

图说健康



近日,郑州市骨科医院举办了河南省运动创伤一关节镜技术沙龙,医院邀请来自法国的国际知名关节专家 Guy Gellier 教授进行学术交流和手术演示。全省百名有关专家参加了此次活动。

王伟鸣 李晖 摄



巩义市二院为进一步贯彻落实“三优一满意”活动、促进卫生行风建设,于近日召开了患者及其家属座谈会。患者对医院的服务和疗效各抒己见,院领导认真听取了大家的意见和建议,并要求各部门积极配合整改,为进一步促进医患和谐努力。

刘云峰 摄

健康快讯

市一院 为免唇患儿免费手术

本报讯(记者 汪辉 通讯员 秦川)贫困唇腭裂儿童快快来报名!昨日,记者从郑州市第一人民医院获悉,“2008 郑州第五次国际微笑行动”即将启动,我省患先天性唇腭裂的贫困儿童都可获得免费治疗机会。

为使我省贫困的唇腭裂儿童获得免费治疗,郑州一院决定于10月17日~19日在该院开展2008 郑州第五次国际微笑行动。届时,将邀请来自世界各地的整形外科专家为贫困的先天性唇腭裂儿童进行免费的手术治疗。

凡是贫困家庭的唇裂孩子(年龄在6个月以上),腭裂孩子(年龄在18个月以上),即日起都可拨打电话(0371)66358970报名,也可寄信到郑州市第一人民医院整形外科或医学科报名。报名时间为即日起到10月16日下午5时。患者于10月17日9时前到市医院参加筛查,符合手术指征者留院并于10月18、19日实施手术。

据悉,郑州一院是国际微笑行动组织确定的郑州诊疗基地暨慈善医院定点医院。

市二院 倡导“一次就医 终身为友”

本报讯(记者 李笑展 通讯员 陈燕)家住建华小区的王阿姨逢人就夸:“真没想到,出院了大夫把电话打到了家里,询问病情,指导用药,就连应该吃什么、不能吃什么都交代得清清楚楚,市二院把医疗服务做到了家里。”

在“三优一满意”活动中,市二院把对住院病人的医疗护理服务延伸到病人出院后。建立健全管理机制,由院纪委牵头,护理部督导,临床科室具体实施的三级督导制,长期坚持病人回访制度,倡导“一次就医,终身为友”。病人住院期间,为病人提供科室及大夫的联系方式。出院后一周内,主动联系病人,询问病情变化,指导病人进行康复训练,对生活起居、规律饮食进行健康指导,征询病人在住院期间对医院医疗护理服务、医院环境等方面的意见和建议。对一些行动不便的特殊病人上门服务。病人回访率达96%以上,病人满意率100%。患者对医院信任,医患之间像朋友一样相处。

市十院 迎重阳 免费为老人健康体检

本报讯(通讯员 白小平)岁岁重阳,今又重阳,市十院为迎接重阳节的到来,专门为80岁以上老人送上一份特殊的节日礼物——免费健康体检,时间自10月7日至11日,体检项目有B超、心电图及血糖、血脂的测定。

荥阳市卫生局 成立专家俱乐部

本报讯(记者 李笑展 通讯员 许向东)为传播、推广、交流、普及医疗卫生信息和技术,近日,荥阳市卫生局成立专家俱乐部。

据荥阳市卫生局党委书记、局长、专家俱乐部主席郑顺举介绍,专家俱乐部下设内科、外科、妇儿科等八个工作部。首先,根据工作需要,各部门定期或不定期进行经验交流、学术讨论活动。二是各工作部轮流在当地电视台开办的《卫生与健康》栏目讲解医疗卫生健康知识。三是在卫生局将要开办的信息网站《专家俱乐部》栏目上宣传、交流医疗卫生技术信息、健康科普知识。四是对疑难杂症进行会诊。五是定期到乡镇卫生院、村所指导乡村医疗卫生工作。六是定期到机关、社区、工地、农村基层进行义诊。

