



炎炎夏日

做足心脑血管疾病防治功课

本报记者 郑 磊 李笑展



统计显示,心脑血管疾病已经成为威胁人们生命健康的头号杀手。“发病率、死亡率高、复发率高、并发症多”是其主要特点。

夏季也是心脑血管疾病高发期。除了天气炎热外,心理因素也是心脑血管疾病高发的“帮凶”。

专家提醒,运动要跟着感觉走,要根据天气情况、身体素质、病情等量力而行。

夏季也是心脑血管疾病高发期

郑州市第一人民医院心内科主任、主任医师余宏伟接待了这样一位患者:60多岁的王大爷是一位铁杆足球迷,欧洲杯厮杀每场必看,西、德两强决战那是绝对不容错过。看球时情绪激动,精神亢奋,看完球就到凌晨四五点钟了。加上自己支持的西班牙队最终夺冠,因兴奋过度突发心脑血管疾病。

余宏伟提醒,夏季也是心脑血管疾病高发期。高温天气,心脑血管疾病的发病较平时有起病急、病情重的特点。其中天气炎热是主因,心理因素也是心脑血管疾病高发的“帮凶”。

随着气温的升高,人体皮下血管扩张,交感神经兴奋性增高,加上人体出汗较多,血液黏稠度升高,容易导致缺血或心脑血管堵塞。尤其是在“桑拿天”,空气中湿度增高,含氧量降低,老年人就可能产生一系列的临床症状,如胸闷、憋气、头晕,严重时可引起心肌梗死。

“心理感冒”也是造成夏季心脑血管疾病高发的重要诱因。天热使人烦躁,很多人因此心绪不宁、睡不好觉,同样会导致交感神经兴奋,使心脏的耗氧量增加,心脑血管疾病的发病危险因此增高。

此外,食道从心脏后面经过,胃在心脏的底部。饮用冷饮、冰镇啤酒等,心脏容易受凉,导致疾病的发生。

规律作息是心脏健康的保证

“汽车匀速行驶,耗能就少;突然加速或刹车,耗能就多。人体和汽车一样。”余宏伟打了个形象的比喻。

规律作息,充足睡眠,避免心脏超负荷工作,是心脏健康的保证。

余宏伟建议,在炎热的夏季,最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些开水。充足的水分能帮助身体散热,还能使血液的黏稠度下降,降低心脑血管发病的危险。如有条件可以喝绿豆汤、菊花茶等饮料,既可补充水分,又能清热解暑。

心平气和是夏日控疾的“良药”,特别是有心脏疾病发病史的患者更是如此。

郑州市第三人民医院心血管内科副主任医师危林松说,“肝精火旺”是“易怒族”心态的真实写照。平时应保持心态平和,尽量避免过度紧张、激动等不良刺激,最好远离炒股、搓麻将等刺激性较强的活动。

只有心理平衡,才能生理平衡,各脏器功能正常,血流通畅,才会远离心梗、脑梗的威胁。

在体位发生变化时如起床、猛站立等,动作要缓慢,要有一个适应的过程。危林松提醒老年人,平时尽量做到三个“一分钟”:刚睡醒的时候在床上坐一分钟,下床时在床边活动一分钟,猛站立时,先扶着物体定神一分钟。

饮食方面,应多吃一些新鲜蔬菜、水果、豆制品等,尽量少吃过于油腻和高脂肪食物。

运动要跟着感觉走

记者在省会几家医院心内科采访时发现,夏季由于运动不适诱发心脑血管疾病的病例很多,很多市民由于运动过于激烈诱发心脏病。

夏季如何选择适合自己的运动项目?

“运动要跟着感觉走,要根据天气情况、身体状况、病情量力而行。”危林松说。

运动时更要控制好强度。一旦出现中暑症状,应立即到阴凉通风处坐下,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,在头颈部或腋下等处进行冷敷。有头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时,可服用人丹等祛暑药物。

高温天气特别是“桑拿天”,不要盲目出去运动,避免大量出汗造成身体不适;休息不好不要进行大运动量的运动;有心脑血管发病史的人们,一定要进行防治性运动,要在医生的指导下,运动前要服药,运动时带药。

同时,夏季运动出汗多,盐分丧失量大,导致钠代谢失调,容易发生抽筋等现象。所以运动及时补充水分非常重要。危林松提醒,运动后不要喝过甜的饮料,避免增加胃的负担,也不要一次饮水太多,狂饮会增加心脏的负担。

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

孩子门牙磕断怎么办

张女士:我女儿13岁了,在学校不小心磕断了一颗门牙,已在医院做过牙髓神经治疗,我上网查了查,说未满18岁最好不要做烤瓷牙,请问,什么时机做好?未满18岁就做烤瓷牙可以吗?

