

# 享奥运盛宴 让健康相伴

本报记者 郑磊 李笑展

为期半个月的奥运会是一场盛宴,全世界的人们可以亲临现场或通过传媒,尽情分享奥林匹克的魅力:神秘的开、闭幕式,目不暇接的精彩比赛,眼花缭乱的赛场花絮……

越是遇到高兴的事,越得留意自个儿的健康。本报记者走访了省会专家,为您呈上“奥运健康指南”。

## 健康小贴士

**休养眼睛。**多吃一些新鲜的蔬菜和水果,可以预防角膜干燥、眼干涩、视力下降。

**勤做眼保健操。**不妨在广告时间或赛场休息时做一下眼保健操;采取坐式或仰卧式均可,要求取穴准确、手法轻柔。

**保持距离。**看电视时应保持与电视画面成角6~8倍远的距离,每30分钟眼睛应休息片刻。

**不要过度兴奋。**临睡前不要喝浓茶、咖啡,以免过度兴奋影响入睡。

**病人需按医嘱服药。**心脏不好的人必须严格按照医生的要求服用药物,不能为了看奥运而擅自增减用药量。

## 以平常心看待比赛胜负

“比赛中,很多铁杆球迷面对激烈比赛容易激动,过分看重结果,这样会使心跳加速、血压升高。”郑州市中心医院心内科二病区主任、主任医师石海莉说:“有些人心脏状况本来就不好,过分激动会发生脑血管破裂,诱发心肌梗死。”

如何才能预防突发疾病? 观看比赛前,应先调整心态,以平常心看待比赛的胜负,要控制好自己情绪,严防心脑血管疾病发生。

高血压、心血管病人观看紧张激烈的比赛前,要遵医嘱提前服药,看比赛时最好有家人陪伴。此外,心脏病患者尽量避免通过电视等现场感较强的传媒来获得奥运会信息,可以通过收听新闻或别人介绍获取信息,避免刺激神经而过分激动,诱发心脏病。

## 用眼过度不可小视

郑州市第二人民医院眼科副主任、副主任医师王瑞峰提醒,用眼过度的问题不可小视,如果眼睛长期处于紧张状态而得不到休息,容易引起结膜炎、近视眼,还容易使人过早形成白内障。

长时间用眼看电视,睡眠不足,眼部血液循环不畅,易引起黑眼圈或出现白眼球布满血丝。时间长了就会出现眼睛胀痛、视力模糊、眼角干涩等症状,这种症状称为“电视眼”。

为避免眼睛疲劳,最好不要持续盯着电视机,中途可远眺一下窗外,要每隔20分钟左右就快速眨眼5到10次,并缓慢进行深呼吸;还可以看远方的景色,使眼睛放松。

“不时换一下电视频道,用冷水洗一下脸,让视神经舒缓一下,这都是调节视力的好办法。当然,滴眼液是必不可少。”王瑞峰说。

## 久坐之后动一动

“有的奥运项目赛时较长,如篮球。美国‘梦八’的魅力绝对让人应接不暇。球迷若长时间以一种姿势静坐,腿部容易发生麻木。”郑州市颈肩腰腿痛医院关节科主任常修河说:“如果突然起身,可能引起血栓堵塞,导致心肌梗死发生。”

长时间看电视,不少人因头颈部长期处于过伸或过屈状态,导致颈部软组织劳损,极易引起颈椎退行性病变,压迫颈部血管或神经,导致暂时性脑供血不足,出现头晕、颈部僵硬、恶心等症状。

看电视时间过长,也会使人处于疲劳或睡眠不足状态,容易思维迟钝;还可能造成食欲减退、消化不良,引发失眠症、高血压、糖尿病等疾病。

常修河建议:“看奥运赛事,最好坐在椅子上,以正确的坐姿观看。每隔半小时应起身活动一下全身关节和腿部肌肉,边看比赛边做些简单的保健操,多在房间里走动走动,让脊椎得到放松。”

## 健康快讯

### 郑大一附院 启用我省最大最先进消毒供应中心

本报讯(记者汪辉 通讯员曹咏厚)日前,记者从郑大一附院获悉,该院新建成的现代化消毒供应中心正式投入使用。据悉,该消毒供应中心目前在我省尚属首家,在国内亦处于领先水平。

