

健康快讯

市三院 举行助老义诊活动

本报讯(记者 李笑展 通讯员 邵德欣)近日,“2008‘郑州慈善日’助老义诊活动”仪式在郑州市第三人民医院隆重举行,省市相关领导出席了仪式。

近几年来,郑州市委、市政府高度重视慈善事业发展。开展“2008‘郑州慈善日’助老义诊活动”,为万名老人义诊,是郑州市第三人民医院围绕中心、服务大局的具体行动,同时,也是“2008‘郑州慈善日’活动”的重要组成部分。

郑州市慈善总会会长杨惠琴代表郑州市慈善总会为100名老人颁发了健康体检证书。据她介绍,助老义诊活动是开展“助老双千”慈善专项救助活动——对千名困难老人进行救助,组织为千名老人义诊的实际行动,是“2008‘郑州慈善日’助老义诊活动”的开始,这样的活动,慈善总会还要继续坚持下去。

郑州市第三人民医院党委书记、院长、河南省第一慈善医院院长王志余表示,作为省会郑州唯一的慈善医疗机构,一定会将“助老义诊活动”的各项工作扎扎实实做好,为参加此次义诊的老年朋友实行检查费减免50%的优惠,为老年朋友们送上优质的健康检查服务。

市中心医院 64排CT落户

本报讯(记者 李笑展 通讯员 王建国)近日,由飞利浦公司生产的64排CT落户郑州市中心医院,并正式投入使用。

记者在郑州市中心医院CT室看到,64排CT在短短10秒钟即可完成全身扫描,记录下完整数据,对于整个心脏高分辨率的检查仅需5秒钟,临床医生就可看到完整、清晰的三维立体冠状动脉图像。

据郑州市中心医院放射科主任王天玉介绍,64排CT让临床医生看到更多更为精确的细节,它可以将病变的血管“拉”出来观察,还可以精细到微米,小到0.5毫米的病变都能让医生一目了然,可用于筛查冠心病、肺癌、肝癌等良、恶性肿瘤,有利于患者早发现、早诊断、早治疗。

市儿童医院 深入学习科学发展观

本报讯(记者 李笑展 通讯员 刘妍)日前,市儿童医院党委在全体员工中进行广泛的思想动员,引导大家积极参与学习实践科学发展观分析检查阶段活动的各项工作,认真开展“四对照、四查找”,多层次征求意见、找准问题、分析原因,为医院发展建言献策。

该院党委班子成员带头学习、带头实践、带头改造主观世界,以积极的落实成效为广大干部职工做表率。在市卫生系统召开学习实践科学发展观活动分析检查阶段动员会的当天,召开党委扩大会议传达动员会精神,制定实施方案和时间安排,将按照科学发展观的要求,通过党委民主生活会、支部组织生活会和不同层次的座谈会,分析查找自身的差距和不足,下大力气切实解决影响科学发展的急事、关系医疗服务的实事,为人民群众提供更好的医疗服务。

巩义市二院 义助贫困精神病患者

本报讯(记者 李笑展)日前,省市相关领导到巩义市第二人民医院视察工作,对该院坚持为贫困精神病患者实施医疗救助给予了肯定和赞扬。

巩义市第二人民医院被确定为巩义市唯一一家贫困精神病患者医疗救助定点医院,自2008年5月起,负责每年为100名贫困精神病患者分别提供价值400元的免费药品,为10名患者提供免费住院治疗服务。

活动开展以来,巩义市第二人民医院对10名住院患者建立住院病例,对他们免收挂号费和诊疗费,并实行特殊患者定期上门服务。在药品采购和销售方面严格公开招标,确定了23种救助药品,并且按照农村合作医疗相同价格销售。家属领药时,负责将患者每次领药的种类、剂量、费用记入患者本人的“医疗救助卡”上,并进行门诊登记,医生开具处方,由家属签字确认后,单独保管,按时按需把药品发放到病人手中。

