

节日快乐 健康先行 “节日大餐”七分饱最宜

节日的意义,除了某种纪念,已更多地被赋予放松、快乐等精神上的概念。快节奏的工作生活之余,借节日之机舒缓压力实无可厚非,譬如圣诞节,这一“洋节”,已成为很多国人邀朋探友、把酒言欢的日子。但是,如果一过节就彻底沉醉,K歌K到喉咙冒火,跳舞跳到全身乏力,再加上过量酒精的刺激,节日的短暂快乐要以健康为代价,岂非得不偿失。圣诞又将如期而至,健康专家提醒,放松亦要有度,节日快乐之余,不要忘了守护健康。

专家提醒之一: 饮食有度

节日邀亲朋好友聚会难免吃吃喝喝,但是,过量的大鱼大肉加上烟酒下肚,不仅得提防体重上升,还要小心消化道“抗议”,急性胰腺炎上身等。多肉多油多盐多糖饮食极易诱发各种宿疾,吃得太“补”只能让健康减分。

河南省人民医院消化内科主任杨玉秀提醒,控制食量,守护健康,要严守三条原则。首先,外出赴约时切忌太饿,饥饿时特别容易进食过量。赴宴前最好先吃些淀粉类主食,增加饱足感,避免宴席中摄取过多肉类与油脂。其次,尽量缩短就餐时间,餐桌上觥筹交错,稍不留神就会吃下过量食物。如果是和久未谋面的朋友一起聚餐,可以在饭后畅谈,切忌一边吃饭一边聊天。最后,每喝一杯酒,最好紧接着喝一杯水,人高兴总爱多喝两杯,喝水不但可减少喝酒的机会,降低酒精造成的杀伤力,还可解决酒精可能造成的脱水问题。

健康法则: 餐餐大餐热量可观,平时就应该节制自己的饮食,以免囤积过多的脂肪。节日期间如果有聚餐,尽可能地时间安排在中午,避免晚上因吃得太多而积聚脂肪。如果没有聚会,一定要坚持少吃多餐,慢慢地进食能令食欲降低,容易觉得肚饱,快速进食会令消化系统内酶的活性增强,促进脂肪的合成。

专家提醒之二: 张弛有度

圣诞娱乐只要节制得当,对联络感情、舒缓压力都很有帮助,但若通宵达旦,狂欢过度,对健康很不利。

到KTV唱歌、泡吧等休闲方式,对于现代年轻人而言,似乎成了节日里必不可少的消遣项目,但是酒吧和卡拉OK厅里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方,郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任周世华提醒,彻夜处在这种环境下,对眼睛、鼻子、耳朵都会产生不良影响。忽明忽暗的灯光,会使人眼睛疲劳,导致头痛、精神恍惚或视力不清;密闭的空间,易使污浊的空气或细菌到处流动,使鼻部、口咽部不断吸入不良因子,容易致病;噪音震耳易使听力下降,造成暂时性耳聋,也会促使心跳加速、血压升高或血管痉挛。另外,过多的夜生活缩短人体的正常睡眠和休息时间,会影响人体的生物钟平衡,使人身疲惫,代谢紊乱。

健康法则: 释放不失为一种有效的减压方式,泡吧、K歌等,都是从平时紧张忙碌的工作中释放出来的有效方式,既能缓解工作压力,还能带来活力。利用节日偶尔为之不是不可,但切忌熬夜唱歌,否则次日将因太累而声嘶力竭。另外,唱歌、泡吧时不要猛灌冷饮或酒类,因冷饮入口易使咽喉血管收缩,破坏喉部功能;而烟酒会刺激咽喉及口腔黏膜,使呼吸道干燥,导致干咳、声音沙哑。

专家提醒之三: 逛街有度

为了借机促销,12月初,众商家就已开始大举“圣诞”牌,对消费者展开一轮轮强烈“攻势”,各种折扣铺天盖地,街头巷尾满是热闹的场景。逛街购物也成了节日前后一道不可或缺“大餐”,但就在这个过程中,如果不加注意,也会使身心受到损害。

