



高温酷暑天气,超负荷劳作出现中暑,亲朋好友夜市上大快朵颐,不小心惹上急性肠胃炎,刚运动完回家就猛灌冷饮,最终腹痛、腹泻;睡觉时通宵开空调或露宿野外导致肩周炎……

你是否有过这样的经历?如果有,可得注意了,这都是夏季常见病在“兴风作浪”。

防治夏季常见病有高招儿

本报记者 郑磊

节制饮食 预防肠胃疾病

5岁的童童最爱吃的东西莫过于冰淇淋了,假期里她一天最多吃掉5支。结果,平时最怕打针的她因腹痛、腹泻输了三天液。

郑州市中心医院消化内科主任、主任医师杜晓林说,很多人一感到热就猛灌冰镇饮料、狂吃冰激淋,这虽然能解一时酷热,享一时之快,却使肠胃内温度急剧下降,诱发腹痛、腹泻。

王大妈非常节俭,每次吃不完的饭菜,她都会放进冰箱留着下次吃。前两天家里来了客人,一下子剩了好多菜,老两口吃了两天还没吃完。第二天晚饭后,老人忽然觉得恶心、腹痛,继而上下吐下泻、全身发冷。医院检查确诊为细菌性食物中毒。

防止病从口入,尽量不要在卫生条件差的夜市上用餐;吃剩下的食物尽量倒掉,吃之前一定要热透;购买成品食物,一定要留心生产日期。这都是预防肠胃疾病的高招儿。

冷热均匀 防止“暑气来袭”

小王在省城一家建筑工地打工,为了多挣工钱寄回家里,近来常常是冒着酷暑加班加点,加上饮食不规律,最后晕倒在工地上,被工友送到医院,经抢救才脱离危险。

杜晓林提醒,在高温环境下,人的体温调节失去平衡,肌体大量蓄热,水盐代谢紊乱,很容易中暑。

轻度中暑,多喝含盐的清凉饮料,若有头晕、呕吐等症状,可以服用人丹等;重症患者,应抬到阴凉处就地抢救,并及时送往医院。

赵大爷是一位心血管病患者,他认为夏季不是心血管病的高发期,就放松了警惕。为了降暑,在家空调温度开得很低,午睡后出去溜达,不久就感觉到身体不对劲:胸口发闷、呼吸不畅……最后被送到医院抢救。

专家提醒,由于室内与室外气温相差很大,忽冷忽热使脑血管反复舒缩,患有心血管病的中老年人容易热中风。适当地调整空调温度,室内外温差尽量不要超过7摄氏度,平时多喝白开水或淡茶水,可以预防热中风。

着凉 热感冒的元凶

为了上班方便,小王在单位附近租了间房子。由于是顶楼,晚上酷热难当,他就整夜吹风扇。身体倒是休息好了,但早上起来就感觉呼吸不畅,浑身酸痛无力。

郑州市第一人民医院急诊科主任、副主任医师刘新说,小王是典型的热感冒。这种疾病大多是由着凉引起的:体表或局部环境突然由热转凉,引起鼻子和嗓子暂时的反射性缺血,感冒病毒长驱直入。休息不够,暴食冷饮、长期在密闭空调房里的人也容易热感冒。

刘新提醒,感冒后应当保持室内空气畅通,尽量少开空调。不要因为燥热而过多饮用冷饮、冰

水,这会刺激喉咙和气管,使感冒加重。

劳逸结合是预防感冒的有效方法。如果整天呆在家中陪着电视度日,或过度疲劳工作,都会造成人体的免疫功能下降,引起感冒。经常的户外活动可以增强对感冒病毒的抵抗力。

情绪乐观也是预防感冒的积极因素。心里压力大及性格内向的人对感冒病毒的抵抗力会明显减弱。

肩周炎 都是风寒惹的祸

结束了紧张的高二生活,林晓开始享受悠闲的暑期生活。趁高三决战来临之前,邀几个好友游山玩水是不错的选择;和瀑布来一次亲密接触,夜宿山间草地,零距离感受大自然的鬼斧神工……

回来几天后,林晓开始感到肩部不适,到医院一检查,竟然是肩周炎。他就纳闷了,自己小小年纪怎么会得肩周炎?

