

节后“亚健康综合征”要当心

本报记者 李笑展



刚刚过去的元宵佳节,对于市民来说,意味着春节真正结束,各单位陆续恢复了正常工作。但许多人发现,上班后无法将注意力集中起来投入工作。焦虑不安,总幻想着再多放几天假;胃口不好,什么也不想吃;精神萎靡,刚回来上班就感觉身心疲惫……在郑州市各大医院候诊室,记者见到不少前来就诊的患者,但检查后又未发现身体机能异常状况。医学专家指出,这其实是患上了“节后亚健康综合征”。

太累了反而开始失眠。这样的患者节后就诊人数增多。郑州市第九人民医院心理卫生科主任、副主任医师常国胜指出,假期结束后,无论应酬还是娱乐都要有节制,过度的体力消耗,加上心理性疲劳,造成人体正常系统功能紊乱,明明疲劳却精神“很好”,这种“睡眠紊乱”是要付出透支体力代价的。常主任提醒说,应尽快停止各种应酬,调整饮食和睡眠。及时收心,通过休闲和读书相结合的方法放松心情,让心神安静下来。中午小憩一会儿,晚上争取早睡。一般说来,“睡眠紊乱”一两周后就可以恢复正常。

头痛纠缠“主妇”

春节长假里,李女士成了“厨房主妇”。由于在家里请客最实惠,她又烧得一手好菜,春节长假,李女士硬是坚守厨房阵地“战斗”到假期结束。看着家人和亲朋好友对美食雀跃的表情,她觉得所有的操持劳累都值得了。但上班后,她却常常感到头部隐隐作痛,吃了止痛片也不见好

转,于是她来到郑州市中医院就诊。神经内科主任苏永立说,李女士说话做事喜欢低头猫腰,而长假里在厨房的集中劳作更激化了这种不良姿势,从而引发收缩性头痛。他建议李女士情绪要放松,改用质地柔软的低枕头,平时有机会就拿一本书顶在头上以纠正低头猫腰的姿势。苏永立介绍说,在“节后综合征”里,头痛是比较常见的。头痛患者有时伴有恶心症状。

过足网瘾喊眼痛

今年春节,刚上大一的大学生小张放假后,便整天上网,下棋打牌玩游戏,连吃饭也不挪一下位置。拿他自己的话来说,过足网瘾了。但没过几天,他感到看东西有轻微的模糊现象,眼睛又痛又干,还轻度地发痒。

郑州市第二人民医院眼科主任陈鹏指出,最好的方法就是休息做眼操。用眼一小时后应让眼睛休息一下,到室外或向远处眺望几分钟,也可做眼保健操,以缓解眼部的疲劳。

医学专家说,上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间进行自我调节,静下心来上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作等不良心态,进行适当的体育锻炼,恢复有规律的作息时间,可以有效预防和消除“节后亚健康综合征”。

及时清理肠胃

郑州市第三人民医院急诊科主任马婉颀介绍说,春节期间,许多人饮食不太规律,暴饮暴食增多,营养搭配不均,亲朋好友在一起总免不了烟酒“助兴”,使得肠胃超负荷运作,引起功能紊乱,该院春节期间肠胃疾病的急诊量较平时增加了约3成。

马主任提醒市民,过年吃得丰富,长假后要注意调整饮食结构,不要吃过于油腻,以免对肠胃造成更大的负担。还可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。

“睡眠紊乱”易解决

春节期间人们大多走亲访友、外出游玩,甚至利用难得假日充电,休息的时间反而比平时要少,而且通宵地上网、和亲朋好友在一起搓麻将,使得作息时间紊乱,扰乱了体内的生物钟。许多人就在上班前一晚睡一觉来恢复体力,结果

健康快讯

市一院 小雪洋牛年春节很温暖

本报讯(记者汪辉通讯员秦川)遗弃在市一院烧伤男孩小雪洋经过媒体报道后,受到了社会的广泛关注,医院为其减免了部分费用,爱心人士捐款4万多元,让他在病房过了一个祥和愉快的节日。

春节期间,医院为小雪洋布置了病房,红红的灯笼和气球、玩具等洋溢着节日气氛,并在除夕夜为小雪洋送来了饺子。同时,社会各界的爱心也源源不断涌来,二七区铭功路街道办事处关工委爱团的老同志、辖区人大代表捐款6000元。小朋友胡钧铭,在其姥姥铭功路街道办事处关工委团员赵中英的影响下,拿出自己的零花钱购买牛奶和小食品看望小雪洋,并从中受到教育,表示一定要好好学习。裕华园饭店服务员捐款803.5元,并购买了牛奶前来看望,爱心妈妈李志萍也多次看望小雪洋。

