



春来百花开

小心防过敏

本报记者 李笑展

民间有句说法,“春天是百草回芽,百病易发的季节”。近日,记者从郑州市几家医院皮肤科了解到,每年2至5月份,是荨麻疹、桃花癣、过敏性鼻炎、结膜炎等过敏性疾病的多发季节,专家提醒,市民应多加注意春季过敏症的问题。

为何春季易过敏

据李雪莉主任介绍,正常人体内都有一套生理的保护性免疫反应系统,即当外来物质(又称抗原)如某些致病细菌侵入人体时,人体通过免疫淋巴细胞产生免疫球蛋白(即抗体,将抗原中和或消化掉)。对于体质过于敏感的人来说,其免疫反应的灵敏度超出了应有的程度和范围,即通常会将一些对人体不会产生伤害的外来物质,如某些花粉、蛋白质等物质,视作外来入侵者,并对其进行中和或消化(通常表现为瘙痒、红斑、风团、水肿等过敏反应),这样就会伤害到机体的一些正常细胞、组织和器官,从而引发局部甚至全身性的过敏反应。

如何预防过敏症

李雪莉指出,预防重于治疗。应该从注意生活起居、饮食调理得当和适当的体育锻炼做起。首先,在早春时节,气温仍然寒冷,在寒冷空气的刺激下,甲状腺功能亢进,消耗热量,使人体耐力和抵抗力减弱。因此,饮食上仍以高热量为主,除多食豆类制品外,还可食用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃

等食物,还要增加补充优质蛋白质,如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉等食物,这些食物中富含氨基酸,具有增加人体耐寒能力的作用。

此外,要摄取足够的多种维生素和矿物质,如维生素D具有抗病毒能力,富含维生素D的食物有小白菜、蕃茄类蔬菜以及柑桔、柠檬等水果;而维生素A则可以保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸道上皮细胞的功能,从而能抵抗各种致病因素的侵袭。富含维生素A的食物有胡萝卜等。维生素E具有提高人体免疫力功能,增强抗病能力的作用。富含维生素E的有卷心菜、花菜、芝麻等食物。此外,黑木耳和蘑菇也是不可缺少的食物。再就是要有适当的户外活动,提高身体的抗病能力,对预防春季过敏症大有益处。

专家提醒,有胃及十二指肠溃疡和慢性胃肠道疾病患者,应注意避免食用含嘌呤物质丰富的肉、鸡、鱼汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性食品,以免增加胃肠道的负担。宜食用易消化的食物,可选米粥、赤豆粥、菜泥、肉(鱼)松等。牛乳加蜂蜜调匀饮用有养阴益胃的功效。切勿食用过甜、油腻、油炸、多脂、生冷粗糙等食物。

春季过敏烦恼多

每年春季,都有不少人被“荨麻疹”困扰,它的症状是在人体四肢或躯干皮肤表面突然出现浅红色风团,有瘙痒或灼热感,时起时消,消退后不留痕迹。郑州人民医院皮肤科李雪莉主任说,这主要是由于人们接触了某些致敏物质或服用了某些药物造成的,其次天气冷热突变也是致敏因素。

一年四季中,冬季阳光中的紫外线含量最低,而到了春季,空气中紫外线含量增加。人体在冬季,已经适应了低紫外线环境。进入春季,人体对紫外线的敏感性也会增高,皮肤的表皮细胞比冬天更易受到紫外线的射伤,发生变性、分解,使皮肤毛细血管扩张充血,出现红斑、丘疹,发生过敏,这就是民间所称的“桃花癣”。

据李雪莉主任介绍,它多发生在每

年四五月份春暖花开之时,主要是女性易得,症状表现在脸上的皮肤有时会布满血丝,有时会出现红斑,上有米粒大小的丘疹并伴有轻度的脱屑。皮疹一般会随着天气的变热而自行消失,有的会留下色素沉着。