郑顺举表示,要通过活动的开展,把专家俱乐部办成业务进修的学校、学术交流的平台、建立友谊的桥梁、服务群众的窗口。

休闲假日 催热绿城健身



在出游热的同时,健身风也劲吹绿城。十一期间,记者从省会几家健身俱乐部了解到,前来健身的市民热情高涨。

本报记者 郑磊

“奥运元素成为全民健身的引子,十一长假更燃起了人们健身的热情。这几天,来健身房参观、体验的人数比平时多了好几倍。”桐柏路某健身中心负责人赵军告诉记者。

“选择健身不能只看价格,一流的人性化服务更重要。”

在中原区某机关工作的小王,前段时间花400元钱在中原路某健身房办了一张健身年卡,没想到办卡后的第二个月,当她去健身时,却发现该健身房已经“人去楼空”。这让她很无奈,当初只顾着砍价,没想到健身房突然“蒸发”,自己的400元钱也无法追回。

“选择健身不能只看价格高低,一流的人性化服务最重要。”赵军说,有相当一部分消费者在选择健身房时只考虑价格因素,而忽视了健身的效果和品质,这可能带来的后果是,要么健身房玩“失踪”,要么健身过程中烦恼不断,无法达到预期的效果。

随着人们健身意识的增强,越来越多的人意识到了这一点。进入“后奥运时代”,人们对健身房的环境和设备更加重视,选择标准已由以前的价格导向向品质导向转变。“比如健身房的环境采光如何,空气是否流通,卫生是否达标,所处商务楼是否正规、上档次,以及锻炼高峰时段是否人满

为患等等。”赵军说。“健身的过程应是轻松愉快的,一个受消费者欢迎的健身房,不仅在价格上让消费者容易接受,而且应有一流的人性化服务,要带给会员最科学、最有效的健身效果。”

“到健身房后不要盲目健身,要由专业的教练进行指导。”

“过去人们对健身教练的认识存在误区,认为活动就是简单的健身,没必要找专人指导。其实不然。健身是一项非常细化的工程,包括提高身体素质、减轻压力、改善亚健康状态等。在锻炼过程中,教练所起的作用至关重要。”未来大道某健身俱乐部经理李萌萌告诉记者:“有的健身房没有专业的教练对初来健身的会员进行指导,个别会员也不咨询相应人员,到健身房后盲目锻炼,健身效果不但明显,有的还可能被器械拉伤。”

据介绍,健身教练的工作就是指导人们正确使用健身器械,并根据会员身体条件的不同,帮其制定科学适当的健身套餐,保证不会造成运动损伤,帮助会员达到锻炼、放松的目标。

记者走访中发现,“后奥运时代”,人们越来越重视健身教练的作用,在选择健身教练时的标准也相应提高,目前很多健身房都打出高薪诚聘优秀健身教练,很

多知名教练更是成了“香饽饽”。“这就要求一个好的健身教练,不仅在专业上应该具备全面的知识,还应该有丰富的经验、较强的亲和力和良好的沟通能力。”李萌萌说。

“应增强全民健身意识,健身过程中以追求健康为第一目的。”

“不少人都有这样的误区,认为锻炼身体是老年人的事情,年轻人身强力壮,精力旺盛,平时工作繁忙无暇顾及也无需锻炼。其实不然,锻炼身体的形式有很多种,强度也应因人而异,千万不能因为身体感到不舒服才想起来锻炼,平时就要有锻炼身体的意识,多进行简单实用的锻炼,这对身心健康是百利而无一害的。”郑州市第二人民医院体检中心主任仇联峰介绍说。

据了解,科学上从来没有局部减肥或塑身的说法,女性进行长时间的有氧训练,盲目减肥,会造成自身基础代谢的下降,影响训练效果。所以健身不能单纯训练某个部位,全身肌肉协调运动才是消耗身体脂肪的正确途径。

仇联峰强调,在健身过程中应以追求健康为第一目的,循序渐进达到身材匀称的目标,不可急于求成。此外,健身是一个系统工程,在坚持锻炼的同时,还要配以科学的饮食,最好以清淡饮食为主。

健康课堂

只要假日 不要“假日综合征”