该消毒供应中心面积2000余平方米,分为污染物品分类清洗消毒区,器械检查、包装灭菌区,无菌物品储存、发放区,二次更衣区和办公区等五大工作区,空气层流达十万级以上净化标准。消毒供应中心每天8小时运转即可满足4000张床位的消毒供应需要,除保证该院正常工作需要外,还可以为社区门诊、小型医院、诊所等医疗机构提供消毒供应服务。

### 省人民医院 省胸部肿瘤诊疗中心开诊

本报讯(记者汪辉 通讯员魏妍平)日前,河南省胸部肿瘤诊疗中心落户省人民医院,正式开诊接收患者。该中心将开展食管癌、肺癌等胸部肿瘤的医学研究与临床诊疗工作,促进我省此领域医疗技术的进一步提升。

食管癌是我省的高发病,该中心成立后,将在食管及贲门肿瘤、肺部肿瘤、纵隔及胸壁肿瘤的诊治,以及外科治疗、综合治疗等方面进行进一步的研究,开展更加有效的临床诊疗工作,并将逐步开展食管肿瘤、肺部肿瘤的微创诊断和治疗,建立起胸部肿瘤的早期诊断及预后评价机制,促进我省在胸部肿瘤的研究与诊疗快速发展。

### 市一院 慰问医院离休老红军

本报讯(记者李笑展 通讯员秦川 陈建平)“八一”建军节前夕,郑州市第一人民医院党委书记孙晓辉带领部分领导班子成员到医院看望慰问了老红军徐平。

据悉,“八一”建军节慰问老红军是该院一贯坚持的好作风,多年来从未间断过,受到老红军的欢迎和社会的普遍赞誉。

### 市儿童医院 为疝气患儿开通绿色通道

本报讯(记者李笑展 通讯员刘妍)8月2日,家住洛阳的王先生带着患疝气的孩子赶到郑州市儿童医院。当天上午,医院为孩子进行了血样检查和胸透后,下午顺利进行了手术,第二天就出院回家了。

暑期以来,前来就诊的患儿明显增加,郑州市儿童医院外科为方便病人就医、手术,专门安排医务人员,对需要做小儿腹股沟疝(俗称疝气)、鞘膜积液、血管瘤等小手术的患儿开通绿色通道,实行当日入院,当日手术,术后观察24小时即可出院,即“一日手术”。

### 市疾控中心 提升公共卫生服务质量

本报讯(记者汪辉 通讯员刘战伟)市疾病预防控制中心近日召开“继续解放思想,加快推进跨越式发展”大讨论活动动员会,决定从7月30日开始,集中3个月时间,组织开展“继续解放思想,加快推进疾病预防控制事业跨越式发展”大讨论活动。

大讨论方案要求,要围绕完善公共卫生服务体系,进一步提高公共卫生服务和应急能力;围绕提升公共卫生服务质量,进一步加强行业作风建设;围绕提高工作效能,进一步加强“六型”疾控中心建设等六个方面解放思想。通过这次大讨论活动,真正在理论武装、思想认识、解决问题、决策部署、发展实践上见成效,使各项工作都有新变化、新面貌、新气象。

## 商场综合征“恋上”都市人

本报记者 郑磊

走进各大商场,灯饰五光十色,商品目不暇接,人群摩肩接踵……逛街时间长了,容易出现头痛、胸闷、胸膈气急等不适症状,严重时会出现昏厥。

专家提醒,这是现代生活中常见的一种环境病,称为“商场综合征”。

### 缺氧导致出现“商场综合征”

在媒体工作的张周周末去逛商场,各种促销折扣商品令她眼花缭乱,商场逛了一家又一家,衣服买了一件又一件。可还没等她带着胜利的喜悦满载而归,就开始头晕,最后竟然恶心、心慌、胸闷。张周来不及多想,赶快走出熙熙攘攘的商场,到街边的长椅上坐下,休息了一会儿才有好转。

郑州市第二人民医院心内科主任、主任医师范萍分析,“商场综合征”是现代生活中常见的一种环境病,主要是商场空气中的污染物多所导致的。

商场里一般都安装有中央空调,由于是封闭型的空气对流冷却系统,其中的含氧量大大减少,商场在营业1小时后,空气中细菌含量就会高出室外45%,二氧化碳比室外高3倍,致使人血压升