刘新分析,肩周炎的发生,主要是由于肩部受到风寒湿邪的侵袭。夏日炎炎,酷暑难熬,许多人爱久坐于林阴道、屋檐下,喜欢淋风雨、夜露宿,图一时凉快而遭受风寒袭击;晚间睡觉不注意,肩膀裸露在外,加上电扇、空调冷气长时间吹拂肩部,都是夏季出现肩周炎的诱因。

专家提醒,平时应坚持体育锻炼,注意肩部保暖,防止肩部慢性劳损,最好不要突然做强力劳动,以防肩部发生扭伤。



驾车奔

驰在人流如织的马路上突然

睡着了;和客户进行交易时数着钱会

沉入梦乡;走起路来打瞌睡常常摔得伤痕

累累……

面对医生时,他们常常疑惑地说:“我

睡起来一觉十几个小时,呼噜震天

响,怎么还会睡成这个样子?”

“呼噜震天响的睡眠,一度被认为是一个人身体好、生活安逸、幸福的象征。其实并非完全如此。”郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任张智凤说。

意外皆因鼾症引起

河南籍小伙李刚在乌鲁木齐市经营一家粮油店,小伙子为人热情实在,生意越做越好,100多公斤的体重也在不断增加。夜里睡起来呼噜声越来越大,家人邻居不堪其扰。而近来发现,李刚在给客户进行交易时,常常会数着钱睡着。更可怕的是,一天晚上,李刚的呼噜声在睡梦中戛然而止了,家人连喊带晃,李刚就是不醒,最后被送到当地医院,做了气管切开手术,李刚才苏醒过来。

打鼾不一定睡得香

本报记者 李笑展 郑磊

医生告诉李刚的家属,需要20万元做下颌整形手术才能治好李刚的病。

高额的医疗费让李刚一家人下决心回到了自己的家乡治疗。经过睡眠检测,郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任张智凤发现,李刚是因为肥胖患了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。需立即做切除软腭和扁桃体手术,通过扩大气道,改善通气状况,清除导致鼾声形成的基础。

家人认为,既然是肥胖引起的,减肥就可以解决。张智凤劝家属,一定要进行手术治疗。

近年来,随着生活水平提高,肥胖者越来越多,因为肥胖导致的睡眠呼吸暂停综合征患者越来越多。

鼾症危害严重

打呼噜也称鼾症,严重的鼾症对身体会有致命的威胁。

人睡时打的呼噜不仅声音大,而且总是打着就停不出来了,过了十几秒甚至几十秒后,才随着一声很大的呼噜声又打起鼾来,打几声呼噜后又出现刚才发生的憋气现象,称之为恶性呼噜,医学上叫做睡眠呼吸暂停综合征。

睡眠呼吸暂停综合征对身体会有严重的危害,可能导致夜间睡眠中呼吸心跳骤停、窒息、猝死等。

呼吸心跳骤停,继而因缺氧导致身体的多个脏器受损,如可造成脑部缺氧,致使打呼噜者第二天总觉得头脑昏沉,浑身无力;造成心肌缺氧,可

引发心脏病、冠心病,发生心肌梗塞等;还可引起内分泌紊乱。此外,打鼾还可影响血液循环系统。

一些长期打鼾的人,因长期睡眠质量差,常常会不由自主地睡着,进而造成严重后果。张智凤告诉记者。

鼾症患者应主动就医

郑州市第二人民医院耳鼻喉科主任闫保星提醒,一般情况下,多数人没有把打呼噜当成病,不会主动就医。如果任其发展到重度,会产生严重的后果。因此,一旦出现鼾症等相关症状,应提高警惕,及时诊治。通过做睡眠检测,确定是否患上了睡眠呼吸暂停综合征。

闫保星说,临床发现,幼儿、老年人、孕妇等都会不同程度地患上睡眠呼吸暂停综合征。有些小孩睡觉时有呼噜声时,就表明呼吸不畅,一定要到医院耳鼻喉科就诊。鼾症不会随着年龄的增长而变好。它对孩子的发育、生活、工作和学习带来一系列影响。