郑大一附院 迎来80岁生日

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏)12月28日,在我省享有较高知名度的郑大一附院迎来80岁生日。

据了解,郑大一附院1928年建于开封,1952年更名为河南医学院附属医院,1956年迁到郑州,1985年更名为河南医科大学第一附属医院,2000年被正式命名为郑州大学第一附属医院。经过80年的发展壮大,郑大一附院已发展成为我省规模最大的集医疗、教学、科研、预防、保健、康复为一体的综合性现代化医院。目前,设有3600张病床,拥有全省唯一的临床医学一级学科专业学位博士、硕士授权点和两个临床医学博士后流动站,引进了世界上最先进的64排螺旋CT3.0核磁共振、多台四维彩超等医疗科研设备,无论从基础设施建设、先进设备引进、医疗服务水平方面,还是从名医团队、重点学科建设、教学科研成果方面均位居河南医疗卫生界的前列。

“三九”天 晨练不当损害健康



本报记者 李笑展 通讯员 陈燕

许多人认为,“夏练三伏,冬练三九”,临近元旦,郑州气温不断走低,许多人尤其是老年人锻炼身体的热情越来越高。记者在一些广场、公园等场所看到,每天早晨都会有不少人冒着严寒,练太极拳、跳舞、跑步等。郑州市第二人民医院心血管内科主任范萍说,“三九”天晨练并非不可以,但是由于早上一般天比较冷,空气质量较差,锻炼不当,反而对身体有害。

冬季不必“闻鸡起舞”

早上5点钟,65岁的张大爷和往常一样到公园跑步,突然,张大爷感到胸口一阵闷痛,昏倒在地,周围的人见状赶紧叫来急救车将他送到郑州市第二人民医院

心脑血管内科,后被诊断为急性脑梗。

范萍告诉记者,进入三九以来,心脑血管病患者持续增多,其中半数以上是脑梗患者。范萍说,导致此类疾病的原因主要是气候。冬季室内外冷暖不定的温差使一些既往有高血压、动脉硬化、脑血管病、冠心病的患者遇到冷空气刺激时引发血管骤然收缩,心脏负荷增大,增加了心肌缺血、心肌梗塞的发生率。病人在晨练过程中,受冷空气刺激,造成血管痉挛,加重了原有心脑血管疾病的病情。

掌握晨练知识更重要

范萍提醒说,掌握冬季晨练的一些安全知识很重要。对此,

调查显示,入冬以后因晨练不当而突发心脑血管疾病的急救患者明显增多,医院心脑血管疾病门诊量比以前增加了近一倍。

数九寒天,气温骤降,千万别忘了留心身体健康。特别是喜欢晨练的人们,一定要注意合理安排锻炼时间,掌握冬季晨练知识。

范萍谈了自己的几点看法,首先她告诫有心脏病、高血压的患者以及老年人,在温度骤降的天气进行晨练要特别小心,不宜户外活动,更应该避免剧烈运动。有心血管疾病的患者在晨练时就要更加谨慎,一定要严格控制运动量。老年人,特别是有既往病史的患者,冬季要经常到医院测量血压、血糖,做心电图,及时了解病情发展,调整降压药物的用量,使血压保持在正常水平。要特别注意保暖,防止感冒、发烧等基础病发生,避免因温差太大引起冠状动脉的过度收缩,从而导致心梗。有晨练习惯的老人要避开清晨的寒冷,将晨练调至早9点左右,或者改为室内活动。心血管病患者应遵守低盐、低糖、低脂的饮食原则,多食用一些含有不饱和脂肪酸的食物,保护心血管。

寒潮暂过,今后几天,郑州气温会有所回升,但心血管疾病患者要时刻保持警惕,一旦出现胸闷、胸痛、头晕、气短、冷汗、疼痛转移到下巴,或左臂有麻木感时,要尽快就医,这很有可能是发病的前兆。