高,有害气体和悬浮颗粒物刺激皮肤,呼吸道及眼结膜,引发过敏和中毒等不良反应。

此外,嘈杂声也大大超过规定的60分贝,使人心情烦躁,反应迟钝。

### 市民逛商场应适可而止

王女士在某商贸城新开了一家服装店。开业后,生意日渐兴隆,然而,她的身体却每况愈下:经常头痛、食欲差。后来查明,“凶手”就是服装店里的装饰材料,它们挥发发出一些危险的化学物质,使她遭了殃。

范萍提醒,顾客购物时,尽量避免在人群拥挤的时候逛商场,特别是年老体弱和过敏体质者,宜选择商场刚开门之际购物,要适可而止,量力而行,不要因为长时间购物而透支健康。

“最好不要在饭后马上逛商场。”范萍说,“因为人刚吃饱时,血液主要集中在消化系统,人们通常感受到的‘吃饱了犯困’,本身就是大脑供氧不足的表现,如果这时到含氧量低的场所,难免会使大脑缺氧加重,发生‘商场综合征’。”

此外,大城市的百货商场,应尽可能改善通风条件,改进商场内的环境保护设施,加强环境卫生管理,减轻空气的污染程度。

## 酷暑高温 注意补钾

7月28日上午,20多岁的小刘突然四肢无力,无法行走。经医生检查发现,小刘是因为出汗多,缺钾引起的。

郑州市第三人民医院急诊科主任马婉颀说,炎热的夏天,人们外出活动会大量出汗,感觉到疲倦、四肢无力、食欲不振、腹胀不适,这种现象多与缺钾有关。低血钾症最突出的表现是四肢酸软无力,出现程度不同的神经肌肉系统的松弛弛缓,尤以下肢最为明显。

马主任提醒,平时应注意多吃含钾的食物,如香蕉含有丰富的钾,香蕉还能快速补充能量,其中的糖分可迅速转化为葡萄糖,立即被人体吸收,是一种快速的能量来源。香蕉中富含的镁还具有消除疲劳的效果。此外,瘦猪肉、鲑鱼、花生、海带、新鲜的蔬菜和水果中含有较多的钾。茶叶里面的含钾量也很大,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾。

陈锦屏

## 记者心语——你健康 我快乐

有人说过,做自己喜欢的事情是幸福的。那么,我们很幸运,一直从事着一个我们喜欢的职业——记者。现在,更幸运的是,我们成为《郑州日报》卫生健康版的记者。没有太多的炒作爆料,因而少了些矫揉造作;没有太多的打杀拼抢,因而多了些从容宁静。这些都让我们能够在尘世的喧嚣中感受几分淡定与温馨,所以,这个职业让我们感觉很快乐。

有什么比拥有健康更能称为人生的第一大幸福呢?然而,生活中,我们见过很多被病痛折磨的人,感受了他们以及他们家人太多太多的痛苦,同情之余对健康也有了更多更深切的体会。一个人的健康到底为谁?长时间超负荷付出,长时间生活不规律,长时间紧绷着神经,直到身体累垮、疾病缠身,甚至英年早逝。这样的人和事在我们周围比比皆是。他们为了什么?为了事业有成?为了财富积累?为了崇高理想?为了爱他和他爱的人……但是,当你被病痛缠身的时候,一切不都是枉然?可是这样简单的道理又有多少人愿意呢?

在这里,希望活跃在郑州、河南乃至中国医疗界的顶尖名医做客《郑州日报》健康

工作室;希望那些被病痛折磨的人在《郑州日报》健康工作室找到治病的希望。我们将在健康版逐步推出《医患桥》栏目,开辟《“三优一满意”大家谈》栏目,用细致的服务来感动患者、感动社会。

《郑州日报》健康工作室就是要让更多的人对健康在意起来,不要等到病倒在床上才想起健康有多重要,为事业、为财富、为爱人,把自己的健康管理好,你才可以实现自己的理想。为此,我们感谢为健康而工作的医生们,是他们为病人医好病还到我们的工作室耐心地告诉人们怎样保持健康;感谢那些我们采访的对象,是他们讲述自身的病痛经历让更多的人对健康有所感悟;感谢我们的同事,他们的辛勤劳动让我们的卫生健康版面丰富充盈起来;感谢一切为了《郑州日报》卫生健康版而忙碌的人们……

希望通过我们的努力工作,能把健康带到千家万户。

也希望所有的人握紧人生最大的财富——健康,那么你就就握紧了人生赛场中最有力的一棒。为了您的理想、抱负,关注健康从现在开始做起。

本报健康工作室

## 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

## 什么样的儿童 适合全麻下牙齿治疗

刘女士:我儿子三岁了,有两颗龋齿,想去看牙,但儿子对看牙特别恐惧,听说现在可以在全麻下进行治疗,请问我儿子适合全麻吗?

