咸菜营养高

远比鲜菜要低。更严重的是,咸菜中含有较多亚硝酸盐,进入人体后会生成致癌物亚硝胺,让人吃时总有后顾之忧。

比起咸菜来,腐乳的营养价值则高了许多。腐乳的原料——豆腐干,是营养价值很高的豆制品,蛋白质含量达15%~20%,与肉类相当,同时含有丰富的钙质。腐乳在制作过程中经过了发酵,从而生成大量的低聚肽类,具有抗衰老、防癌症、降血脂、调节胰岛素等多种生理保健功能,对身体健康十分有利。

发酵也使蛋白质的消化吸收率更高,维生素含量更丰富。在发酵过程中,因为微生物分解了豆类中的植酸,使得大豆中原本吸收率很低的铁、锌等矿物质更容易被人体吸收。

虽然从营养的角度讲,腐乳的价值要高于咸菜,但两者同属于高盐食品,不宜多吃和长期食用,否则易引起心脑血管疾病和骨质疏松。在日常生活中,每天多吃20克咸菜或一块腐乳。

李里特

健身有道

流行于欧美的趣味健身操

3.伸展颈部森林式



方法:直立,头部轻柔地倾斜向右侧,将右耳轻放于右肩上,用鼻均匀深呼吸;一分钟,换另一侧练习。放松,调匀呼吸,配合冥想,把意念的画面由眼前单调的办公室切换到绿树清风的湖边,想象自己就是那个头戴花环、沐浴着海风的女神,效果自然更佳。作用:缓解颈椎疲劳,舒缓焦虑情绪。

4.腰腹减肥法

方法:直立,两腿分开约1米,脚尖向前。深呼吸,缓缓将左手举过头,吐气,身体缓缓向右侧倾斜,右手放在右腿侧,正常呼吸,保持该动作5~10秒钟。深呼吸,缓缓将身体复位,吐气,放下手臂,放松。交换右手臂做同样的动作。作用:坚实腹部和腰部,放松后背。

久坐和保持一个姿势很容易对脊椎造成压力,导致局部肌肉疲劳,进而引发颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、肌肉劳损等。为此,健身教练向大家推荐了一套从欧美流传开来的办公室健身操,可以从午休会到边工作边运动、修身、减压的乐趣。

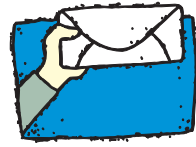
1.扩胸

方法:直立,两手在背后交握,两肩夹紧下垂,手臂带着胸部往上提升,越高越好。手臂上提时用鼻子吸入尽可能多的氧气,放下时呼出。作用:能帮助你告别白领天敌——鼠标手和背部劳损。意外的收获是你走路时不再弯腰驼背,胸部也会扩大。

2.镇静交替呼吸法

方法:坐直,右手大拇指放在右边鼻翼,食指、中指放在鼻梁上,无名指放在左鼻翼。压住左边的鼻孔,抬起大拇指用右边的鼻孔吸气5秒钟。放下大拇指压住右边的鼻孔,屏住呼吸5秒钟,然后放开左边鼻孔,吐气5秒。再用左边鼻孔吸气,用右边鼻孔吐气。作用:能够立刻镇定情绪,保持清醒的头脑。

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难,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。

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

热线电话: 67655210 67655507 电子信箱: zzrbjiankang@163.com

郑州日报健康工作室

心理诊所



生活中,当我们内心的愿望受到种种因素的制约,而难以表达时,很多人会借助含蓄来掩饰。在古人眼中,含蓄是一种修养、一种情趣、一种韵味。无论传情达意,还是创作诗词,他们都讲究意思含蓄而耐寻味,耐人寻味。但是,含蓄也要有“度”,过分的含蓄其实并不美,可能是一种病态——抑郁。

如何区别含蓄和过度含蓄呢?这其实并不难。如果一个人愿意与人交流,对生活有热情,只是习惯用委婉的方式表达自己的感情或意愿,这样的含蓄是正常的。与此相对,有些人虽然也愿意和外界沟通,但从不在人前流露困惑之情,这种沟通不过是他们拒绝他人和世界的方式。这些人总是沉溺于自己的世界,总是喜欢反复思考一些问题,诸如自己的存在是否有价值,自己是

