



三伏天 当心“情绪中暑”

本报记者 郑磊

记者采访中发现,随着三伏天的到来,因一点小事打架斗殴、酒后发生争吵导致外伤的病例增多,各种车祸引起的伤残比平时也有所增加。专家分析,这是高温天气在作祟,影响了人们的情绪,导致出现“情绪中暑”。

天热 容易“情绪中暑”

记者在郑州市第一人民医院急诊科见到前来包扎伤口的李辉,他因为吃饭时与他人发生争吵打伤对方。

“哎,我也不想发生这样的事。昨晚和朋友在东门路一家夜市聚餐,老同学都是好多年没见面,喝酒时猜拳的声音大了点,临桌的客人就劝我们小点声,我情绪一激动就与他们发生了争吵。现在想想真不值,当时要是心平气和地说话,也就不会争吵、动手打人了。”李辉懊恼地说。

该院急诊科主任、副主任医师刘新告诉记者,最近因为打架受伤送进急诊室的人逐渐增多,很多都是像李辉这样的病人,起因多是一些日常小事:晚上在酒吧或大排档休闲时打架,还有些因为路上堵车吵架动手。

刘新介绍,这些现象都和高温的天气有关。闷热的天气容易引发情绪障碍,使人患上“夏季情感障碍综合征”,也就是所说的“情绪中暑”。“情绪中暑”会让人们变得烦躁不安,办事丢三落四,头脑糊里糊涂;或者心情低落,对什么事情都不感兴趣,觉得生活没劲,对他人缺乏热情;有些人甚至行为古怪,因为微不足道的小事与别人闹意见。

长期睡眠不佳的人,工作压力大的人,在高温天气下长时间工作的人,性子急、争强好胜的人,都容易产生“情绪中暑”。刘新说。

“情绪中暑”源于身心两方面

出租车司机大哥向记者“诉苦”。“这些天总是无端对老婆发脾气,现在家里气氛有点紧张。我们这的哥每天要在车里呆很长时间,遇到上下班高峰期,一堵车就得等好几十分钟,甚至更长时间,加上天热,心情就很烦躁,但又不能冲客人发牢骚,所以一回家就无端冲妻子和孩子发火,事后想想也挺后悔的!”

这种反常情绪与高温、睡眠不足和饮食差等密切相关。郑州市中心医院神经内科三病区主任、主任医师王润青说。

当气温超过35℃、日照超过12小时,人体情绪调节中枢就会受到很大的影响,激素分泌增加,导致兴奋性过高,烦躁、爱发脾气。

除了生理影响,心理因素也起了很大作用。天气闷热的时候,人们就会想,我肯定无法集中注意力,担心完不成工作,怕老板批评,心情变得焦虑起来,脾气也变得易被激怒。由此产生的焦虑情绪很可能影响工作质量,导致工作效率降低、错误增多。王润青分析说。

放松心情 自我“解暑”

缓解“心情中暑”,首先不要让身体中暑。郑州市第一人民医院神经内科一病区主任、副主任医师张晓曼建议,早晚要开窗通风透气,保证充足的睡眠;及时补充水分,每天都要摄入足够的水,这能很好地调节人体内部环境,不易上火;饮食要均衡,以清淡、新鲜、易消化的食物为主,如新鲜蔬菜、水果等。

避免高温环境工作,高温作业人员,尤其是露天作业人员,最好适度调整工作时间,避开高温时段;活动要适度,不要做过于激烈的运动,运动时也要注意避开高温时段,张晓曼提醒。

预防“情绪中暑”,心理调节也非常重要。俗话说:“心静自然凉”,越是天热,遇事越要心平气和。

情绪不能被天气牵着鼻子走。心烦意乱时可以听一段舒缓的轻音乐,注意培植浪漫情绪,脑海中想像蓝天、大海等令人凉快的画面,畅思冥想“千里冰封,万里雪飘”的诗情画意,从而忘却热浪袭击,降低心理热度。

只要少想烦心的事,多想愉快的事,保持幽默愉快的心情,就可以忘却夏日的炎热。

郑州市口腔医院 口腔爱牙热线 6280600 6280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院 矫正牙齿 需要怎么进行

宋女士:我儿子12岁了,牙齿排列不整齐,想趁暑假进行矫治,请问,什么年龄矫治好,怎样进行矫治?