图说健康

由郑州市骨科医院主办的“2008年河南省继续医学教育项目脊柱外科新进展——颈椎外科专题会议暨河南省中西医结合脊柱病诊疗中心成立大会”日前在黄河饭店召开。

王伟鸣 摄



近日,在“全市高技能人才实训基地揭牌仪式暨高技能人才表演活动”中,郑州市中医院推拿科医师康献勇、乔清涛为群众现场讲解并表演了传统的特色疗法——火功和术点穴术。

王红 摄

健康课堂

辣椒好吃要适可而止 专家提醒:过度吃辣有害健康

气温迅速降到了零度以下,对于爱吃辣椒的人来说,火锅店、沙锅店及麻辣烫店成为他们经常光顾的地方,许多人认为辣椒开胃、驱寒,一些女性认为吃辣可以减肥、美容、祛寒除湿,因此顿顿吃辣,甚至到了无辣不成席的地步。

郑州市中心医院消化内科主任医师吴慧丽告诉记者,尽管辣椒有种种益处,但并非人人皆宜。绝大多数

辛辣食物属湿热性质,适量吃辣能促进血液循环,使气运行更好。但过度吃辣,会破坏神经末梢的感觉,引起慢性炎症,甚至危及生命。

对于流行在一些爱美女性中的以多吃辣椒减肥的做法,吴慧丽说:“辣椒素可以刺激神经传导物质和肾上腺素的分泌,肾上腺素通过发汗燃烧脂肪起减肥作用的说法,至今尚无科学依据。”

吴慧丽提醒说,辣椒好吃,要适可而止。患有心脑血管疾病、高血压、慢性胃炎、胃溃疡、食管炎、慢性胆囊炎、胆石症、慢性胰腺炎、痔疮、红眼病、角膜炎的病人不宜吃辣椒,慢性气管炎、肺心病、肺结核病人也不例外。另外产妇、孕妇不宜食用辣椒,肾病患者、甲亢患者、瘦人和正在服用中药治疗疾病的患者也在禁忌之列。 本报记者 李笑展

冬令进补好时节

专家提醒:个性化膏方是进补关键

省中医院日前举办了“冬令进补好时节 膏滋剂免费品尝活动”,短短一天,就有两千多人前来品尝膏滋、咨询秋冬进补事宜。

当日上午不到8时,省中医院门诊大厅前来就诊的患者熙熙攘攘。大厅一角,免费品尝膏滋剂处更是人头攒动。品尝台前,中老年人对“长青益寿膏”、“参苓养胃膏”、“通便排毒膏”更感兴趣,中青年女士则钟情于养颜美容膏。他们都细细地品

尝,不住点称赞。“咨询开方处”,患者更是详细了解膏滋剂情况。

俗话说:“良药苦口利于病。”在人们印象中,中药总是“苦口”的。那么膏滋剂为何苦?医院制剂室赵旭副主任说,膏滋剂采用地道药材精心熬制,再加蜂蜜、冰糖或胶类药材制成的稠厚半流体制剂,它不仅质地滑润细腻、口感好,且集防病治病、养生保健于一体。

该院传统医学中心主任刘爱华

主任医师说,在南方,人们用膏滋剂养生保健早已成为时尚,但不论养生保健、治未病,调节亚健康状态、提高免疫力,还是治疗慢性病,都要适合个人体质。该院的膏方是个性化开方、规范化制膏,是专家根据患者的体质、病情、身体状况等开出,再经符合国家标准、专业规范化的医院制剂室制成膏,针对性更强,效果更好,克服成药千人一方的缺点。

本报记者 汪辉 通讯员 廉万雷

选择食用油 健康是第一

享用安全的食品是每个人的基本权利。然而在牛奶等食品先后因为三聚氢胺遭遇严重食品信任危机之际,不少人开始更深入地思考究竟吃什么、怎么吃才能保证基本的安全、健康与营养。