小张今年20岁,一到春天,他就觉得鼻中发痒,喷嚏不断。郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任周世华说,这是由于百花盛开后散播在空气中的花粉刺激所致。医生称这种现象是过敏性鼻炎,产生过敏性鼻炎的人都是具有过敏性体质的个体。还有些人鼻子不痒,可是双眼奇痒,同时伴有轻度异物感和白眼球发红(即结膜充血),反复发作一年后,症状会逐渐加重,除了奇痒难忍、结膜充血外,还伴有怕光、眼有灼热感,眼皮红肿,粘液样分泌物不时出现在睑缘,两眼显得无神而污秽,周世华介绍说,这是典型的春季结膜炎的症状。

健康快讯

市二院 喜获2008年市卫生系统先进单位

本报讯(通讯员 陈燕 秦亮)近日召开的郑州市工作会议上传来消息,郑州市第二人民医院被评为2008年郑州市卫生系统先进单位,眼科专家王瑞峰、普外科专家张春明获得先进个人称号,眼科主任陈鹏获得2008年度郑州市“人民健康卫士”称号。

郑州市第二人民医院及时调整发展方向,重新定位,确定了以继续彰显眼科的“金字招牌”优势为重点,带动其它业务科室同步提高、完善了发展思路。对病人问卷调查中,各项调查满意率均达98%以上,医院被河南省卫生厅、河南省人事厅授予“河南省卫生系统先进集体”称号,在多家媒体组织的公益评选中被广大市民推选为“绿城十大公益之星”、“郑州市十大文明医院”等。

市九院 老年关爱病房为百岁老人过生日

本报讯(通讯员 史保库)“老奶奶,祝您健康长寿!”郑州市九院老年关爱病房的医护人员拉着一位老奶奶的手向老人祝寿时,百岁老人激动地说:“谢谢!太谢谢你们了!”

2月16日是在此住院的吴老太太105岁生日,市九院关爱病房的医护人员为老人置办了生日蛋糕、水果等生日礼物,同时邀请在此入住的其他老年患者共同参加老人的生日庆祝活动。老人们喜笑颜开,高兴得不亦乐乎。

吴老太太的儿子说:“这是九院老年关爱病房的医护人员为我母亲过的第5个生日。医护人员对待住院老人像对待自家长辈一样,尊敬他们,照顾他们。感谢九院的医护人员为我母亲过生日,他们想得大周到了。”

市儿童医院 获市职业道德建设十佳单位

本报讯(通讯员 刘妍)2月10日,在全市宣传部长会议上,郑州市儿童医院被市委、市政府授予“郑州市职业道德建设十佳单位”荣誉称号。

市儿童医院坚持“以病人为中心”,不断加强医院管理,优化工作流程,改进服务态度,切实构建和谐医患关系,服务质量、综合效益大幅提升,近年来病人满意度达98%。

弹性工作制,缓解就诊难;外租房屋,解决住院难;送医下乡,解决农民看病难。坚持科技兴院,率先聘请院士、博士来院工作,造就优秀的专家团队。扶持重点专科,加强科研力度,实施技术创新和方法创新,提高了重点专科在儿科界的声望,吸引了周边省份的患者,树立了良好的品牌形象。

市骨科医院 医学博士进社区为民服务

本报讯(通讯员 白玉 李晖)郑州市骨科医院积极开展社区卫生服务。日前,骨科医院社区卫生服务中心对辖区居民进行了入户调查,通过调查发现,社区居民老年人中骨质疏松、退行性骨关节病发病率较高。

针对这种情况,医院组织博士、专家定期到社区进行义诊及健康宣讲,义务为老年居民普及健康知识。通过对老年居民开展骨质疏松症的防治、骨性关节病的预防等健康教育,提醒老年居民关注骨健康,树立正确的防治观念,从而提升生活质量,拥有更加幸福的晚年。