健康法则: 尽量不要选择人流高峰期逛街,以免拥挤之累。上街购物要有计划,减少在一些拥挤场所的逗留时间。另外,购物时间不宜过长,最好不要超过2个小时。尤其是在一些密闭的商场或娱乐场所不要久留,要注意呼吸新鲜空气,及时补充身体所需的氧气。逛完商场后回到家里应当及时洗手、洗脸,换下外衣,最好泡个热水澡或听听音乐,消除身体疲劳,缓解紧张情绪。

专家提醒之四: 孤独有度

圣诞前后到处洋溢着欢喜快乐气氛,若单身一人就容易产生孤独感。尤其是因为某些原因不能与家人、朋友一起过节,周围团圆快乐的场面更容易导致孤独感加剧,严重者甚至会产生短暂性自闭,不愿与人交流。郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜说,这其实是所谓的“节日孤独”。

节日前夕,如果遇到了不愉快的事情,也容易产生“节日孤独”,节日期间易产生消极心理,此时一定要注意调节自己的情绪,借用适当的方式发泄自己的消极感受。

健康法则: 一个人的节日孤独感在所难免,此时最重要的是要用一颗平常心对待节日的到来,要降低自己对节日的期望值。可以尝试着选择一些自己感兴趣的事情,为自己过一个充实有意义的节日。节日里,是与老朋友联络增进感情、与新朋友结交畅谈的最好时机,要学会积极融入新的环境,这是抛弃节日孤独的最有效方式。

本报记者 周娟



狂欢过度,对健康很不利。到KTV唱歌、泡吧等休闲方式,对于现代年轻人而言,似乎成了节日里必不可少的消遣项目,但是酒吧和卡拉OK厅里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方,郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任周世华提醒,彻夜处在这种环境下,对眼睛、鼻子、耳朵都会产生不良影响。忽明忽暗的灯光,会使人眼睛疲劳,导致头痛、精神恍惚或视力不清;密闭的空间,易使污浊的空气或细菌到处流动,使鼻部、口咽部不断吸入不良因子,容易致病;噪音震耳易使听力下降,造成暂时性耳聋,也会促使心跳加速、血压升高或血管痉挛。另外,过多的夜生活缩短人体的正常睡眠和休息时间,会影响人体的生物钟平衡,使人身疲惫,代谢紊乱。

健康法则: 释放不失为一种有效的减压方式,泡吧、K歌等,都是从平时紧张忙碌的工作中释放出来的有效方式,既能缓解工作压力,还能带来活力。利用节日偶尔为之不是不可,但切忌熬夜唱歌,否则次日将因太累而声嘶力竭。另外,唱歌、泡吧时不要猛灌冷饮或酒类,因冷饮入口易使咽喉血管收缩,破坏喉部功能;而烟酒会刺激咽喉及口腔黏膜,使呼吸道干燥,导致干咳、声音沙哑。

专家提醒之三: 逛街有度

为了借机促销,12月初,众商家就已开始大举“圣诞”牌,对消费者展开一轮轮强烈“攻势”,各种折扣铺天盖地,街头巷尾满是热闹的场景。逛街购物也成了节日前后一道不可或缺“大餐”,但就在这个过程中,如果不加注意,也会使身心受到损害。

健康法则: 尽量不要选择人流高峰期逛街,以免拥挤之累。上街购物要有计划,减少在一些拥挤场所的逗留时间。另外,购物时间不宜过长,最好不要超过2个小时。尤其是在一些密闭的商场或娱乐场所不要久留,要注意呼吸新鲜空气,及时补充身体所需的氧气。逛完商场后回到家里应当及时洗手、洗脸,换下外衣,最好泡个热水澡或听听音乐,消除身体疲劳,缓解紧张情绪。

专家提醒之四: 孤独有度

圣诞前后到处洋溢着欢喜快乐气氛,若单身一人就容易产生孤独感。尤其是因为某些原因不能与家人、朋友一起过节,周围团圆快乐的场面更容易导致孤独感加剧,严重者甚至会产生短暂性自闭,不愿与人交流。郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜说,这其实是所谓的“节日孤独”。