家住闹市中心的蔡女士的女儿怀孕,为了女儿和宝宝吃到的安全食品,蔡女士现在每周都要去距主城区20公里外的生态园采购蔬菜水果,去农家买真正的柴鸡和柴鸡蛋。其中,日常生活几乎每顿都要用到的食用油更是一项重点考量内容。蔡女士家不吃其它油,吃的是鲁花5S纯物理压榨花生油,吃的是鲁花5S纯物理压榨花生油,有时和鲁花菜花仁油换着吃。她还告诉记者,要尽量少去外面吃饭,不仅是因为担心卫生和原材料不好,更担心劣质食用油影响健康。而大学毕业不久在市某机关工作的王女士,同样也是一个注重日常饮食安全的理性消费一族。以前读书在家居住的时候,平时一日三餐都由家里父母打点,对于“吃什么、怎么吃才

健康和卫生”等这些日常琐事并不在意。而毕业工作一个人居住后,特别是近期接踵而至的问题食品事件,让她开始注重起平常饮食中暗藏的学问来。现在只要在不上班的休息及间歇时间,王女士便会坐在电脑前泡在各类健康论坛或阅读营养相关的书籍。对于食用油的选购标准,王女士也有着自已的选购原则。只要生产原料及工艺绿色可靠,购买像鲁花5S纯物理压榨花生油这样价位相对较高的食用油,她本人也觉得十分有必要。

蔡女士和王小姐谨慎的消费方式有没有道理呢?什么样的油才是能让老百姓放心的,安全、健康、营养的好油呢?业内人士告诉我们,真正的好油,要看是否同时符合以下四大条件:第一,无化学溶剂残留,第二,无高温精炼破坏营养,第三,不添加化学抗氧化剂,第四,原料安全,不含转基因原料。具体来说,无化学溶剂意味着天然萃取的植物原汁,无高温精炼则在

常温状态下将更多营养物质保留、化学抗氧化剂的剔除则为食用油存放提供了更为健康先进的方式。总之,真正的好油应该是从生产到流通、最后直到存储使用的全方位安全。

如此看来,要吃到真正安全、健康、营养的食用油其实并不容易。但所幸的是,我们还能有所选择。以目前市场口碑一直很好的鲁花花生油为例,它采用5S压榨工艺制作而成,通过物理压榨,低温过滤,无化学溶剂残留,不含抗氧化剂,不经过高温精炼,全面保留了成品油中的天然营养成分和浓郁香味。据了解,鲁花为实现这一工艺进行了长达六年的科技攻关,而目前花生油的国家标准就是参照鲁花花生油的加工工艺而重新修订的。因此,只要用心,就能做出好油。关键是,“必须带着诚意去准备食物”。这句《大长今》里的一句名言,在这个时代,对所有的食品企业而言尤为可贵。 李灵

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 “智齿”是否都要拔除

刘先生:这两天右下最后一颗大牙特别疼,右脸也肿了,朋友说是长“智齿”了,要拔掉。请问“智齿”是怎么回事?必须拔掉吗?

郑州市口腔医院 牙周粘膜科宋惠云:智齿,俗称立事牙、尽头牙,从门牙中缝开始向里数,如果有第八颗牙,就是智齿。智齿的生长时间与个体差异很大,有20岁之前长,也有40、50岁才长,有的人终生不长。智齿也不是上下左右四颗都长齐的,有些人可能一生都不长或只长1至2颗,有的智齿甚至长到一半就不再生长。由于智齿在最里面,刷牙不容易清洁到,智齿萌出困难时,部分牙冠被游离的牙龈覆盖,牙冠与牙龈间形成盲袋,冠于食物残渣存留和细菌生长繁殖,引起智齿牙冠周围的软组织(即牙龈部分)发生炎症,即智齿冠周炎。轻

者造成智齿周边红肿、疼痛、张口、吞咽、咀嚼困难及淋巴腺肿;重者引起颌面部脓性肿胀及发烧、头痛、乏力等全身性症状。应及时予以适当处置,包括抗生素及局部处理,保持局部清洁。

什么样的智齿应该拔除或保留?