郑大五附院 微创摘除“雷区”肿瘤

本报讯(记者 汪辉 通讯员 时仲省 何进喜)郑大五附院心胸外科日前成功地完成一例全胸腔镜纵隔肿瘤切除术。

患者在单位体检时发现纵隔肿瘤,胸部CT显示右纵隔肿瘤压迫气管,肿瘤周围又有大血管和气管围绕,在此位置切除肿瘤,不但操作困难,而且稍不注意就会出现大出血或气管破裂,导致严重的并发症,故被胸外科医生称之为“雷区”。如不及时手术,气管受压会进一步加重,致使患者胸闷、呼吸困难,危及生命。日前,该科专家周密研究手术方案,采用电视胸腔镜成功为患者进行了手术。由于胸腔镜手术创伤小,痛苦轻,患者手术后第二天就已自行下床活动。



少儿隐匿性肾炎不容忽视

3岁多的洋洋最近眼睑有些肿,并出现腰酸、乏力、高烧、血尿等症状。到医院检查后发现血象增高,尿蛋白3个加号,红细胞3个加号,在社区服务中心输了几天抗生素后,症状消失了,体温也恢复了正常,家长有些不放心,到郑州市第三人民医院肾内科做进一步检查发现,洋洋患上了隐匿性肾炎。

隐匿性肾炎盯上少儿

市三院肾内科主任吴宪鸣介绍,隐匿性肾炎在临床上无明显症状,但表现为持续性轻度蛋白尿和(或)复发性、持续性血尿,故又称无症状性蛋白尿和(或)血尿。

吴宪鸣说,隐匿性肾炎在临床上比较多见,以青少年为主,但近几年临床发现,患者偏向于少儿,由于隐匿性肾炎在早期无明显症状或者症状较少,又偏向于孩子,故常常不易引起家长的重视,

多数病人是在孩子发烧、无力,尿异常后检查才发现的,发现较晚的,有许多在孩子成年后已经慢慢发展成慢性肾炎,甚至出现肾功能不全。

隐匿性肾炎是原发性肾小球疾病中常见的一种临床类型,在稳定期一般不需要做什么特殊处理,在急性期可到正规医院进行干预治疗。

不同于慢性肾炎

吴宪鸣说,隐匿性肾炎病程长短不一,长者可持续数十年,肾功能保持良好。以往将它列在慢性肾小球肾炎的一型,但近年的临床观察证实,隐匿性肾炎患者的预后大多良好,病程虽较长,但多数并非进行性,部分可自愈,少数病情缓慢进展恶化进入肾功能衰竭,应用中西医结合,采用微化中药特色治疗可取得一定疗效。因此,不宜归类于一般认为预后较差的慢性肾炎。

合理预防和治疗

隐匿性肾炎在少儿中的发病率较高,父母应对自己的孩子给予密切的关注。一个简单的办法是:如果小便后溅起泡沫很多,犹如啤酒或洗衣粉水似的,且泡沫经久不散,那就有可能是蛋白尿的信号;如果小便的颜色如洗肉水或者茶水色,那就是肉眼血尿。应及时到医院检查,必要时做肾穿刺以便确诊。

吴宪鸣提醒孩子家长,孩子患了隐匿性肾炎,平时应积极控制和预防诱发因素,特别是上呼吸道感染或病毒感染,去除感染灶以减少使肾炎恶化的诱因;避免过度劳累,以减少病情的复发;尽量避免使用对肾脏有损害的各种药物,对于那些经过长期随访、尿液检查有少量蛋白尿、镜下血尿、肾功能正常的患者,试用激素加免疫抑制剂治疗,可取得一定效果。其他药如潘生丁以及中医中药,亦可根据病情选择应用。 李笑展

黄海制药:亿元打造缓控释制剂生产基地

近日,国内缓释剂技术的佼佼者青岛黄海制药“医药高科技工业园”二期项目——固体制剂技术改造项目开工建设,这是黄海制药为响应国家医改政策,扩大内需的重大决策,加快基层医疗市场布局的一项重大举措。

