



“爱眼日”到了,2008年“爱眼日”的主题是——

明亮眼睛迎奥运

本报记者 李笑展 郑磊

忙碌的你是不是已经淡忘了眼保健操的旋律,也早已习惯了鼻梁上沉甸甸的眼镜,每天在电视机、电脑、书本前“目不斜视”几个小时?在6月6日第十三个全国“爱眼日”来临之际,照照镜子,看一看自己的眼睛,是否目光如炬,是否黑亮如昔?



正确护眼避免眼疾

随着人们健康保健意识的提高,在大多数居民家中,可能都备有一两种眼药水,用于缓解疲劳或者消炎。

王瑞峰说,眼药水有非处方药和处方药。一般说来,即使是保健型的眼药水也不能经常使用,特别是含有防腐剂的药水滴入眼内,长时间使用对眼睛不利。治疗性的眼药水需要在医生指导下使用。

王瑞峰提醒,在目前的医疗条件下,如果眼部出现问题,应及时找眼科医生进行咨询、诊治。对于市场上出现的一些护眼产品和保健品,他建议大家要注意其成分及疗效,不可盲目轻信夸大其辞的说法,关键还是要养成科学用眼的好习惯。此外,平时饮食上要多吃富含维生素A的新鲜蔬菜和水果、动物肝脏、海产品等食物。如胡萝卜,所含的维生素是药物无法取代的。

眼睛需要终身呵护

郑州市第二人民医院眼科副主任医师王瑞峰介绍,保护眼睛是终身的事。大多数眼疾应以预防为主,从婴幼儿期到青壮年再到老年,不同时期有不同的特点。

婴幼儿期的孩子,眼疾以弱视、斜视和屈光不正为主。家长发现孩子视力不正常时,应抓紧时间治疗,切莫错过黄金治疗期。在孩子入学前,就可以拥有一双正常的明亮的眼睛。

在学生时代,要以预防近视为主。因为学习姿势不正确,或者近距离工作,眼睛一直处于紧张状态,引起睫状肌痉挛,最终导致近视。因此,学生在学习一段时间后,要休息一下,看看远方,缓解一下疲劳。

如果发现看远处物体模糊不清,要到医院进行检查。确定近视达到一定程度后,要在正规的医院,测试出准确的

真性近视度数,然后配戴眼镜纠正视力。

王瑞峰特别提醒:父母双方有一方超过800度的高度近视患者,近视可能会遗传给孩子。平时更要注意孩子用眼卫生,预防近视。

对于视力比较稳定的青壮年,特别是从事特殊工种的人,要以预防外伤为主。比如从事跳水和游泳的运动员,如患有近视,要定期检查眼底;矿工、煤炭工人等,工作时要注意戴防护眼镜。

50岁以上的老人,许多人因为糖尿病引起眼底病变导致失明。王瑞峰说,对于糖尿病患者,不能只看内科,还要定期到眼科检查,看眼底有没有出现异常。医生会采取相应措施,阻断眼病往深度发展。

给眼睛休息的时间

在家面对电视机是近距离,在办公

室近距离对着电脑,出门楼与楼之间还是近距离,这样的环境对眼睛保健不利。越来越多的人,受环境和工作压力的影响,经常出现眼睛干涩、发痒、疼痛、流泪等现象。

“不要过度用眼,工作一个小时要让眼睛休息10分钟,特别是使用电脑的年轻人,工作过于专注,眨眼频率由正常的每五六秒一次,降到每十几秒甚至二十几秒一次,最终患上视屏终端性眼病。一些从事打字、统计工作的人,也同样容易产生视觉疲劳。每天特意眨眼300次,有助于清洁眼睛,并给眼睛小小的按摩。闭眼休息几分钟,或者眺望一下远处,哪怕是打电话的时候,也可以缓解眼睛疲劳。”郑州博爱眼科中心主治医师游昌涛强调说。

在学生每年的两个假期中,暑假是一年中最护眼眼的最好时机。多走进大自然,登高望远,浸润绿色,使眼睛在身心放松的同时得到彻底的放松。



夏季 做足保健“功课”

本报记者 郑磊

当你感受到一年中最美丽热情的季节所带来的希望与活力,你是否也在为如何度过炎炎夏日而一筹莫展?在此,省会专家提醒广大市民,应做足衣食、住、行方面的保健“功课”,以顺应季节的变化。