智齿牙位不正常,与邻牙形成间隙者;牙位虽正常,但牙冠被骨或牙龈覆盖;冠周牙龈经常发炎、肿胀、疼痛,或发生牙髓炎,又不便进行牙体牙髓治疗者;因正畸需要,如预防后牙向前移动和防止前牙拥挤加重者,均应考虑拔除。

若智齿的位置比较正,预计能正常萌出者;智齿冠周软组织没有发炎和疼痛史,智齿没有龋坏者;有对合牙齿并有咬合关系者,应考虑保留该智齿。

“膝关节病”十年 遇良药一朝愈

迎新年 特惠买12送4 20送10

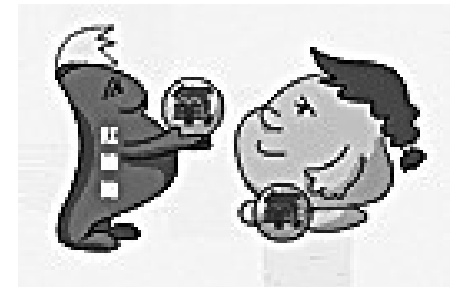
真没想到还有这么神奇的药,双膝患病近十年,疼痛、僵硬、肿胀积水、蹲不下、站不起来,上下楼还得斜着身子走,方法用尽就是不见好转,医生建议换关节……两个月前女儿给买了15盒仙草骨痛贴,贴了5天就明显好转,才2个月,跑步都没问题。

仙草骨痛贴北京专家研制,专治骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤,大部分患者24小时见效。2-4疗程康复

一疗程18天,仅需6-12盒。 专家热线:66683119 地址:金水路与经八路交叉口向北30米玉安堂大药房



一周医疗救援关注



根据郑州市紧急医疗救援中心统计,12月20日~28日,全市共发生交通事故405起,酒精中毒159起,煤气中毒73起,其中重大交通事故7起,与上月相比,明显呈上升趋势。

本周,煤气中毒事故也明显呈上升趋势,据了解,大多数的煤气中毒都因为洗澡引起。郑州市紧急医疗救援中心提醒市民,近段天气寒冷,洗澡时一定要注意通风换气,避免煤气中毒事件发生。

郑州市紧急医疗救援中心提醒广大司机朋友,天气寒冷,开车一定要慢行,为了自身和他人安全,请注意出行安全。

本报记者 李笑展

相关链接

俗话说“病从口入”,尤其是与我们日常生活直接相关的柴米油盐等基础性消费品,更成为近段时间居民培养健康生活方式的重点考核内容。关于添加抗氧化剂的问题,大量资料显示,如长期低剂量接触,会对人体有潜在的危害。那么,专家给出的判定好油的标准又有哪些深刻的市场背景?业内人士提醒,当前,市场上有些油品使用是采用化学浸出法生产的,这种工艺使用的化学溶剂虽能以较小成本从油料作物中高效萃取原质,但在提炼食用油的同时化学溶剂自身却被溶入于油品之内,如后续工艺操作不当,成品食用油中极易掺杂化学溶剂。除此之外,国内以大豆为代表的油料作物绝大多数是从西方进口的转基因大豆。转基因食品对人体到底有益还是有害,这个问题各国学者还在争论之中,但西方许多发达国家是禁止生产和销售的。一些油品为了长期保证品质的稳定,一般都添加了抗氧化剂。而一些高端油品,由于自身含有丰富的维生素E,而维生素E是一种有效抗氧化元素,所以是不需添加抗氧化剂的,这样可以最大程度地保证油品的清香和纯正,在安全环保方面也让人们吃得更放心。