

2009 共携手 为健康加油

新春的脚步越来越近,大街小巷彩灯悬挂,大红的春联映红了人们幸福的笑脸,笑脸背后,难忘2008年郑州市卫生系统全体工作人员为人民群众的健康无私的奉献和辛勤付出,难忘了为《卫生健康版》而忙碌的人们……

感谢一年来接受我们采访并告诉我们怎样保持健康的医生们;感谢一年来为了我们的采访,讲述他们自身的病痛经历让更多的人对健康有所感悟的患者;感谢报社的领导和同事们,他们的辛勤劳动让《卫生健康版》的路越走越宽……

2008年,是不平凡的一年。2008年4月下旬以来,卫生系统累计投入经费500万元,印发手足口病防治便民知识小册子65万册,健康处方20万份,接诊手足口病人1397人次未出现1例死亡,实现了省委领导提出的“不死人、不蔓延、不恐慌”防治目标。

2008年5月12日,汶川地震发生后,我市卫生系统先后向四川灾区派遣5支10批次181人,支援车辆72辆,携带药品、医疗器械等救灾物资价值290万元;收治四川伤员111人,全部治愈出院;捐款788万元,捐赠药品及医用器材价值50余万元。我市医疗卫生救援队的工作得到了领导的高度评价。

在奥运会及重大活动方面,我市卫生系统认真做好“北京奥运会火炬接力郑州传递活动”、“北京奥运会食品卫生监督”、“戊子年黄帝故里拜祖大典”、“第十五届中国国内旅游交易会”、“第十八届中国国内旅游交易会”、“2008中国(郑州)纺织服装博览会”、“2008中国(郑州)国际投资贸易洽谈会”和“第十届亚洲艺术节”等重大活动卫生安全保障工作。

2008年9月11日,我国部分地区发生婴幼儿因食用受污染婴幼儿配方奶粉出现泌尿系统结石事件后,我市卫生系统先后投入730余万元救治经费,印发30万份健康宣传彩页和30万份爱心服务卡,累计接诊195235人次,临床诊断患有泌尿系统结石的婴幼儿1429人,门诊观察治疗355人次,治愈出院218人,无1例死亡。

2008年,是郑州市卫生工作迎接挑战,克服困难,顽强拼搏,奋发进取的一年;是维护好、实行好、发展好人民群众健康权益、提高人民健康水平的一年。

新的一年,新的目标,新的希望,2009年,希望更多活跃在我省医学界的顶尖名医做客《卫生健康版》;让更多病痛折磨的人在《卫生健康版》找到治病防病的希望;让我们的栏目在医生和病人之间架起一座希望的桥梁,为人民群众的健康保驾护航。

健康周刊编辑部

郑州市疾病预防控制中心为全市人民的健康保驾护航
祝全市人民新春快乐、身体健康!

主任: 王书强

胡建红

祝全市人民牛年大吉,牛气冲天,
身体健康,家庭和美,合家欢乐!

郑州市第一人民医院党委书记、院长: 裴国梁

育名医、树名科、创名院,做人民健康好卫士!
郑州市第二人民医院祝全市人民春节快乐,身体健康!

郑州市第二人民医院党委书记、院长 李生建

郑州市第三人民医院与健康同行,与《卫生健康版》
一起成长。在新春佳节到来之际,衷心祝愿广大市民的
一年身体健康!

王志余

新年、新年、新起点,祝社会各届朋友

身体健康!

郑州市中心医院院长 卢金强

郑州市口腔医院全体员工向全市
人民拜年,祝全市人民身体健康,
学习进步,新春快乐!

郑州市口腔医院院长 魏建

祝愿全市人民牛年身体健康万事顺意。

郑州市第九人民医院 李信凯

五鼠欢跳辞旧岁,金牛喜舞迎新春。值此辞旧迎新
之际,市九院院长携全体职工祝全市人民新年快乐、
身体健康、阖家欢乐、万事如意!并祝郑州日报越办
越好!

郑州市第九人民医院院长: 李信凯

视点聚焦
众志成城共卫生,
心下协力城乡卫生,
努力为人民身体健康,
供更高层次的医疗
卫生服务!