本报记者 郑磊

十一长假归来,有的上班族神采奕奕、精神抖擞。也有不少无精打采,完全不在工作状态。那么,如何及时调整身心,避免“假日综合征”的困扰?专家给你支招——

市中医医院呼吸科主任王树凡告诉记者,一般情况下,大约需要一周的调整才能消除假期带来的疲惫。如果两周过后,身体的不适症状有增无减,那就可能是身体出了问题,应及时就医。

此外,节后气温骤降,阴雨天气的来临,加上人体过于疲劳,也容易引发疾病。王树凡提醒,节后要及时调整,注意添加衣物,充分睡眠。如有身体不适,不要盲目选择药物,最好到医院进行诊疗,听从医生建议合理用药。

及时调整生物钟

假期里大多数人打破了日常规律的生活,节后突然回到紧张忙碌的工作中,有些手忙

脚乱。市八院心理专家杨靖建议:长假之后要给自己一段时间收心。生物钟恢复到以前的状态是需要一段时间的,长假之后刚开始上班,不要强迫自己立即进入非常紧张的工作状态,避免产生对工作的恐惧,产生挫败感。

另外,假期忙于出游,节后疲惫不堪,很多人希望借助充足睡眠来消除疲劳。专家提醒,睡眠是驱除疲劳的重要手段,但盲目昏睡可能适得其反。与平日相比,晚上可以提前一两个小时入睡,但应坚持与平时同一时间起床。睡眠时可以将脚垫高些,以利于下肢血液循环,促进疲劳的消除,起床后散散步、做做操,给身体一个缓冲期,以便尽快恢复体力。

节后注意饮食调理

十一假期,不少人都是经常和朋友欢聚一堂,一醉方休。过多地吃荤,增加过多的蛋白质及脂肪类营养素,会超过机体需要,陡然增加消化系统及肾脏的负担,不利于人体健康。

专家建议,长假过后几天的饮食应该以清淡为主。注意多吃豆制品等含有丰富双糖及多糖元素的食物,这类食物能迅速消除疲劳;充分补给富含维生素的饮食,尤其是B族维生素,利于消除神经系统的疲劳。平时可以多吃海带、紫菜、猪肝等食物,多吃蔬菜、水果。另外,出游时体内环境的平衡和稳定遭到破坏,容易上火,喝些淡盐水能够清火和调节情绪。

健康提醒

秋季谨防过敏 避免治疗误区

据调查,哮喘患病率呈逐年上升趋势。50%以上的成人哮喘和80%以上的儿童哮喘,是在吸入过敏原后发生哮喘反应的。秋季是过敏高发期,专家提醒——

积极应对秋季过敏

进入秋季,过敏患者应提前备药。正在进行脱敏治疗的患者,如症状严重,可暂停治疗,等过一段时间再恢复治疗。在此期间出现鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕和鼻塞症状而未明确诊断者,应准确记录过敏的发生时间,不要轻易误认为是感冒而随意用药。

不要轻信“鼻炎、哮喘难治,查过敏原没用”等传言。临床实践表明,鼻炎和哮喘的治疗效果还是相当不错的,尤其是对于花粉症患者。

过敏治疗避免误区

临床表明,过敏患者未经积极治疗会诱发重症,甚至危及生命。治疗应避免常见误区。

误区一:过敏性鼻炎是小病,治不治无所谓。

过敏患者未经积极治疗会并发过敏性鼻炎、渗出性中耳炎、支气管哮喘,严重时会发生休克,危及生命。

误区二:把过敏性鼻炎当作普通感冒治。

过敏性鼻炎和感冒症状类似,往往容易混淆,从而延误治疗造成严重

并发症。

误区三:过敏体质不会遗传。

过敏体质是会遗传的,不过,家族中具有过敏性体质的人不一定出现同样症状或同样的过敏性疾病,但具有家族史的患儿发生过敏性疾病时症状相对较重,治疗也较更困难。

误区四:随着年龄增长,过敏就能被克服。

事实上,大多数人是随着年龄增长而患上过敏,而不是克服了过敏。反复接触气源性致敏原会导致患过敏的人终生都受到过敏的困扰。

叶惠玲

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

隐形矫治器 成人的选择

刘女士:我20岁了,牙齿有些不齐,想做牙齿矫正,可我的公司对形象有要求,请问,有没有既能矫正又不影响美观的方式?

