



充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认三项健康标准。但人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。中国睡眠研究会睡眠问卷调查中显示,成年人失眠发生率为38.2%,失眠症患者高、并发症多、危害性大、就医率低,仍未引起人们的足够重视。

做最美的仲夏夜之梦

本报记者 李笑展 郑磊

失眠不仅仅是“睡不着”

郑州市第三人民医院内四科主任夏昱说,近年来,失眠症的发病率直线上升,已成为一种常见病、多发病。许多人认为,失眠就是睡不着。其实,入睡困难、睡眠质量差和睡醒后起来精神差都叫做失眠。

睡眠是大脑一个特有的现象。人每天要分泌很多有害因子加速衰老,造成很多疾病。其他器官可用组织替换或修复来改善这种损害,但大脑这个器官很少再生,所以它需要靠休息、靠自身调整来修复有害因子对身体的损害、损伤,所以睡眠是很关键的。

但随着城市化、工业化、现代化和科学信息化进程飞速发展,社会生存竞争愈来愈激烈,导致睡眠不足,甚至严重失眠;同时,社会竞争中各种生活事件带来的心理压力,是现代生活精英群体造成失眠的一大重要因素;许多躯体疾病会引起失眠,相反,失眠又加重疾病。

失眠不能依赖药物

深受失眠之痛的张先生是一家大型房地产公司经理,近来受房市低迷的影响,整晚睡不着觉。最后只得依靠服用安定药才能入睡,从当初

的一片到后来的五片、十片,最后到了不服药竟然睡不着的境地。到门诊后,夏昱给张先生开了一种药并叮嘱他说,这是最近新研究出的一种药,对失眠有特效。每天入睡前服一片就行。

一周后,张先生没有来找夏昱,二周后,张先生主动打来电话说:“夏医生,你开的这种药太好了,我现在已经不再失眠了,白天再忙,晚上都可以按时入睡了。”

“是吗,那太好了,不过,我告诉你,我给你开的是种维生素而已。”

“和许多人一样,张先生的失眠症不过是心理引起的而已。根本不需要吃药。”夏昱告诉记者。

郑州市中医院中二科主任宋祖慧说,失眠分为原发性和继发性。有的原发性病人从小不睡觉,甚至会持续20多年。但目前原因正在研究阶段,临床上不好治疗。这种病人一般不多见。大多数人为继发性的失眠症。有精神、药物和躯体原因造成。其中以精神性为多见。许多人会因为工作、升学压力等原因引起一周内的短暂性失眠。临床发现,最常见的为一周至一个月的短期失眠。经过药物治疗可以治愈。还有些因精神类疾病、重症焦虑症和抑郁症及躯体病引起的长期性失眠症。不能仅靠药物,要及时到医

院就诊。

失眠后,不要过多吃药。药物治疗一般最多7天左右,不吃药睡不着的,不能再用药。

治疗要分类,找到原因,对症下药,一般失眠不可怕。对于继发性的,要到医院就诊。

一些老年人,特别是独居的老人,因缺乏关爱常会失眠,许多人依赖各种保健药促进睡眠,这种方法并不可取,要从源头解决问题。

养成良好的生活习惯

夏昱提醒说,对于正常人,日常生活中要重视睡眠。睡前不要多喝咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚饭后要快走、慢跑,为睡眠提供条件,喝一些纯奶或者酸奶促进睡眠。睡眠环境要注意通风、透气,光线要调暗,有些年轻人喜欢躺在床上学习,不重视生活中的细节,从而造成失眠。

“想要解决睡眠不好,还要先放松紧张心情,多进行体育运动,听听音乐,找一些有意义的事做,养成良好的睡眠习惯,生活要充实,有规律。”夏昱医生告诉记者。

夏昱还建议:保证健康的睡眠,首先在时间上要顺应四季变化,一般来说,夏季适宜晚睡早起,每天需要睡6至7个小时,体弱多病者应适当增加睡眠时间。

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 66280600 66280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

“六龄牙”用窝沟封闭防龋齿

杨女士:我女儿6岁半了,不久前长出的一颗大牙有点龋坏,邻居说可能是乳牙,换牙时能换掉,也有人说是“六龄牙”,不会换掉,不知哪种说法对?