郑州市口腔医院正畸科主任史洋:不同的错颌畸形矫治的最佳年龄有所不同,在乳牙期(3-5岁)和替牙期(6-11岁),一般的错颌畸形如个别牙齿错位,不需要立即矫治,应当继续观察,这时的生长发育很快,不适当的矫治力会影响发育。但是,对于严重妨碍生长发育的错颌畸形牙,则需要进行初步的矫治。如乳牙反颌,应当及时矫治,3-5岁都可以;严重下颌后缩,在替牙期7-10岁可以进行早期矫治;恒切牙的重度扭转也可在替牙期矫治;大多数的错颌畸形要等到牙齿替换完大约12-14岁才进行矫治,男孩12-14岁,女孩11-13岁。

目前,常用的矫治方法有活动矫治器和固定矫治器两大类,活动矫治器可以由患者自行取出和戴上,活动矫治器多用于简单的矫治,常用于乳牙期和替牙期。固定矫治器粘固于牙齿上,病人自己不能取下,固定矫治器应用较广,可用于较复杂的矫治,恒牙期的青少年及成年人多用固定矫治器。对一些严重的骨性畸形还可采用外科手术的方法来矫治。

由于每个人的畸形情况不仅相同,治疗方法也有区别,需要的时间和费用也不一样。一般来说,固定矫治需要一年多的时间进行调整移动,期间约每月复诊一次。当牙列畸形得到矫正,医生便会拆除原来的矫治器,接着再给病人戴上保持器,防止牙齿移位。保持器一般需要二年的时间,约每三个月复诊一次。矫正是一个长期复杂的过程,所以需要家长在暑期及时带孩子到医院做检查,并使前期治疗能在暑假完成,避免开学后的频繁复诊,才能取得理想效果。

图说健康



着力提高传染病诊治医疗水平 保障人民群众身体健康

近日,郑州市医学会传染病专业委员会、郑州市中西医结合学会肝病专业委员会换届会议,郑州市医师协会传染病专业委员会成立大会暨学术研讨会在省传染病医院(郑州市第六人民医院)召开。

周博摄



7月19日,近两千人在郑州市中医院体验冬病夏治的传统疗法。郑州市中医院发挥自身中医特色优势,采取简化手续等便民、惠民措施,积极开展冬病夏治工作。

王红专摄



近日,武警河南总队医院口腔科主任解邦杰为来自韩国的患者金大煜实施了种植牙手术,成功种植8颗牙齿。

严伟摄



健康课堂

小儿脑瘫并非不治之症

本报记者 李笑展

脑瘫是可以预防的

记者到市儿童医院儿童保健部采访时,正碰上胖墩墩的宁宁高兴地在地毯上爬着,两只小手撑在地上,稳稳当当的,两只小脚有力地蹬着地面,看到有人经过身旁,还调皮地嘟起小嘴角,做了一个鬼脸,要不是经过郑州市儿童医院儿保科副主任焦敏介绍,怎么也看不出,宁宁曾经是个高危儿。

宁宁是个早产儿,出生时出现了严重的呼吸困难。呼吸机治疗20多天才脱离了危险。接下来的检查让宁宁父母的心揪得更紧,头部核磁共振显示孩子有重度缺血缺氧缺血性脑病,有脑瘫的可能。

焦敏告诉宁宁的父母,通过早期干预治疗,带孩子定期进行综合康复治疗,脑瘫可以康复。

宁宁出院后两个月,父母每隔1个月都带孩子复诊。刚开始,别的孩子眼睛会随着活动的事物转动,但宁宁只会盯住一个目标,父母在医生的指导下,蹲在孩子眼前,不厌其烦地举着鲜艳的玩具晃呀晃呀,用小铃铛啊摇,终于,宁宁的视听逐渐都有了反应了。为了教会宁宁抬头,夫妇俩不停地扶着小宝宝起来,又躺下,就这样一个简单的动作,不知重复了多少回。一个动作学会了,又开始下一个动作,一直坚持到宁宁10个月时。通过智力评估和神经系统检查,宁宁的发育赶上了同龄的孩子。现在宁宁1岁了,孩子聪明过人,口齿伶俐,十分惹人喜爱。