郑州市口腔医院正畸科主任史洋:很多牙齿畸形的成人患者,由于职业和社交的要求,非常希望自己有一口整齐的牙齿,但是对于戴上矫正器后的“铁齿钢牙”顾虑重重。因此,我们临床上推出一种新型的无托槽隐形矫治技术,最大限度地满足了爱美者的需求。

隐形矫治器是为了适应矫治过程中美观、便捷、隐形的需求而产生的新技术,它采用三维数字化成形技术和最新的口腔正畸技术,可以很大程度上改善传统金属托槽不美观的缺点,是专为成年人量身定制的系列非固定透明的矫治器,只需每周更换一副,就可以让牙齿得到矫正。

临床上采用的新型隐形矫治器是一种厚度不到1mm的透明高分子材料,戴用光滑舒适,无明显异物感和粘膜刺激。矫治器可以在就餐、刷牙及重要社交场合时取下,易于维护口腔卫生,并且可减少复诊次数。戴上这种矫治器,从外面看不到矫治器,正畸治疗期间仍然可以进行正常的社交和职业活动,并在不知不觉中改变了牙齿排列,改变了面部形象。

专家介绍:史洋,1992年毕业于河南医科大学口腔系,副主任医师。对牙齿的各种错、畸形有独特的诊断和矫治设计,擅长方形弓固定矫治技术、功能矫治器等,率先开展使用了目前国内外较先进的M.B.T直丝固定矫治技术,尤其对儿童骨性牙反,使用前方牵引器配合直丝弓固定矫治技术能取得很好效果。

“膝关节病”十年 遇良药一朝愈

活动最后两天 买12送3 20送7

真没想到还有这么神奇的药,双膝患病近十年,疼痛、僵硬、肿胀积水,蹲不下,站不起来,上下楼还得斜着身子走,什么方法都用了就是不见好,医生建议置换关节……两个月前女儿给买了15盒仙草祛膏,贴了5天就感觉好多了,才2个月,现在跑步都没问题。

仙草祛膏北京专家研制,专治膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤,急症患者24小时见效,2~4个疗程康复,愈后不复发。

一个疗程18天,需6~12盒。 骨病专线:66052593 地址:河医门诊楼斜对面九州通大药房

QQ2008 医患桥 QQ好友 栏目主持人 郑磊: 您可以通过以下方式和我们联系: QQ:651763859 电话:0371-67655502 卫生健康版信箱:zzrbjkb@163.com 本期答疑 新郑市钱先生:我的孩子今年五岁,经常发高烧,差不多一周发烧一次,打点滴后恢复正常,之后又反复发烧,请问这是什么原因? 郑州市第一人民医院儿内专家程艳波:不正规治疗是主要原因。医院门诊经常遇到这一类小患者:在院外个别小诊所治疗时,不做血常规检查,乱用抗生素,甚至激素类退热药物,造成免疫力低下,反复感染。孩子发病时,最好到正规医疗单位检查、治疗。 郑州市金水区刘女士:我今年56岁,近段时间,每天早上起床后,总感觉两只手无力气,手指还有些肿胀、僵硬,刷牙时,牙刷拿不住,洗脸时,毛巾都拧不干。请问专家,我这是什么病? 郑州市第三人民医院肾内科主任医师吴鸣鸣:出现这种情况,很可能患了类风湿性关节炎。早期临床症状只是感到乏力、没精神,早晨起床时手指关节有木僵感,手脚没力气,一个或几个关节出现疼痛,但经过适当的活动温暖关节或外用膏药后又舒展自如。早期呈现红、肿、热、痛和功能障碍,晚期关节可出现不同程度的僵硬和畸形,是一种致残率较高的疾病。 日常应注意保暖、营养、适当活动等。治疗时,千万不要“见好就收”,否则会使病情加重。