夏季饮食有讲究

记者在市中医院见到了因饮食不周导致肠炎的李林。他告诉记者,入夏以来,天气炎热,他平时食欲很差,基本不吃主食,经常是下班后和同事、朋友吃夜市,喝冷饮,这才导致肠胃不适。

夏季睡眠应充足

夏季昼长夜短,气候炎热,人体新陈代谢旺盛,消耗很大,容易疲劳。因此,夏季保持充足的睡眠对于养生保健大有裨益。

王树凡认为,首先应做到起居有律,

维持正常生物钟;其次应注意卧室通风、凉爽,再者就是要保持平静的心境,防止心火内生,切忌火暴脾气。很重要的一点就是要适当午睡,这样更利健康,有助提高工作效率。午睡只需小憩片刻,不宜坐着或伏案而睡,更不宜在凉风处或电风扇旁睡,这样容易着凉感冒。

王树凡建议,夏季尤其要注意预防“空调病”。长时间呆在空调房间里的人应将室温恒定在26℃左右,室内外温差不要超过7℃,不要风口直接对着身体,还要经常开窗换气,确保室内外空气对流。

外出防晒不可少

随着气温的迅速攀升,时尚的短裙成为女性朋友的最爱。

市三院内科主任黄书亮提醒广大女性朋友,近期郑州气温较高,穿衣方面应加以注意。裸露在外的皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而打赤膊

会感觉更热。大胆前卫、张扬青春活力的露脐装是许多时尚女性的最爱,但露脐装穿着不当,很容易使肚脐发生伤病。因为肚脐位于腹壁的正中,周围的皮肤很薄,是人体对外界抵抗力较薄弱的部位。如果遇冷风、冷水及肚子着凉后,局部抵抗力降低,很容易发生腹痛、腹泻、脐炎等疾病。

黄书亮介绍,紫外线伤害是一件需要警惕的事情,它不仅有碍美观,更关键健康。当皮肤受到紫外线照射时,人体表皮层中的黑色素细胞会产生黑色素吸收紫外线,以防止皮肤受到伤害,如果长时间接受强紫外线照射会引起大量黑色素沉积在表皮层中,成为永久性的“晒黑”痕迹,同时容易引发其他的疾病发生。他还介绍了一些常见的防紫外线小窍门:尽量不要在中午时间出门,外出做好防护,多利用墨镜、大檐帽、遮阳伞等,涂抹防晒霜是必要的方法。开车族要在车窗上贴上防晒膜,疲劳或睡眠不足时,尽量避免被太阳晒到。

爱心行动



市五院

一例危重伤员术后恢复良好

本报讯(记者李笑展 通讯员宋连英 姜黄)6月2日是四川广元旺苍县68岁的杜文乾术后的第4天,经过手术的他在市五院“心连心”病区已经能够活动自如了。

据“心连心”病区副主任医师张陆介绍,杜文乾入院时,颈5、6椎板骨折脱位伴脊髓损伤,且移位达到80%以上,若不及时救治,老人很可能会高位截瘫,后半生只能在轮椅和病床上度过。

5月29日下午,市五院及时对杜文乾进行了手术。术后第二天,老人就能下床活动,老人及其家人对治疗效果连连称赞。

“心连心”病区负责人焦庆芳说,截至目前,“心连心”病区已为入住该院的40例伤员中的4例完成手术,手术效果良好。令人高兴的是已有两位伤员达到出院标准,他们是大家时刻牵挂的高三学生袁鹏、张志强。对于其他伤员的治疗手术,该院正在积极进行中。

科普知识



夏季防暑十法

预防中暑,专家认为健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。健康专家为大家提出了10种避暑方法。

- ◆ **少吃大餐**:一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多;
- ◆ **吃辛辣食物**:医生认为,尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温;
- ◆ **温水冲澡**:最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行;
- ◆ **多喝水**:医生建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水是最好的选择;
- ◆ **避免剧烈运动**:剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度;
- ◆ **使用冰袋**:可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果;
- ◆ **选好枕具**:使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积累热量;
- ◆ **日间小睡**:研究表明,人体对“白日梦”的反应之一就是降低身体温度;
- ◆ **喝菊花茶**:菊花茶能够降温醒脑;
- ◆ **凉水冲手腕**:每隔几小时用自来水冲手腕5秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