截至目前,社会各界共为小雪洋筹善款4.4万余元,但由于小雪洋手术费总共需要20万元以上,仍需要全社会共同来帮助小雪洋家庭渡过难关。

市二院 节后为500位市民免费健康体检

本报讯(通讯员陈燕)春节刚过,郑州市第二人民医院积极开展献爱心公益活动,为500位市民免费健康体检。一直以来,郑州市第二人民医院始终将公益事业放在重要位置,积极奉献爱心、播撒温暖,得到了社会各界的认可,并获得了“2008绿城公益之星”的称号。春节前后,为使社区居民度过一个文明、祥和、健康、喜庆的节日,郑州市第二人民医院充分发挥卫生服务贴近百姓、爱心温暖常在心中的传统,以“春节爱心不休”为主题继续开展公益爱心活动。

据了解,节前,市二院已将价值133元的免费体检卡发放到部分市民手中,免费体检活动将持续一个月。此外,市二院专家提醒拿到体检卡的市民,体检卡使用期限为2009年2月2日至2009年3月3日,每周一至周六上午,市民可在此期间内来院体检。

郑州人民医院 免疫细胞治疗晚期癌症疗效显著

本报讯(通讯员宋连英于莉)今年60岁的张大妈患乳腺癌,并且出现了肝脏和双肺多发转移。在接受了8次异体CIK治疗后,日前,经CT检查,张大妈双肺部分转移癌灶消失,肝转移癌灶明显缩小。

这是郑州人民医院继自体免疫细胞治疗肿瘤取得成功后,用健康人免疫细胞治疗肿瘤病人的一种大胆尝试。据郑州人民医院肿瘤内科主任梅家转博士介绍,健康人免疫细胞治疗癌症,是依据肿瘤免疫编辑学说,提取健康人体内的免疫细胞,体外培养、回输给肿瘤患者治疗肿瘤,再次取得成功,显示了健康人免疫细胞治疗晚期肿瘤的良好效果。郑州人民医院肿瘤内科三个月内已为60多位肿瘤患者进行了生物治疗,治疗涉及肺癌、肝癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌、肝癌、卵巢癌、恶性淋巴瘤等十余种肿瘤,收到了良好的治疗效果。

郑大五附院 为4岁儿童取出食管中硬币

本报讯(记者汪辉通讯员王晓辉)一位4岁的儿童在玩硬币时,竟然将其吞下,郑大五附院耳鼻喉科医生通过手术将硬币小心取出。

据患儿家长介绍,漂亮在玩耍时,误将一枚一元硬币吸入卡于咽喉及食管狭窄处,先后在我三家医院求医,均因种种原因遭拒于院外,后到郑大五附院就诊,该院耳鼻喉科李社亭主任接诊后,发现患儿已出现喉头水肿症状,立即通知手术室、麻醉科及科室大夫郑振宇共同进行了紧急手术,经近30分钟手术,成功地从患儿食管取出,经4日消炎、祛水肿治疗,目前患者完全康复。

李社亭说,误吸硬币、笔帽等硬物会直接造成呼吸困难、喉头水肿,严重时造成窒息及心跳骤停,由于该病症属于相对危险的急症,且因儿童患者无法有效配合,治疗极为繁琐困难。他提醒家长,儿童由于好奇,经常发生误食事件,作为家长应加强对儿童玩耍的监控,及时注意儿童手中各种小玩物,如硬币、笔帽、果冻、笛哨等物品,一旦发生误食现象,要及时入院救治,切勿耽搁。



把握孩子长高的黄金季节

春天,万物复苏,是孩子身高增长最快的季节。经过一个冬季的“储藏”,孩子体内的“精气”也开始发奋,从而促进人体生长,5-6月份更是孩子长高的“黄金月份”。

据郑州市儿童医院儿童生长发育中心副主任医师李春枝介绍,春天里,如何让孩子长高,科学的养生很重要:一要据天气变化增减衣服,防感冒,尽量不要去

公共场所,避免水痘、流脑、腮腺炎等传染病。二要有充足的营养,适当多吃含优质蛋白和营养素较多的鱼、虾、瘦肉、乳类、豆制品以及新鲜水果、蔬菜、海产品,要避免和纠正孩子挑食、偏食等不良习惯,平衡膳食,均衡营养。三要有足够的睡眠,睡眠状态下生长激素分泌的较多,学龄儿童一天应保证9小时左右的睡眠。

四要让孩子多作户外活动,接受充足的阳光,利于钙质的吸收,以保证骨骼的生长发育。跳跃、慢跑、跳绳、爬杆、单(双)杠等体育运动也利于长高。五要有良好的生活环境,使孩子在温馨愉快的气氛中进餐,在安静的环境里睡眠。另外,无论是营养还是运动,都要注意把握适当。