一些人有了鼾症不想治疗,进而形成恶性打鼾,结果“造就”一些疾病,如高血压、心脏病、脑血栓。比如老年人,许多已不同程度地患上了这些疾病,故恶性打鼾无异于“落井下石”,使他们的病情“雪上加霜”,更加顽固难治。

退休工人赵师傅,近年来患上了严重的冠心病、心绞痛,多方治疗无效,后来一查发现患有睡眠呼吸暂停综合征,对症治疗后,结果鼾声停止了,心绞痛也不药而愈。

科普健康



随着夏季气温的升高,很多孩子出现了高热不退、多饮、多尿、少汗或者无汗等症状。专家指出,大多数的孩子是得了暑热症。夏季天气炎热,孩子年幼,稍不注意,极易患上暑热症。

宝宝中暑,外因是由于暑热之气,内因则与小儿体质因素关系密切。专家认为,小儿为稚阳稚阴之体,体弱不耐暑热熏蒸。而一些发育、营养较差,病后失调导致气阴两虚的小儿,更容易患暑热病。

患暑热症的孩子一般都有“三多一少”的情况,即多有发热、多饮、多尿、少汗或者无汗等症状。体温会

随气温而变化,可持续2~3周。皮肤还会变得干燥甚至摸起来有灼热感,这时的孩子都不太愿意吃东西,也没精神,有时像大人一样昏昏欲睡,或者消瘦。

孩子因为体温调节中枢发育还不完善,体弱而无法抵制暑气,因此暑气乘虚侵袭脾胃,这样使得体内水分调节发生障碍,汗液便无法正常分泌。“汗一旦发不出来,体热就退不了。”专家提醒,发烧后,机体处于高耗能状态,会消耗很多水分,从而使发烧的小孩汗变得很少或者无汗。另一方面,因为消耗过多的水分,孩子会感觉到异常口渴。由于暑热伤气,肾对水

的调节功能发生障碍,补充的水分不容易被吸收,而大部分从肾脏排出,从而导致尿液增加,此时的尿液一般比较清。

患了暑热症,专家建议不妨采取中医治疗。更重要的是,体虚的孩子宜给予必要的中医调理。此外,要有效预防小暑暑热症,家长们务必要做好防暑降温工作,居室内通风降温,让孩子睡觉时,但午睡时间不宜太长,尤其在空调房里待的时间不宜过长。同时注意营养,要少喝饮料多喝水,多吃蔬菜水果,饮食不宜过于清淡和过凉,大汗后不宜冲冷水澡。 新闻

新郑市国有建设用地使用权挂牌出让公告

经新郑市人民政府批准,新郑市国土资源局决定以挂牌方式出让五宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

编号	土地位置	界址	土地面积(平方米)	土地用途	现状	规划设计要点			出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
						容积率	建筑密度	绿地率			
(2008)7号	龙湖镇107国道东侧、郑州市丰元面粉有限公司南侧	该宗地东至龙湖镇水厂,南至小乔村土地,西至郑州正源高强度标准件公司和一七国道,北至郑州市丰元面粉有限公司	18030.63	商住	电力、通讯、道路、供水、排水五通	≤1.6	≤25%	≥30%其中集中绿地面积不小于1500平方米	50	2502	500
(2008)8号	薛店镇世纪大道西侧、友谊路南侧	该宗地东至世纪大道,南至樱花路,西至新台实业有限公司,北至友谊路	79837.92	商住	电力、通讯、道路、排水四通	≤1.4	≤24%	≥30%	50	2994	600
(2008)9号	人民路南侧、苇河西侧	该宗地东至苇河,南至新郑市富家细木有限公司,西至西亚斯教师公寓,北至人民东路	2731.65	居住	电力、通讯、道路、供水、排水五通	≤1.5	≤23%	≥30%其中集中绿地面积不小于400平方米	70	238	50