郑州市口腔医院儿童牙科主任李路平:根据您的情况,您的孩子长出的应是“六龄牙”,即儿童6岁左右萌出的第一恒磨牙,上下左右共有4颗,六龄牙的牙冠最大,牙尖最多,咀嚼时所产生的碾磨作用最大。在恒牙中,它萌出最早、使用时间最长,咀嚼功能最强,不少人容易将它误认为是乳牙,患龋后盲目地等待替换,直到龋坏严重,疼痛难忍,才来就医,为时已晚。

由于它萌出时较早,窝沟裂隙较深,矿化程度较差,食物容易滞留。如果孩子不注意刷牙,又喜欢吃甜食、零食,那么这颗牙是最容易发生龋坏的。实际上,有不少儿童的六龄牙在萌出不久即被龋坏。因为它们不再替换的恒牙,当牙齿残缺不全后,可大大降低儿童的咀嚼功能,而且还导致其他牙齿移位,造成咬合紊乱,牙列不齐,影响儿童面部的正常发育。所以家长应让孩子养成饭后漱口、刷牙的良好习惯,还应定期检查,发现龋坏,及时治疗。

还可以采取窝沟封闭的办法来预防。窝沟封闭是世界卫生组织向全世界儿童推荐的一种保护牙齿的新方法,现已被大多数国家所采用。窝沟封闭是指不磨除牙体组织,在牙齿表面,特别是牙齿的窝沟处,涂上一层树脂类物质,使其在牙齿表面很快凝固,形成一层保护性的膜覆盖,隔绝了细菌和酸对牙的侵蚀,从而达到预防窝沟龋的发生,很好保护了儿童的六龄齿。

科普知识



夏日使用空调七注意

- ◆家用空调每年可请专业人士进行一次全面清洗和消毒。消毒后,把消毒剂残液清洗干净,防止残液挥发对健康不利。
- ◆开启空调前,先开窗通风10分钟,尽量使室外新鲜空气进入室内。
- ◆室内温度最好控制在25℃左右,室内外温差不要超过7℃。
- ◆长期处于温度偏低的空调房间,容易引起关节酸痛。
- ◆如空调不定期清洗,会积聚灰尘、纤维,滋生大量细菌、病毒、霉菌、螨虫等。
- ◆老人呼吸系统功能较弱,使用空调时,空调温度不能太低。
- ◆儿童免疫功能较低,使用空调时,出门前半个小时就应关闭空调并开窗通风。

医讯快递



赴灾区时间最长队员返郑



6月24日上午,郑州市第一人民医院的两名120急救司机孙全义和王庆然,圆满完成任务回郑。据悉,这是郑州奋战在抗震救灾前线时间最长的人员。

本报记者 汪辉 通讯员 秦川 王玮玮 摄

市中医院医疗队赴新郑义诊



为贯彻落实党的十七大精神,支援新农村建设,解决农民看病难的问题,郑州市中医院党委书记、院长虞婕,副院长艾湘月带领医疗专家队到新郑市八千乡八千村进行义诊和咨询服务活动。

本报记者 李笑展 通讯员 王红专 摄

荷兰专家到市七院进行学术交流



荷兰心血管病专家日前到市七院进行学术交流。图为市七院业务副院长袁义强博士、心内科主任于力同Kemngi教授一起在导管室进行手术演示。

本报记者 汪辉 通讯员 侯惠霞 摄

清水鼻涕流了30年 病根竟是脑外伤

本报讯(记者 郑磊 通讯员 陈锦屏)34岁的谷先生清水鼻涕流了30年,期间还不断发生脑膜炎。经郑州市三院检查,病根竟是脑外伤。近日,该院耳鼻喉科为他做了手术,困扰了30年的疾病终于得到根治。

谷先生来自周口,4岁时不小心摔了一跤,手里拿着的锅铲从左眉心扎了进去。当时乡卫生院只是为他缝合了外边的伤口。从此,他左侧鼻孔不断流清水鼻涕,

甚至一低头就会流个不停。期间还得了二次化脓性脑膜炎,多年来一直没有找到病根。

市三院耳鼻喉科主任医师张智凤详细询问了病史,经做冠状位鼻窦CT检查,发现病人颅底部鼻窦后壁有一个比大拇指甲还大的穿孔。原来竟是那把锅铲惹的祸,造成了颅底外伤。医生用鼻内镜微创的方法为他做了修复手术,终于根治了长达30年的顽疾。