刘妍

过量运动警惕膝关节骨性关节炎

春节长假,50岁的王阿姨在家人的陪伴下兴致勃勃地到海南旅游了几天,假期结束,王阿姨渐渐感觉双膝疼痛难忍,以至于后来上下楼梯都觉得困难,但在歇息几天后,病情非但没有丝毫缓解,在行走时,膝关节外侧也出现剧烈疼痛。

在郑州市骨科医院颈肩腰腿痛科,李东升主任仔细查看王阿姨双膝的X线片后,发现其膝关节骨内外及间有骨质增生,膝关节间隙内外侧不对称。进一步检查时,发现王阿姨在做膝关节屈伸时,膝关节处出现摩擦响声,下蹲后,已不能自行站起,被诊断为膝关节骨性关节炎。据了解,每年假期结束,许多患者在远足或大量剧烈运动后,造成了膝关节肿胀、疼痛,病情加重。

李东升告诉记者,膝关节骨性关节炎也属于骨关节炎,肥大性关节炎、退化性关节炎,是由于关节退化、关节软骨破坏所致的慢性关节炎。患者以40岁以上的中老年人居多,女性明显高于男性,该病与遗传、骨质疏松、雌激素、营养因素、关节创伤、体重、先天发育异常、内分泌异常等有关。

对于膝关节骨性关节炎的治疗,李东升说,临床发现,绝大多数

患者在采用中西医结合保守治疗后期都可以达到满意效果,如果患者较为严重,在采用手术治疗后病情也可得到缓解。

李东升提醒说,膝关节骨性关节炎患者要在饮食上进行调整,多食青菜和蛋类、牛奶、豆制品、瘦肉等含钙质较高的食物,同时进行药物治疗。对于体重超标的患者,建议其减轻体重。平时在正常生活中要注意小心膝关节受伤,一旦受伤要及时到医院接受骨科相关治疗。女性要尽量少穿或不穿高跟鞋。

李笑展



饮食健康

春季多喝养生粥

水浸泡,梗米洗净浸泡30分钟,芹菜洗净切丁,枸杞洗净。锅置火上,放入鸡汤,梗米,大火煮开转小火,熬煮30分钟。另取锅置火上,放入少许植物油,烧热后放入芹菜、香菇翻炒后,加入粥中继续煮15分钟。最后放味精,盐调味即可。

香菇鸡腿粥

鸡腿半只,香菇一朵,大米一杯,鸡汤5杯,香菜少许。香菇泡好后洗净切片,大米洗净用水浸泡30分钟,鸡腿洗净,去骨切小块。将香菇与鸡腿拌入水淀粉、盐、植物油,腌制10分钟。锅置火上,放入鸡汤大米,大火煮开转小火,熬至粘稠后加入鸡块香菇,再煮15分钟,加味精盐调味,最后用香菜点缀即可。

芹菜香菇粥

芹菜一两,香菇一朵,枸杞10粒,梗米一杯,鸡汤4杯。将香菇温

◆红枣山药粥 红枣10粒,山药一段,大米一杯,冰糖、蜂蜜适量。将红枣洗净开水浸泡20分钟,山药去皮洗净切成小丁,大米洗净浸泡30分钟。锅置火上,放入大约4杯水的分量烧开,将泡好的大米放进锅内大火烧开,转小火煮至粘稠。依次放入红枣山药冰糖,继续熬煮15分钟。最后,淋入少许蜂蜜即可。

生姜暖胃粥

嫩生姜10克,大米一杯,清水4杯。红糖、生姜洗净切成薄片,大米洗净后用水浸泡30分钟锅置火上,放入清水烧开,将泡好的大米放进去,大火烧开转小火,加入姜片继续熬煮40分钟。待粥粘稠后放入红糖烧开即可。 笑笑

图说健康



“腿痛多年内心愁,骨科医院慕医求。热心接诊除疑虑,妙手回春手术优。责任医师关爱备,白衣天使服务周。如今康复楼上坐,老树新枝显风流。”新年伊始,郑州市骨科医院召开了骨科节科普知识宣传讲座及关节置换病友迎春联谊会。患者家属张大爷当场赋诗一首表达了一片感激之情。 李会川 樊艳君 摄



为深入学习落实好科学发展观第三阶段的工作,抓好整改措施的制订,促进医院快速发展,郑州市三院党委决定走出三院学经验,2月3日~7日,郑州市三院党委副书记丁凡和副院长李占营带领16名中层干部前往山东省三家医院进行了为期五天的考察活动,学习兄弟单位在医院管理方面的先进经验。 邵德欣 摄

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

修复新技术 让您的牙齿更漂亮

张女士:我的门牙前两年坏了,经过治疗,现在有些发黑,很难看,朋友建议我镶烤瓷牙,但烤瓷牙要损害相邻的健康牙齿,请问,有没有一种既不伤害健康牙齿又很漂亮的方法?