郑州市口腔医院儿童牙科主任李路平:全身麻醉下的儿童牙体治疗,即在儿童全身麻醉的情况下,对其存在的牙体疾病在安静、安全、舒适环境下进行一次性的一次性的治疗。

麻醉可以消除病人手术时的疼痛,保证病人在安全舒适条件下接受治疗。麻醉分为局部麻醉和全身麻醉,口腔疾病的大部分手术都是在局麻下进行的。

一般来说,儿童牙体疾病绝大多数都可以在

常规下进行治疗。但需要患儿和家长积极配合治疗,同时需要多次复诊,占用了儿童及家长大量时间。而在全身麻醉的情况下进行儿童牙体治疗,就可以一次对牙体疾病进行全面治疗,省却大量时间,患儿更容易接受治疗。

全身麻醉进行牙体治疗适合于3岁左右及哭闹、恐惧心理强、多动、智障等孩子。因为儿童正处于生理、心理生长发育期,心理未发育成熟,控制力差,在治疗中可能会出现意想不到的活动,造成不必要的意外伤害。全麻下牙体治疗技术已非常成熟,国外许多发达国家及国内知名医院都已开展此技术。

## 医患桥

健康是永恒的话题,即日起,我们将开通《医患桥》栏目,在医生和病患之间架起一座希望的桥梁,为读者提供沟通的机会。

您的健康问题,我们会第一时间邀请专业医生解答;您的健康之道,我们也会及时刊登,与大家分享……

您可以通过以下方式和我们联系:  
电话:0371-67655502  
卫生健康版信箱:zzrbjkb@163.com

本期特邀古稀老人焦春荣畅谈——

## 与糖尿病“斗争”的感悟

我今年78岁,患糖尿病28年,前27年由于遵照医嘱,认真对付病魔,血糖一直控制在基本正常范围,确保了身心健康和日常工作。我曾以《三战并获战胜糖尿病》、《我与糖尿病“作战”20年》、《我的饮食养生法》、《坚持探腹治顽症》等文章在市级和省级报刊上介绍我的防病治病体会。一时间,来自本市和外埠的垂询电话不断,有的还亲自到我家来面对面交流经验。

然而去年,由于自己在认识上的麻痹,在实践上的放松,致使病情在不知不觉中迅速恶化。今年4月底,经过检查,空腹血糖竟高达14.88,糖尿病肾病已发展到第4期,同时糖尿病足、糖尿病眼病,也在迅速地恶化中……我顿时吓出了一身冷汗,立即住院医治。经治疗,虽然血糖又控制在基本正常范围,但是肾脏等部位,恐怕已难以恢复正常了。我追悔莫及,哀叹我的前功尽弃,这个“二十七毁于一”的教训,实在是大沉痛了!

沉痛中我深思:为什么与糖尿病作斗争会出现前功尽弃?因为我在实践中受自满情绪所支配,思想逐渐开始懈怠,自以为对付糖尿病轻而易举,使持无所谓的态度,逐渐模糊了糖尿病内在的可怕的性认识。

事实最能教育人。我现在才真正幡然醒悟:与病魔做斗争,贵在坚持,反之,则前功尽弃。鉴于糖尿病是全人类生命健康的三大杀手之一,我在万分悔恨中,把我的沉痛教训写出来,一则作为我的自责和自砺,二则也诚心实意地和一切关心生命健康的中老年朋友们共同切磋,互相勉励。

就在我这篇拙文脱稿之时,我的血糖已稳定在6.0左右,肾功能也已完全恢复了正常。三个月,也仅仅是三个月时间认真对付病魔,竟然出现如此的奇迹!然而在这惊喜与奇迹之中,它又蕴含着多少值得发人深省的人生哲理啊。

## “椎管狭窄、腰间盘突出、颈椎病” 治一个好一个

我患L4-5突出 L5-S1椎管狭窄十年,开始腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木胀痛、弯不下腰、走不远的、不能久站,牵引按摩、吃药打针,治了5年最后竟发展到走不成路。听人介绍说仙草活骨膏专治此顽症,疗效神奇,我买了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。急性患者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  
骨病专线:66683119  
地址:郑大二附院急诊科对面玉安堂大药房