否有能力等,却总也得不到确定的结论。可以判断,这些人的含蓄是一种过度的含蓄,他们已经进入了抑郁状态。

对于将要进入或已经进入抑郁状态的人,我们应该伸出援手,给予特别的关注。如果你身边有非常胆小、含蓄、敏感的人,就要注意留心,观察他们平时的言词和举动。倘若他们突然变得沉默寡言,开始喜欢独来独往,就要尽量多和他们交流,引导他们把心里话说出来,这可以有效地防止他们患上抑郁症。如果你的亲友已经患上抑郁症,要给予他们更多的关心,但不要为了帮他们解决问题,把所有的事情都大包大揽。而是应该讲究策略,通过换位思考,然后,再启发他们自己去解决问题。

西哲出

药须知

止泻药最好只吃一种

氟哌酸、黄连素等药物是常用止泻药,服用时除对症用药外,还要注意尽量只吃一种止泻药,不要为增强疗效,而将两种甚至多种止泻药同时服用。因为,很多泻药只有单独使用,才能发挥其最好疗效。

治疗腹泻常用药吸附剂,如思密达、活性炭等药物,对其他药物有强吸附作用,不宜与盐酸小檗碱(黄连素)、抗生素、微生态活菌制剂、维生素等药物同时服用,以免影响药效发挥。即便服用,也应间隔至少两小时以上。

吸附剂中的药用炭还会影响营养吸收,所以3岁以下儿童发生腹泻或腹胀时,禁止服用该药物。

针对因肠道菌群失调造成的腹泻,患者往往会服用酵母片、乳酸菌素、双歧三联活菌胶囊(培菲康)等微生态活菌制剂。服用上述药物时,不要联合使用黄连素、庆大霉素、环丙沙星、诺氟沙星等抗生素。因为,抗生素会使微生态活菌制剂有效成分大量灭活,降低微生态活菌制剂药效。

张艳秋

“膝关节病”巧遇良药 一夜显奇效

“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化和继发性骨质增生以及滑膜的异常改变等,患者常常感到上下楼梯时关节疼痛、不敢使劲、打软腿,久坐站起来时关节僵硬不动步,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、滑膜、韧带具有极强的营养修复功能,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,部分患者24小时见效。一个疗程15天需4~10盒。

骨科医院东50米瑞康大药房有售

咨询热线:0371-62092720

怪!耳鸣贴上可停、耳聋贴上就灵

耳鸣:俗称“闹聋”感受如蝉鸣、哨铃声等,会造成患者忧虑抑郁;耳聋:患者反应迟缓,给人们日常生活带来诸多烦恼与不便。2003年耳贴灵问世,开辟了贴耳蜗治疗耳疾的新方法。用耳贴灵:耳贴灵上就停、耳聋贴上就灵。耳贴灵利用中医阴阳理论,在人体双侧耳道产生对应感应,激活周围神经改善耳内循环,通络解毒,调节耳鼓膜及人脑的供血、供养,消除耳鸣,提高听觉迅速治疗耳疾等耳疾。每日仅需晚间贴用4小时。贴用初明显感觉到内耳发凉,耳朵倍感轻松;数天后轻微突发性耳鸣可消失;一段时间后各类耳鸣、听力下降、耳聋会逐渐减轻直到恢复正常。适用于:耳鸣、听力下降;老年性、突发性、药物性、神经性、喉声性耳聋等症。使用药物时,请先用耳道激活液进行清洗后再用药。买一盒送一瓶激活液耳贴灵咨询电话:0371-60960517 66193767 市区免费送货授权经销:紫百一德医药部/亚细亚一德二区/商业大厦一德A区/家世界一德医药部(南阳路、泰山路、经三路、帝湖花园)怀仁堂(黄河路服装市场)/紫荆山路易初莲花医药部/丹尼斯医药部(关虎屯、密地北站)/九州通药店(河医对面)/世纪联华(经三路、丰乐路)/郑州一德医药部(大上海城二德堂芝林/新密香港大厦、上海商城/上街区利泰、绿岛时尚/安阳金利来/中牟全新大药房/巩义全德药房/新郑永大药房、宜康新特药房/登封新特药房