半岁前是治疗黄金期

据郑州市儿童医院康复中心主任尚清介绍,小儿脑瘫可防可治。对于早期的高危儿来讲,神经系统正处于高速发育期,一切都未定型,任何变化都有可能发生。脑发育的理论认为,神经突触及神经回路的发育在2岁

之前最为旺盛,之后在10岁左右时有一个大的“裁减”期,遵循“用进废退”的原则,只保留有用的或刺激过的。

大脑早期可塑性表现为可变更性和代偿性。而早期干预将大大促进受伤大脑的可塑性,达到良好的功能代偿。最重要的是,出生后6个月内大脑处于迅速生长发育阶段,脑损伤也处于初级阶段,异常姿势和运动尚未固定化;对于未成熟脑,给予足够的运动和感觉刺激后,可促进脑细胞发育和髓鞘形成;在脑神经发育阶段,应用适当的神经营养药物及高压氧等,可促进脑细胞发育;未成熟脑生长发育最快,6个月时体积增加1倍;4岁时为出生时的4倍(约1400立方厘米)。

因此,如能早期发现,早期干预将大大促进受伤大脑的可塑性,达到良好的功能代偿。强化功能训练对于重组脑功能有非常重要的作用。在关键期内,脑的结构和功能特别容易为环境和经验所影响。2-3岁以前,良好的育儿刺激对脑功能和结构,无论在生理还是生化方面均有重要影响。

不能只关注孩子身高体重

尚清说,脑瘫虽然还没有一种百分之百保证治愈的方法,但早期诊治显然可以有效地减少后遗症的发生率。许多家长缺乏认识,认为脑瘫属于不治之症,患儿只有在出现了明显的运动障碍之后才能诊断,大多数开始治疗的时间比较晚,所以疗效较差。

尚清称,半岁前脑瘫患儿其实只是运动发育迟缓,如能得到及时诊治,83%能达到正常儿童的发育水平,而有效率则能达到98%以上,避免了残疾和许多后遗症。

尚清提醒家长,新生儿存在高危因素的,一定要在正规医院检查评估,以便早接受正规康复治疗。

科普健康



不当吃素也会引起肥胖

夏天天气炎热,出汗多,热量消耗多,不少人认为此时减肥会事半功倍,再加上健康专家提倡夏季要饮食清淡,夏季吃素减肥正在成为一种风潮。营养师提醒:不当吃素同样会发胖,甚至肥胖,因为素食的烹调手法决定其热量及脂肪含量。

素食含“隐形脂肪”

素食本身脂肪含量较低,很多人就以为吃素就能保证健康,专家介绍,纯素菜较荤菜口味差些,烹饪过程中,一般多用油多放调味料,增加素菜的香味和口感。这样一来,人在不知不觉中反而会摄入更多隐形脂肪,也会引发多种疾病。肉食不是百病的根源,素食不能防百病,关键就看你怎么吃,吃多少。

一周二日素 身体有好处

有人认为,豆腐加青菜,既补充了蛋白质又含有维生素和植物纤维,能保证人体营养。豆类蔬菜的氨基酸不完整,需要与荤菜相配合,才能产生完整的氨基酸。并且,植物性食物中

所含的锰元素人体很难吸收,只有肉类食物中所含的锰元素容易被人体吸收。

完全不吃荤,包括不吃牛奶、鸡蛋的人,营养不均衡,免疫机能较弱,容易患各种传染病,还容易发生贫血、骨质疏松等疾病。而正常人一周内选择一到两天吃素,减少吃荤的高脂肪摄入,清肠道,对心脑血管更有益处。因为,素食中总碳水化合物和膳食纤维含量更高,饱和脂肪(坏脂肪)显著降低。从营养学角度来说,人类饮食的荤素黄金比例应该为1:7,即1分荤7分素。