节日前夕,如果遇到了不愉快的事情,也容易产生“节日孤独”,节日期间易产生消极心理,此时一定要注意调节自己的情绪,借用适当的方式发泄自己的消极感受。

健康法则: 一个人的节日孤独感在所难免,此时最重要的是要用一颗平常心对待节日的到来,要降低自己对节日的期望值。可以尝试着选择一些自己感兴趣的事情,为自己过一个充实有意义的节日。节日里,是与老朋友联络增进感情、与新朋友结交畅谈的最好时机,要学会积极融入新的环境,这是抛弃节日孤独的最有效方式。

本报记者 周娟

健康维权



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: 0371-67655507 手机: 15803810387



专家信箱

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。

热线电话: 0371-67655507 电子信箱: zzrbjankang@163.com

怀孕晚期睡觉时 为何要左侧卧位



刘女士:我怀孕快8个月了,近期到医院做围产保健时,大夫总是建议我左侧卧位,我想问一问为什么要采取左侧卧位呢?

郑州市妇幼保健院产科主任师解秀勤:为什么建议孕妇在孕晚期期间要左侧卧位,这首先要从孕育胎儿的摇篮子宫谈起。在没怀孕前子宫只有50克重,怀孕足月时约重1100克,增加近20倍,而且宫腔容量从怀孕前的70ml增至5000ml,增加近数百倍。为保证胎儿在发育过程中获得充足的氧气和营养,母亲的心脏排血量以及盆腔回流至心脏的血量都生理性明显增加。当准妈妈长时间采取仰卧姿势时,增大的子宫压迫下腔静脉导致血液回流受阻,这样会影响心血量,导致血压下降,出现仰卧低血压综合症。严重时还有可能导致胎死宫内,母亲也可能有生命危险。由于乙状结肠占据盆腔左侧,所以怀孕晚期的子宫常有不同程度的右旋。而左侧卧位尤其是左侧卧位,能解除子宫对下腔静脉的压迫,改善静脉回流,当然也会避免不良情况的发生。

由此,准妈妈在怀孕后期一定要避免长时间仰卧。睡觉时最好取左侧卧位。但是,如果感觉左侧卧位特别不舒服时,也可以取右侧卧位。

讲求实效创平安 加倍努力保“平安”

——郑州市颈肩腰腿痛医院创建“平安医院”侧记

本报记者 徐虹 通讯员 张宝霞

大职工参与建设“平安医院”的积极性和创造性。

创建平安讲实效

建设“平安医院”涵盖医院改革、发展、稳定的各个方面,是一项长期的任务。在医院每周例会上由专人带领学习,还通过工会的活动中不定期地举行法律知识竞赛,把职工的业余时间吸引到法律法规的学习中来。切实提高广大干部职工的遵纪守法观念,形成一个人人学法、人人懂法、人人守法的大好局面。在医院的日常管理中。要求行政值班人员值班期间进行全院巡视,切实把防火、防盗、防破坏等治安防范措施落实到了实处,并严格填写值班记录及交接班记录,杜绝了重大可防性案件的发生。加强与公安部门的协调,切实维护医院及周边地区治安秩序,确保了医院的稳定。严格落实三级查房制度,做好病人“四防”工作,做到精心治疗、精心护理,严防医疗纠纷事故的发生。发现问题立即整改,确保全院无重大责任事故。认真化解和处置各种突发事件和矛盾纠纷,切实维护了医院的稳定。将创建活动列入年度考核重要内容,对成绩

突出的科室(病区)和个人给予表彰奖励,对措施不利、失职渎职的,严肃追究责任。以平安医院创建活动的深入开展,来推动医院各项工作达到更高的水平。

成绩只代表过去

院领导班子清楚地认识到,要想避免有“高楼”没“高人”,缺乏市场竞争力的尴尬,就必须不断转变思路,创新发展模式,紧紧围绕提升核心竞争力,来强化医院的内涵建设。颈肩腰腿痛专科医院于2006年10月已正式被河南省中医药管理局批准为河南省第一批重点中医专科。2007年该专科又被报批为国家“十一五”重点中医专科建设单位。成绩只代表过去,未来医院要继续在把握中医特色特点上下功夫,在特色治疗疗效的稳定性、诊断的准确性、治法的简捷性、经济的可承受性上做文章,最大程度地弘扬和发展中医。“悬壶济世”是祖国医学传统的古训。作为郑州市颈肩腰腿痛医院,勤练兵,肯上进,以小见大,不仅看出医院领导班子队伍的向心力,也看到了全院职工共生共荣、团结奋进的工作精神。