一路艰辛一路歌

——我市抗癌明星传授“健康经”

本报记者 郑磊

噩耗突降 她觉得天都塌了

1995年元旦,当时还在二七区农经委园林科工作的时斌,突然感觉到浑身乏力,脸色苍白,大滴的汗珠往下掉。家人急忙把她送到医院检查……恶性乳腺癌!医生悄悄把诊断结果告诉了她的丈夫,希望家人尽量配合治疗。回到病房,丈夫强忍着悲痛告诉她,只是一般的增生手术,过几天再做一个扩大手术,很快就会好起来的。

紧接着就是一个疗程的化疗。细心的时斌来到护士办公室询问情况。听到噩耗的那一刻,她觉得天都要塌了:自己才33岁呀,上有两鬓斑白的双亲,下一个6岁的孩子需要照顾。

亲情默默 激励着她战胜病魔

此后,丈夫不但要照顾父母和孩子,还要时刻与她进行心灵的交流。治疗期间,适当吃一些清淡的饮食,平时不管多忙,丈夫都会变着样做给她吃;家里的所有家务,从来就没有让她动过手;陪她散

步也成了丈夫的必修课。看到日渐消瘦的儿子,双方老人也加了进来,轮流接送孩子上学……

正采访时,丈夫的身影出现在办公室,是来给时斌送水果的。“吃水果对身体康复有好处,我天天给她送过来。”朴实的一句话,蕴含着对妻子的一份深情爱意。

默默亲情,时刻感动着她,消除了内心深处的那份恐惧,给了她战胜病魔的勇气和信心。

平静淡然 让她乐观面对

一位老专家的话她永远铭刻在心:癌症患者很多都是被吓死的,与其自暴自弃,不如放松心情,勇敢地活着。

平时,励志文章,她是百看不厌。一些喜剧电影和动画片,也是必不可少。“多想高兴的事儿,让自己保持一种乐观的心态。”时斌说。

抗癌俱乐部秘书长杨晓柏是对她影响最大的人。

杨晓柏也是一位癌症患者,康复之后

又出现小细胞转移肺癌,这是极凶险的病变,但坚强乐观的心始终伴随着她。“我一定能够康复,即使只有百分之一的存活率,那一定就是我。”杨晓柏的经历感染和鼓舞着时斌,支撑着她一路走了过来。

健康豁达 活出别样精彩

每天早上,时斌都会准时出现在公园,练习郭林新气功,通过大量吸氧健身抗癌。随着音乐做一些舒缓的运动,通常这样一练就是三个小时。下午沿金水河畔散步健身。晚上就练练瑜伽,消除疲劳,静养身心。

正是这种积极和豁达,让她成了我省的抗癌明星、病友心中小有名气的主持人、多才多艺的文艺中坚……谈起这些,时斌觉得很充实。

由她们编排的戏曲《朝阳沟》已经通过了审核,不久将赴北京,代表我省参加全球华人癌症康复者文艺汇演。“我们要让‘朝阳沟’走向全国,给咱河南人争光。”



见到她,是在省老干部关心癌症患者协会办公室。她正在耐心地给一位癌症患者讲解康复常识,结合自己的抗癌心得,现身说法地鼓励患者坚强面对生活。

坐定之后,时斌喝了口水,对记者敞开心扉,讲述了她的13年的抗癌经历,通过本报向读者传授她的“健康经”。

关于增加郑州市商业银行股份有限公司2007年度股东大会提案的公告

根据郑州市商业银行股份有限公司(以下简称本公司)第三届董事会2008年度第二次临时会议决议,本公司增加2007年度股东大会审议提案,现将有关事宜公告如下:

- 一、会议时间:2008年6月30日下午2点30分
- 二、会议地点:省政府第三招待所会议室(黄河迎宾馆)
- 三、会议增加议题:
 - (一)审议《关于市财政局、河南投资集团有限公司增持郑州市商业银行股份有限公司股份的议案》;
 - (二)审议《关于变更郑州市商业银行股份有限公司注册资本的议案》;
 - (三)审议《关于修改[郑州市商业银行股份有限公司章程]的议案》。

特此公告。
郑州市商业银行股份有限公司董事会
2008年6月25日