郑州市口腔医院修复科主任刘党利:这种情况目前在修复科经常遇到,很多家长也在咨询类似问题。

一般而言,门牙摔折后常规的修复方式为桩核烤瓷牙修复,能否做桩核的关键因素是牙根根尖是否发育完全。对于牙根根尖已发育完全的可以进行常规的修复,而对于根尖未发育完全的可以尝试进

行根尖诱导成行术,用塑料甲冠或树脂冠修复外形,以免影响美观。同时定期拍片观察,等根尖完全形成后进行常规桩核烤瓷牙修复。13岁的前牙根尖已发育差不多了,可以进行修复,但是也存在一个问题,18岁之前的年轻恒牙,根管比较粗大,根管壁也比较薄弱,做桩核烤瓷牙后易发生冠折或者根折、根裂的现象。如果根尖已发育完全,而且根管也比较适合,即使未

满18岁也可以进行常规修复,尽快恢复美观。所以,未

满18岁门牙碰断时,一定要视具体情况而定,不能因影响美观而操之过急。

科普资讯



我市科普作家协会

征集优秀科普作品

本报讯 2008年7月~10月,我市科普作家协会将举办一次优秀科普作品评选,特向协会会员和我市(含各区、县)科普创作爱好者公开征集参评作品。

据介绍,改革开放以来,我市群众性的科普创作进入了一个新的时期,涉及各个门类的优秀科普作品通过各种媒体得以展现,对提高群众科学技术思想水平,推动科技进步,普及科学知识起到了重要催化作用。为对我市近年来科普创作成果进行检阅,推动全民性科普活动向更深层次发展,繁荣科普创作,我市科协下属科普作家协会决定举办此次评选。

记者从主办方获悉,参评此次优秀科普作品须具备以下要素:首先,必须是2005年以来在国内各类媒体(含报纸、刊物、网络)公开发表或出版的科学普及类作品,体裁不限。其次,报纸、刊物、网络所发表作品字数以3000字内为宜,一般不超过5000字;正式出版的科普类图书字数不限。最后,作品要求选题新颖、格调高雅、文笔优美、短小精悍、通俗易懂,有较高的思想性、科学性。

此次评选的征稿时间为2008年7月1日~9月10日。届时,协会将组织相关专家对参选作品进行评议,最终确定获奖篇目及获奖等级,并对获奖优秀作品进行奖励及颁发荣誉证书。

据悉,所有参评作品统一使用A4纸复印两份,参评书籍原著2本,直寄郑州市桐柏路226号郑州中原医院皮肤科张岩收,邮政编码为450006。同时,信函要标明“参赛作品”字样。(文 华)

医讯速递



福利院“先心”患儿免费手术

爱心人士可前来收养

本报讯 (记者 汪辉 通讯员 张毅)经过近一个月的调理,洛阳儿童福利院两岁半的先心病患儿党乐霄,日前在省胸科医院接受了先天性心脏病手术。据省胸科医院副院长王平凡介绍,手术后的党乐霄已经成为好“心”人,可以和正常孩子一样生活,适合具有收养条件的家庭收养。

省胸科医院、河南中医学院一附院、市中心医院、郑州人民医院(原郑州市五院)等6家医院日前启动“大爱无疆爱心行”大型公益活动,免费为贫困先天性心脏病患儿做手术。当省胸科医院得知洛阳儿童福利院的党乐霄,党于壮患有先天性心脏病时,立即派车把他们接到医院。

经过体检,党乐霄、党于壮均存在营养不良、抵抗力差的情况,不能立即手术。医院为两名特殊的患者配备了营养师,经过近一个月的调理,党乐霄体重增加了1公斤,可以耐受手术。6月25日,经过两个多小时的手术,党乐霄成为好“心”人。据了解,1岁大的党于壮还需加强营养,手术初步定在一周后。

“孩子健康了也应该有个好归宿。”省胸科医院院长宛星说,如果有愿意收养党乐霄的家庭,可与医院联系,医院将把信息转交洛阳儿童福利院。



强迫症“偏爱”年轻一族

本报记者 郑 磊

李丽说,像王斌这样的症状就是典型的强迫症。虽然患者明知一些举止做法不对,却无法控制,强迫和反强迫同时存在,产生强烈心理冲突,造成精神上痛苦。

过于追求完美是主因

李丽告诉记者,强迫症就是就是以强迫观念和强迫动作为特征的功能性疾病。它与抑郁症、焦虑症、精神分裂症一起,被列为严重影响都市人生活的四大精神疾病。

通俗一点讲,强迫症就是一种坏习惯,生活中必须清醒地认识自我,客观地评价自我,慢慢地改掉这些坏习惯。

李丽分析,过于追求完美是主因。有强迫症的人总是关注某一样东西是否安全或是否做得完美,往往期望值过高,有过于追求完美和理想主义的倾向。

现今,越来越多的中学生和年轻白领一族“深受其害”。身处都市的年轻族工作生活压力大,生活节奏过快;学生学业压力大,家庭教育过于严格。而处于成长期的孩子,无法自我减压,由焦虑诱发强迫症。