普天之下,唯人为上,追求
卓越,缔造辉煌,奉献
情为民健康!

关爱女性,呵护新生。
院长杨建涛携全院职工祝全市人民:
身体健康,新春愉快,万事如意!

郑州市妇幼保健院

携郑州市中医院全体员工
祝全市人民新春快乐
身体健康

侯建

饮食健康

健康三重奏:饮食

节日期间,无论外出吃饭还是在家里聚餐都要注意食物的合理搭配,既要吃得好,还要符合人体健康的需要,这样才能过一个快乐又健康的春节。

碱搭配

健康人体必须保持微碱性状态,以PH值在7.3左右为宜。如果人体血液呈酸性,血黏度和胆固醇都比较高,人就容易疲劳,同时人体的抵抗力也会下降。而荤菜几乎都是酸性食品(奶类、血品除外),富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等,节日饮食切莫餐餐都只吃大鱼大肉,要有碱性食物搭配着吃,以求人体的酸碱平衡。含碱量最高的要数海带,其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等等。

钾排钠

节日期间副食吃多了,食盐的摄入量更多,血液中的钠含量就会更高,这不利于人体保持正常的血压。而钾是钠的克星,它能排出人体内多余的钠。含钾较丰富的

蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等。

“多渣”掺“少渣”

荤菜不含膳食纤维,畜禽水产等也都是精细的“少渣食品”,吃多了会造成便秘,而粗纤维食物则属于“多渣食品”,多吃这类食物能消除“少渣食品”对人体造成的危害。

含粗纤维较多的食物主要有小米、玉米、麦片、花生、水果、卷心菜、萝卜等。

健康二重奏:保健

节日期间人们的生活习惯往往被打乱,容易使人感到疲劳。因此,新春佳节我们仍需按自己的规律生活,以确保身体健康。

娱乐要适度

通宵达旦地搓麻、唱卡拉OK、看电视,不仅消耗营养,损伤肠胃,而且破坏生物钟节律,削弱机体免疫防卫功能,罹患多种疾病。

饮食要卫生

准备过年的鸡、鸭、鱼、肉、蛋、水果、蔬菜都要选择新鲜的。逛庙会吃小吃时更要格外注意卫生。出外旅游注意饮食和环境卫生,注意保暖,预防感冒。

健康三重奏:心情

春节是万家团聚的日子,人们能够充分利用这些日子探亲访友、交流沟通、娱乐休闲。可是从历年的情况来看,总有人因不注意春节期间的保健而导致身心疾病。专家介绍,在春节期间,人们应该学会进行积极的自我调适,尽量松弛自己平时那种高度紧张、思维运作模式,真正给自己的精神和心情放个假,走出心灵的误区。

学会放松自己

春节长假,对于很多人来说都是一个愉快的假期。但是,一些人并不能马上适应清闲的生活,反而容易出现抑郁、失落、焦躁、忧伤、不安、心悸、失眠等身心健康问题。

对于这种心理失调症,应该学会进行积极的自我调适,尽量松弛自己平时那种高度紧张、思维运作模式,真正给自己的精神和心情放个假。在春节的长假里,走亲访友、外出旅游、听听音乐、读本好书都是很好的休闲方式,可以使人们的应激心理状态从高度紧张的模式中慢慢放松下来。一个身心健康的人不但应当会工作,更应当会生活。

拒绝心理恐慌

随着春节日益临近,有些人却表现出了恐慌。购物、工作、打扫卫生等一切都像是在疲于奔命,加之年味越来越淡,这一恐慌显得更突出。

其实,没有必要被“春节恐慌”所困扰。对于整天忙忙碌碌的都市人来说,春节长假无疑是放松的好时机,人们完全可以身心舒展开来,找朋友聊聊天,或者与亲朋好友结伴出游,都是很好的选择。把春节看得平淡些,调整一下心态,只有这样,来年才会有更好的作为。

笑笑

春节健康三部曲

行业聚焦

1月10日之前,河南省副食品有限公司召集了一次小型的媒体与营销人士吹风会,请大家畅所欲言,点评支招。因为话题不限,大家门派出处不同,发表见解也就不同。

有人说网络推广优势不明显,有人建议未来发展要与健康和接轨,在相对雷同的意见、建议、方案逐步增多,有些让人思维稍稍疲顿时,有营销界人士提出,“省副食”这个招牌的含金量到底有多大?