(2008)10号	该宗地东至西道路,南至河南中烟工业公司新郑卷烟厂,西至河南中烟工业公司新郑卷烟厂,北至振兴路	18119.94	居住	电力、通讯、道路、排水四通	≤1.5	≤23%	≥30%其中集中绿地面积不小于900平方米	70	1088	220
(2008)11号	烟厂大街南、河南省煤田地质局一队、西至河南省煤田地质局一队围墙,北至河南省煤田地质局一队	4314.2	居住	电力、通讯、道路、排水四通	≤2.1	≤34%	≥30%	70	215	50

二、中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织均可申请参加,申请人可以单独申请,也可以联合申请。境外人员和机构如欲参加竞买,应事先征得出让方同意。
三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。
四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让文件。申请人可于2008年7月16日至2008年8月6日,到新郑市国土资源局一楼地产交易中心获取挂牌出让文件。
五、申请人可于2008年7月30日至2008年8月6日,到新郑市地产交易中心向我局提交书面申请,并提供营业执照副本、法定代表人证明、法定代表人身份证或本人身份证及复印件、授权委托书、保证金交纳凭证等,交纳竞买保证金的截止时间为2008年8月6日16时(以到账时间为准)。
经审查,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在

2008年8月6日16时前确认其竞买资格。
六、本次国有建设用地使用权挂牌地点为新郑市国土资源局一楼地产交易中心;挂牌时间为:2008年7月30日9时至2008年8月3日16时(挂牌期限)。
七、挂牌竞得人的确定方式:在挂牌期限内最高报价低于底价时,挂牌不成;无竞得人;最高报价高于或等于底价时,报价最高者为竞得人;若报价相同,则先提交报价单者为竞得人;在挂牌期限截止时仍有两个或两个以上的竞买人要求报价,且报价均高于截止时报价的,由新郑市国土资源局组织现场竞价,出价最高者为竞得人。
八、其他需要公告的事项(2008)7号、(2008)8号和(2008)9号宗地土地连同地上建筑物一并出让;(2008)10号和(2008)11号宗地现状出让。
九、联系方式与银行账户
联系地址:新郑市地产交易中心
联系电话:(0371)62680722 62687396
联系人:周君 张方
账户名称:新郑市土地储备中心
开户行:广发银行郑花路支行
账号:8850518010000446
新郑市国土资源局
2008年7月9日

健康资讯



英专家到市骨科医院交流



本报讯(记者 李笑展 通讯员 王伟鸣 李晖)日前,应郑州市骨科医院院长连鸿凯邀请,英国专业健康理事会、职业治疗协会Henrietta Louis、Caroline Louis来郑,与市骨科医院的专家进行康复医疗学术交流。

在该院副院长翟明玉的带领下,康复医疗科全体医护人员及全院相关科室医生在会议室聆听英国专家讲解有关康复的课程。随后,康复医疗科主任吕玉庆陪同专家参观病房,查看病人。医院康复师现场演示了包括膝关节、踝关节、肩关节等部位主动及被动训练在内的“PT-OT治疗法”。两位专家还来到理疗室参观该院物理治疗方面的情况。她们对该院的康复医疗工作给予了很高的评价,并在治疗方法和手术手法方面给予指导和建设。

此次交流,为郑州市骨科医院康复医疗科与国际康复组织的沟通搭建了良好的平台,有助于提升该院的康复医疗水平。

“睫状动脉搭桥术”创奇迹

本报讯(记者 郑磊 通讯员 陈燕)“秦大姐,我看见了!真没想到我这辈子还能看到东西!”术后,揭下纱布的张琳(化名)兴奋地握住市二院专家的手。

张琳患有视网膜色素变性近30年,双眼严重失明。针对她的病情,国内许多知名医院眼科都无能为力。日前,郑州市第二人民医院专家用“睫状动脉搭桥术”,成功治愈了困扰她近30年的顽疾。

据该院眼科主任秦玉芝介绍,视网膜色素变性(RP)是一种慢性、遗传性视网膜色素病变,是造成失明的重症眼病之一。“睫状动脉搭桥术”是在高倍显微镜下,将睫状前动脉和睫状后动脉贯通,使睫后短动脉的血流速度加快,从而改善视网膜的缺血状态,通过提高视觉细胞的新陈代谢,阻止色素上皮细胞及神经胶质增生,从而达到治疗的效果。