健康提醒



选择最适合自己的蔬菜

都知道要多吃蔬菜,以保证身体健康。每种蔬菜量不一定要太多,但吃的种类一定要多,而且每个年龄段选择蔬菜也有讲究。

青少年

青春期是对营养素需求量相对最多的时期,青少年时期缺铁性贫血较突出,对钙的需求量也大,因此在饮食中注意多食用含维生素C与含铁、钙丰富的蔬菜,包括青椒、菠菜、茼蒿、番茄、芹菜、茴香、苦瓜、花椰菜等。

成年人

步入成年时期后,对各种营养素的需求不但要保持,而且还要更科学。女

性应在每日膳食中摄取富含铁、钙较多的蔬菜,如茼蒿、菠菜、芹菜、茴香、小白菜等,此时还应注意增加一些具有保健作用的抗氧化活性成分含量高的蔬菜,如番茄、茄子、蘑菇、洋葱、胡萝卜、南瓜、山芋、苦瓜、花椰菜、大蒜等。

老年人

到了老年时期,需要补充维生素、矿物质和膳食纤维来延缓衰老,还特别需要补钙以避免骨质疏松现象的发生。此阶段最好经常食用的蔬菜有豆角、番茄、茄子、蘑菇、洋葱、胡萝卜、南瓜、马铃薯、红薯、山芋、苦瓜、芹菜、茼蒿、小白菜、苋菜、冬瓜、黄瓜等,这些蔬菜中含有抗氧化及其他功效的生理成分,有助于老年人的身体健康。

刘婧婷

聪明的宝宝不缺碘

王小姐自从怀孕后,家里的餐桌上总少不了海带和虾类食品,做医生的婆婆一再叮嘱王小姐多吃点,说多吃这些含碘丰富的食物,才可以生出一个聪明的宝宝。

据郑州市疾病预防控制中心副主任医师魏建军介绍,碘是智力元素。碘缺乏对人类健康的最大危害是造成脑发育落后,临床表现为不同程度的智力障碍。孕妇随着妊娠时间的延长和胎儿的生长发育对碘的需求量逐渐增加,她们的碘摄入量要同时满足胎儿和孕妇本身的双重需要,所以平时要加强碘的补充。如果孕妇缺碘,可导致早产、流产、先天畸形儿、先天聋哑儿等,所以王小姐的婆婆让她多吃含碘丰富的食品是正确的。

魏建军说,我们国家大部分地区包括中原地区,土壤、江河、湖泊及空气中的碘含量都很低,这样的地区生产的粮食、蔬菜、水果以及其它植物的碘含量很少;饲养出来的家畜、家禽乃至野生动物,体内的碘含量也不多。长期生活在这种缺碘环境中的人,如得不到足够的碘供应,3到6个月就会表现出碘缺乏的症状,继而导致碘缺乏病,俗称“大脖子病”。严重缺碘者可导致地方性克汀病,这主要是由于胎儿期及婴儿期严重缺碘。

郑州市盐业管理局局长张子健说,碘缺乏病是完全可以防治的,食用碘盐是最简单最好的办法。目前我市城乡接合部仍面临着碘盐覆盖率低的问题。市民要到正规超市购买碘盐来补充碘,还要注意正确的食用方法及存放。

本报记者 李笑展 通讯员 赵明

“骨关节病”遇良药 一夜显奇效

膝关节炎疼痛僵硬,肿胀积水,下蹲困难,广大患者吃尽了苦头,现代医学已证明这是骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿性关节炎等病症在作怪,病因在于肾骨髓流失过多,滑膜润滑营养功能低下、软骨过度磨损所致,几种病常常相伴而生,单独治疗很难奏效,成为医学界头号难题之一。

而“仙草祛痛膏”由北京专家研制,专攻此类疾病,多数患者都能取得满意效果,急重症患者24小时见效!连续用药3个月拍片检查可看到病灶消失,一切恢复正常。

久治不愈买12送3用赠品试用无效全额退药退款。

骨病咨询 0371-68658202

市内6盒起免费送药

地址:郑州市河医门诊楼对面九州通大药房