会议气氛被激活,进入一种新的状态。

成立于1958年的河南省副食品有限公司,在相当长一段时期是我省盐烟酒的集散调拨中心。河南省糖酒食品流通协会秘书长张平说,“那时候,河南人喝的每一滴酒、抽

“省副食”这块招牌

的每一根香烟、吃的每一粒盐都经过河南省副食品有限公司调拨,河南省副食品有限公司成为河南人日常消费的“后勤部”。

因了这种关系,位于金水路与防疫路交叉口的那家公司,久而久之,被人约定俗成地简称为“省副食”,这个有点类似某个上市公司的名字简称,日后又被河南省副食品有限公司自身接受,在一些推广语中,最常用的就是“省副食,酒真价实”!

随着社会经济的不富庶,与时俱进的河南省副食品有限公司也在2005年顺利改制。改制之后的新名称为河南省副食品有限公司,王庆云出任董事长兼总经理,该公司按照现代企业制度要求由自然人出资组建,股权结构设置合理,公司管理层持股

份占总股本的54.4%,承继原河南省副食品有限公司的资产及债权债务,所有职工都完成了国有职工身份置换并得到了妥善安置。

新公司依旧被人称为“省副食”。由于在此之前已经和全国各大名酒厂家构筑了非常密切的供销关系,加上体制更新带来的经营创新活力,使新的省副食甫一入世,便如同凤凰一样斑斓多彩。

吃了计划经济的烛光晚餐,饮用市场经济的牛奶早点。有人这样形容由国营性质改制而成的现代企业生存状态。但是多少事,从来急,幸福不是毛毛雨!尽管市场行为中以旁门左道的方式攻城掠地的屡见不鲜,在名酒代理权的争夺中,不惜代价不择手段的现象比比皆是。但是,多年来,省

副食本着诚实守信的品格,凭借突出的销售业绩,实现了一次又一次瓶颈突破,维护着良好的厂商关系。

省副食在王庆云的带领下,外访川贵湘皖,内织省内网络,以销量说话,使厂家折服。现在,它成为了茅台、五粮液、剑南春、泸州等名酒在中原的流通重镇,商品销售网络遍布全省18个地市90余个县并辐射到周边省份的部分地区,商品配送半径已达到300多公里。

依旧是省副食,从五十年的岁月中走来,从保障供给到最大限度地提供好酒、美酒,进而为社会创造财富,这个行程中,“省副食”的含金量纯度越来越高,也成为中原地区名酒真酒最大吞吐量的一个口岸。

王见宾

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

三叉神经痛伴高血压 能否行射频术

王先生:我母亲50多岁,面部阵发性疼痛有5年了,吃药吃得头痛脚轻,昏昏沉沉看了许多医院,都说有高血压,冠心病不能给予治疗。现在卡马西平都吃到每日8-9片,仍不能止痛,喝水都能引起剧烈疼痛,怎么办?

郑州市口腔医院颌面外科主任武汉生:三叉神经痛患者大部分是中老年人,多有不同程度高血压、冠心病史。当患者血压接近正常或稳定时,一般对口腔外科的常见手术均有良好的耐受性,可以接受相关的手术包括射频术。目前WHO规定血压 $\geq 21.3/12.7$ KPa(160/95mmHg)即可视为患有高血压。但当前专家认为60岁以上如舒张压持续超过13.3KPa(100mmHg)或50岁以下舒张压持续超过12.0KPa(90mmHg)应视为高血压。对于持续性高血压,有明显症状或合并心、脑、肾等损害的患者应禁忌进行手术治疗。