强迫倾向不能等同于强迫症

董颖颖喜欢把学习物品排列得整整齐齐,平时在家把地板拖得一尘不染,对凌乱的环境难以忍受:“我同桌的桌子上乱七八糟的,我看着很不舒服,就经常替他整理。”

郑州市第八人民医院主任医师胡熊分析,颖颖的行

为是一种强迫倾向,但这种倾向不影响正常生活,也不催生自身痛苦。

每个人都可能有多种强迫倾向,比如:不把房间收拾整齐不罢休、不把自身形象收拾妥当不出门等等,这些只是个人习惯,并不是强迫症。当强迫倾向产生负面影响,就变成了强迫症。

轻度强迫症可调节

赵玲在北环一家电脑公司上班,平时工作相当繁忙,压力很大,最近她发觉自己每次准备上班时,总担心门没锁好,走到楼下总要再次上楼,确定门是否已经上锁,而每次的担心都是多余的,但就是控制不住自己这样去想,为此感觉很痛苦。

胡熊说,像赵玲这样的情况属于轻度强迫症,主因是由于工作节奏过快,压力过大。较轻的强迫症患者,可顺其自然,当有强迫思维时,不要想着去消除它。在意识到有强迫动作时,试着逐步减少这类动作。

记者采访中了解到,目前到医院心理卫生中心就诊的多是重症强迫症患者,一般采取药物治疗和心理干预的方法。胡熊说,这类患者自我控制较困难,他们很难遵从医生的叮嘱,治疗难度大,时间较长。

专家建议,减少强迫症的负面影响,关键在于多参加集体活动,找到自己的兴趣,转移注意力,建立新的兴奋点来抑制病态。家长则不要对孩子过于苛刻,为其提供一个宽松的成长环境。鼓励孩子多参加有益的课外活动,劳逸结合。



6月27日,郑州市骨科医院举办庆祝党的生日文艺汇演,在该院“心连心”病房接受治疗的29名四川伤员代表与医护人员一同演出了手语《感恩的心》、《唱支山歌给党听》等节目,借此感谢医护人员的精心治疗。

汪 辉 李笑展 王伟鸣 摄



日前,郑州市妇幼保健院举行了预备党员宣誓仪式,并组织医院112名党员分三批进行了为期3天的拓展训练。训练结束后,大家纷纷发表感言,拓展训练不仅是对个人身体、意志的磨砺,更是增强了团队活力、凝聚力和创造力。

李笑展 张 燕 摄



近日,上街区人劳局干部职工冒雨来到峡窝镇营坡顶村,为村民送政策、送岗位、送义诊、送医药、送信息、送服务,送去了数百本法律、法规宣传资料,还专门抽调十余名医术精湛的医务人员,为村民们听诊、号脉、量血压,并向村民赠送价值600多元的常用药品。

李笑展 张 鑫 摄



由河南电视台民生频道等单位联办的“喜迎奥运,快乐健身”家庭趣味运动会近日在紫荆山广场拉开帷幕。从各社区选拔出的50个优秀家庭参加了“竹筷夹乒乓球”、“三人羽毛球赛”、“水上吹乒乓球”、“跳绳接力跑”等体育游戏项目的角逐,从中胜出的10个家庭,将参加7月16日举办的总决赛。

丁友明 摄



6月28日上午,郑州市第三人民医院举办主题演讲比赛,对优秀党员和先进党支部进行表彰。参赛选手以一个个平凡、朴实而又感人肺腑的事迹,通过声情并茂的演讲,热情讴歌了白衣战士们救死扶伤的职业品德。

郑 磊 邵德欣 摄



6月30日,郑州市口腔医院的医生来到市人民公园,为这里的160多名员工免费义诊口腔疾病,为园艺工人提供健康咨询服务。据了解,这是该院开展“六进六服务”活动的第一部分,今后该院还将定期组织专家走进校园、走进矿区,给群众提供更加便捷的医疗卫生咨询和服务。

汪 辉 摄

“腰间盘突出、椎管狭窄”十年遇良药一朝愈

我患L4-5突出、L5-S1椎管狭窄10年,开始腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛、弯不下腰、走不远路、不能久站,牵引按摩、吃药打针,治了5年最后竟发展到走不了路,听人介绍说仙草活骨膏专治此顽症,疗效神奇,没多想买了15盒,不到一疗程疼痛症状就明显减轻,2个月就全好了!

专家揭秘仙草活骨膏专治颈腰椎顽症,溶解突出物、钝化骨刺、恢复椎管弹性,同时消除病变部位粘连和炎症,彻底解除病痛。急症患者24小时见效! 2-4疗程康复愈后不复发

一个疗程18天 需6-12盒 庆七一特大活动 买10送2 20送6

骨病专线 66683119 68060739
郑大二附院急诊科对面玉安堂大药房有售