郑州市口腔医院修复科主任刘党利:我院开展了一项瓷贴面新技术可以解决您的烦恼。所谓瓷贴面,就是用粘接技术将薄层人工瓷修复体固定于患牙外侧的一种修复方法,形象地说,就是给变色和轻微畸形的牙齿穿上漂亮的“瓷”外衣。这一技术可用于改善变色牙的颜色、畸形的形态以及关闭牙间隙等,因此烤瓷牙、种植牙和瓷贴面被称为口腔医疗机构的三大技术品牌。

瓷贴面的优点是:1.颜色美观。它可以逼真地模仿天然牙齿的形态结构、表面特征、色泽及透明度;2.生物相容性好。瓷是惰性材料,不会氧化,也不会刺激口腔里的邻近组织;3.瓷贴面的强度越来越高,抗磨损的能力很强;4.瓷贴面和牙齿、牙龈结合得很好,有利于牙齿清洁和口腔保健。

瓷贴面技术的适用范围:1.四环素牙、氟斑牙或几颗发黑的死髓牙,瓷贴面的外衣一穿,立即可使发黑、发黄的牙齿变为色泽洁白的漂亮牙齿;2.可用于外饰“瓷”外衣。这一技术可用于改善变色牙的颜色、畸形的形态以及关闭牙间隙等,因此烤瓷牙、种植牙和瓷贴面被称为口腔医疗机构的三大技术品牌。

瓷贴面的优点是:1.颜色美观。它可以逼真地模仿天然牙齿的形态结构、表面特征、色泽及透明度;2.生物相容性好。瓷是惰性材料,不会氧化,也不会刺激口腔里的邻近组织;3.瓷贴面的强度越来越高,抗磨损的能力很强;4.瓷贴面和牙齿、牙龈结合得很好,有利于牙齿清洁和口腔保健。

瓷贴面技术的适用范围:1.四环素牙、氟斑牙或几颗发黑的死髓牙,瓷贴面的外衣一穿,立即可使发黑、发黄的牙齿变为色泽洁白的漂亮牙齿;2.可用于外饰“瓷”外衣。这一技术可用于改善变色牙的颜色、畸形的形态以及关闭牙间隙等,因此烤瓷牙、种植牙和瓷贴面被称为口腔医疗机构的三大技术品牌。

瓷贴面的优点是:1.颜色美观。它可以逼真地模仿天然牙齿的形态结构、表面特征、色泽及透明度;2.生物相容性好。瓷是惰性材料,不会氧化,也不会刺激口腔里的邻近组织;3.瓷贴面的强度越来越高,抗磨损的能力很强;4.瓷贴面和牙齿、牙龈结合得很好,有利于牙齿清洁和口腔保健。

“颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄”治一个好一个

活动最后两天 买6送112送3

我患L4-5椎间盘突出,L5-S1椎管狭窄,开始腰疼,休息休息就轻,后来发展到腿疼、腿麻,走不走路,休息一会才能再走,春节前女儿给买了10盒“仙草活骨膏”不想一周不到腰就不疼、腿也不麻了,才两个疗程,现在一口气能走1个小时……老伴颈椎不好,老头晕、肩沉,买了给她也用上…… 专家揭秘:仙草活骨膏专治颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄、椎体增生。部分患者24小时见效,一个疗程18天,需6-12盒,2-4疗程康复 专家咨询:65157750 河医门诊楼斜对面九州通大药房有售。半信半疑中使用的患者,用后无不交口称赞这药的神奇疗效。

QQ2008 医患桥 QQ好友 栏目主持人小李: 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 何女士:近日,气温比往年同期要高,如何预防春季疾病? 市疾病预防控制中心副主任韩同武:春季几种流行的传染病主要有:麻疹、风疹、流感、流腮、流脑及肝炎等。其中以麻疹的发病率最高,市疾病预防控制中心为有效地防止春季流行病的传播,做好了大量的春季流行性疾病预防工作,准备了大量的接种疫苗,同时开展了疾病控制人员的培训。韩同武还提醒广大市民,应少去公共场所,在非去不可的情况下需佩戴口罩;家庭、集体人员多的地方要进行室内通风,保持室内空气流通;加强体育锻炼,做好个人卫生等,如勤洗手、洗手等;最后应及时到医院接受疫苗的接种。 王女士:我的宝宝马上就要出生了,初生婴儿该如何护理? 郑州市妇幼保健院产科主任医师吴爱红:婴儿出生后,首先注意保暖;家属接触婴儿时应先洗手,防止交叉感染;要密切注意体温变化、呼吸节律及吸吮能力;观察面色精神状态、哭声及对外界的反应等;注意保持婴儿的五官清洁,脐部干燥清洁;喂养方面要注意多让宝宝吸吮;注意观察排便排尿便次数,颜色性质是否正常,有异常情况应及时处理。