拒肉别拒蛋

目前的事实证明,吃蛋类和奶类的素食并不会带来严重的营养缺乏。所以,如果你只是出于减肥的目的吃素,不吃肉,可别不吃鸡蛋不喝牛奶、酸奶。不然是瘦下来了,但疾病上身,整个人精神萎靡,也容易显老。

完全吃素的人,除了注意多吃豆类、菇类、菌类、蔬菜食物,还要请教营养师补充复合维生素、膳食纤维素等。

徐姗

健康快讯



郑大二附院举行患者家属座谈会

本报讯(记者 汪辉 通讯员 禄书果)郑大二附院相关负责人日前与该院患者家属共聚一堂,举行了一次医患沟通座谈会。

“节假日可不可以多留一些专家门诊,及时处理危急病人的病情?”座谈会上,家属们纷纷提出了自己的意见和建议。郑大二附院院办、医政办、护理部、后勤科、伙食科、收费科等部门负责人则认真地倾听、解答家属们的意见和建议。“医院的领导与病人面对面地交流,这种活动非常好,希望以后能经常举办。”不少病人家属说出了病人及家属的共同心声。

郑大二附院有关负责人表示,对于病人及家属所提的意见,医院将在近期逐一做出反馈。同时,医院将狠抓落实,采取有效措施,切实纠正行业不正之风。

唇腭裂二次修复让学子恢复自信

本报讯“苏主任,我被大学录取了,谢谢您,是您让我恢复了自信。”7月20日,当漯河的李强接到大学录取通知书时,掩饰不住内心的激动,立即打电话将这一好消息告诉了市二院口腔科主任苏智勇。

原来,李强患有先天唇腭裂,鼻子和唇部严重畸形。在当地做了第一次整形手术后,效果不明显。听说二次修复手术需要7000元左右,家境贫寒的李强父母却无力承担。手术的事被搁置了下来。

近日,李强和父母来到了市二院,当李强的母亲将东挪西凑的500多元钱拿出来时,苏智勇告诉他们,2008年4月底,市二院已通过了国家慈善总会和河南慈善总会的批准,唇腭裂二次修复手术可以免费做了。

有着丰富手术经验的苏智勇很快为李强做了修复手术,半个月后,李强终于从镜子里看到了自己的新模样。(李笑展 陈燕)

市骨科医院支持新农村建设

本报讯 近日,郑州市骨科医院专家及其他科室成员到新密市尖山乡下寺沟村,捐赠了一批价值10余万元的医疗设备并进行了专家义诊活动。

为深入开展社会主义新农村建设,郑州市骨科医院驻新密市尖山乡下寺沟村工作组,从村民的健康生活方面入手,向村卫生所捐赠标准病床6张、床头柜6个、血压计2台、观片灯2个、灭菌锅1台、空调6台、保健箱2个等医疗设备,价值10余万元。

医院的专家组也在同一时间进行义诊,医院还利用医疗资源结合该村开发的“凤凰山休闲旅游景区”项目,开展了一些季节性健康卫生知识宣传活动。

(李笑展 王伟鸣 李晖)

“膝关节炎”遇良药 治一个好一个

迎奥运 送健康 特大活动 买6送1 10送2 20送6

骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等引起的膝关节炎下楼疼痛、蹲不住脚、蹲不下,久坐站起来时关节僵硬迈不动步,严重者肿胀、积水甚至变形……

特效新药仙草祛痛膏是根据元代秘方现代工艺提取,药力是一般药物的20倍,能直透皮下骨质,首先消除炎症、肿胀积水,再钝化骨刺,并营养修复关节软骨,达到治疗的目的。急性患者一般24小时见效,1个疗程恢复正常生活,2-4疗程康复,愈后不复发。

一个疗程18天 仅需6-12盒 市内免费送货 咨询专线 66683119

地址:郑大二附院急诊科对面延安堂大药房