注重创建平安医院 构建和谐医患关系

——看郑州市第三人民医院新气象

本报记者 徐虹 通讯员 陈锦屏

在省会医疗界,郑州市第三人民医院有着“百年老院”的称谓。多年来,该院紧随时代脚步,不断壮大发展,美德美誉,口碑相传。在这次创建“平安医院”活动中,以医患双方满意为目标,突出医院公益性质,注重构建和谐医患关系,今年以来,患者满意度有了明显提高。

坚持合理收费 实现“二高二低”

在活动中,医院从群众最关心的医疗收费入手,加强医德医风教育,坚持合理收费,从而出现了“二高二低”现象,即门诊、住院病人费用降低,抗菌药物使用比例降低;工作效率提高,门诊和住院病人数量增高的现象。

与去年同期相比,该院住院病人人均费用减少168.3元,降低了3.67%;门诊人均费用今年上半年为125.9元,比去年同期减少2.1元,降低了1.67%。随之而来的是门诊和住院病人人数分别上升了19.03%和27.3%。

医生为患者省钱,逐渐形成新风气。前不久,院长王志余曾用8角钱的药解除了病人多日的烦恼。40多岁的李老师经常出现尿频、尿急,为此,搞得她精神紧张,常常失眠。她去过全国多家医院,做了B超、CT、泌尿系造影、膀胱镜检查及各种化验检查,打了不少针,吃了许多药,但是症状没有缓

解。王院长为她做了尿道外口检查,发现她是“尿道综合征”。王院长给她开了颠茄和安定两种药,才8角钱,一周后,困扰她多日的病竟然好了!

医院从制度上规范了医生的行为,该院对原有的分配方式进行了改革,坚持医院的公益职能。新的分配方式是将薪酬管理与绩效管理紧密关联,不与经济收入直接挂钩,取消开单提成和医务人员奖金分配与所在科室收入直接挂钩的分配方法,突出了工作效率、工作质量、经济运行、医德医风几个方面。把工作业绩、质量和考核紧密挂钩,向业绩优、贡献大、效率高、风险大和以社会效益为主的岗位倾斜,建立重技术、重实效、重贡献的分配机制。实行这种分配方式后,并非收入越高,分配越多。

通过绩效考核的实施,矫正了医院和医务人员的“趋利”倾向,体现了医院的公益属性,较好地实现了严格依法收费。以制度定位的医院,完善了规范的做法——

强措施抓管理 完善服务新理念

为给病人省钱,医院同时采取一系列措施,杜绝不合理用药、检查。药剂科每月公布销量在前10名的药品,进行用药合理性分析,连续三个月销量前10名者暂停使用。同时,对用药量前十位的医师进行评价,对

存在不合理用药的医师予以告诫谈话或按情节进行处罚。此举,使不合理用药现象得到控制。

同时,医院开展了免费服务项目。去年7月,郑州市三院被中华慈善总会定为“微笑列车”定点医院,长期为唇、腭裂患者免费手术,至今,以为数千名患者实施了手术。

自今年5月份开始,市政府在全市开展“曙光行动”,市三院被指定为“郑州市争创白内障无障碍”定点医院,将常年为白内障患者开展免费手术。半年来,已为上千人实施了此项手术。通过一系列活动的开展,医患关系有了明显改善,患者满意度比去年同期增加1.53个百分点,达到98.5%。院长王志余对记者说,下一步,医院要进一步搞好“平安医院”创建活动,教育医护人员牢固树立全心全意为患者服务的思想,改善医疗服务态度,探索建立医患沟通平台和矛盾纠纷调处机制,妥善处理并积极化解医疗纠纷,提高群众对医院的医疗服务综合满意度。

转眼已到年末,新年与这次创建活动一起给市三院带来了新气象,“好风凭借力”,相信三院乘着创建平安医院的东风,定会把握发展机遇,提升新的高度。

平安医院 看郑州