而心脏病患者如心功能代谢尚好,I级或II级都能正常耐受口腔手术。但对冠心病合并下列情况应视为射频术的禁忌症:1.近半年内发生过心肌梗死者,有房颤和室颤等严重并发症者;2.近期心绞痛频繁发作者;3.心功能III~IV级或有端坐呼吸、紫绀、颈静脉怒张和下肢浮肿等症;4.心脏病合并高血压,血压 $\geq 24/14.7$ KPa;5.有III度或II度II型房室传导阻滞或阿斯综合征(突然神志丧失合并心室传导阻滞)史者。

目前,三叉神经射频温控热凝术是比较安全的治疗方法之一,对于高血压、心脏病患者,我们都进行全面的术前评估,术前给病人讲解术中需要病人配合大夫的注意事项,消除病人的紧张恐惧心理。同时在手术中使用心电监护仪,同步观察病人的血压、脉搏及心脏的变化,使手术更加安全可靠。

如你所述,你母亲只要不是上述射频术禁忌症,可以到我院进行详细检查,让大夫详尽了解一下她的全身情况,必要时也可请内科医生会诊控制病情后再行射频术。

健康快讯

郑大一附院 获行风考核第一名

本报讯(记者汪辉通讯员曹咏厚亮)昨日下午,从郑大一附院传来好消息,在省管医院行风评议工作中,该院在综合考核排名位居管大28家医院之首,并荣获“2008年度全省医院行风建设先进单位”称号。

去年,郑大一附院坚持“以病人为中心”的服务理念,紧紧围绕“让患者满意”的目标,狠抓内涵建设,不断致力于改善诊疗环境、维护医疗秩序、优化服务流程、创新服务理念,全面提升医疗护理服务水平。加强医院管理,规范医疗行为,坚持多学科会诊,医疗质量和安全得到有效保障;强化全院职工的思想政治教育工作,不断深化医德医风和行业作风建设,通过规范医疗收费、加强医患沟通、强化责任追究等措施,切实维护患者利益,医院行风明显好转。此外,该院还主动承担社会责任,积极参与手足口病防治、汶川地震抗震救灾、三鹿奶粉事件婴儿救治等省内外大型突发公共卫生事件的救治工作,经常开展大型义诊活动,竭诚服务广大群众,树立了医院良好的社会形象,赢得了社会的信任和支持。

“医院的综合实力得到稳步提升,行风建设取得显著成效,服务形象得到明显改善,在广大人民群众心目中的地位发生重大转变,这离不开全省广大人民多年来的关心、支持与厚爱,我们将加倍努力,竭诚更好地为全省人民服务。”医院院长阙全感慨地说。

河南省中医院 病毒性心肌炎免费检查用药

本报讯(记者汪辉通讯员李允佳)河南省中医院心内科将招募100名病毒性心肌炎患者免费检查、免费用药。

据河南省中医院院长、博士生导师韩丽华教授介绍,该院心内科“病毒性心肌炎中医诊治及应用规范研究”是“十一五”国家科技支撑计划,经过韩丽华、王振涛等教授的不懈努力,以“心肌康”系列药物为代表的成果近日相继“出炉”。

此次招募条件为符合中西医结合病毒性心肌炎西医诊断标准。年龄在7-40岁,病程6个月内,与医院签署知情同意书者。但合并严重心律失常、心功能不全等严重并发症者,合并其他严重疾病者以及妊娠、哺乳期妇女,将不能入选。

郑大三附院 每年30万助苯丙酮尿症患儿

本报讯(记者汪辉通讯员素君高峰)不仅120元检查费全免,而且还送460元食品,日前,郑大三附院宣布:每年拿出30万元资金,对我省经典苯丙酮尿症患儿实行医疗补助。

凡2008年10月1日后出生,且初次筛查在郑大三附院河南省新生儿筛查中心筛查网络医院,确诊时年龄小于2个月的经典型苯丙酮尿症患儿,只要提出申请,提供相关材料,均可享受医疗救助。这些苯丙酮尿症患儿3周岁前,每月可从河南省新生儿筛查中心领取价值460元的低苯丙氨酸食品,并免费挂号、复查、检查等共计120元的费用。