该固体制剂技术改造项目建筑面积为12000平方米,总投资1亿多元,计划2009年10月竣工投产。整个项目完全按照GMP要求建设,建成后主要生产缓控释产品,生产设备主要采用Glatt、FETTE等国际知名品牌,设计生产

能力25亿片。其中,黄海制药倪福达就是缓释剂优势体现的有力佐证,该药在同类产品市场占有率达70%以上,品牌提及率位居全国前四名,已成为国产硝苯地平缓释片中的领导品牌。

据悉,黄海制药“医药高科技工业园”占地200亩,拟投资近4亿元。其中一期投资2亿元,工程占地100亩,厂房建筑面积20000多平米,已于2003年开始启用,集研发、生产、销售于一体,该园区所有剂型一次性通过国家GMP认证。黄海制药负责人告诉记者:“我们还将始终

以科研创新作为基地的坚强后盾。”尽管黄海制药是国内唯一一家能生产五种以上缓、控释剂的企业,但黄海人认为技术的创新永无止境,对科研创新上的投入毫不吝啬,仅专职研发人员就达60余人,每年研发投入超过1000万元人民币。在自主研发的同时,还先后分别与中国医学科学院共同出资设立“北京协和黄海科技开发有限公司”,与加拿大多伦多大学合作糖尿病药物研发,与江苏药物研究所合作脑卒中药物研发项目等国内外十余家科研机构,高等院校展开了广泛的合作。

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 吸烟对种植牙有影响吗

伍先生:我今年35岁,打篮球时把门牙磕掉了一颗,朋友都建议我做种植牙,但我平时爱抽烟,请问,吸烟对做种植牙有影响吗、手术后有什么注意事项?

郑州市口腔医院种植科副主任医师孙贵峰:随着种植牙技术在全世界范围迅速发展,种植牙也被越来越多的失牙患者所接受。种植牙即人工牙根代替天然牙根,其稳定性强、外形美观、更接近于自然齿而被称为人类的第三副牙齿,但是吸烟者决定进行种植牙前,最好提前四周戒烟,以免影响种植效果,种植后也尽量少吸烟。

因为吸烟可能影响伤口愈合,如果不戒烟就直接种植牙,会影响到骨组织的愈合而造成种植失败。有关研究发现,一个吸烟者的愈合能力只有非吸烟者的28%,也就

是说一位50岁吸烟者的愈合能力相当于86岁非吸烟者的愈合能力。因此,种植期间吸烟者比不吸烟者的种植失败率高出两倍,要想提高成功率,就必须在医生指导下实施戒烟方案,最好能彻底戒烟。

另外,种植手术后还要注意:1.术后2~3天内请用漱口水,手术区域不要刷牙;2.避免过烫的食物,不要用手术区域一侧吃饭;3.术后三天避免过度运动、疲劳、桑拿以及泡浴;4.术后两周禁烟酒;5.如果做了上颌窦植骨术的患者不要用力擤鼻涕或吐痰;6.如果出血较重,要咬紧凉水的纱块,如仍无法止血应立即到医院就诊;7.术后2~3天,手术区域可能会有一些肿胀,术后两天冷敷,此后可进行热敷来帮助消肿,如果疼痛较严重时,应就诊。

“膝关节病”十年 遇良药一朝愈

活动最后两天 12送3 20送6

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盒仙草骨痛贴,贴了5天就感觉好多了,才2个月,现在跑步都没问题。

仙草骨痛贴北京专家研制,专治膝关节骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、急慢性者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 河医门诊楼斜对面九州通大药房有售

妇幼健康大讲堂

“六餐制”饮食科学合理

母婴热线:60529222

准妈妈在分娩后,新妈妈的营养和饮食会成为家庭中备受关注的一件事情,它牵涉到产妇的早日康复、宝宝的母乳喂养等多项问题,如何确保住院期间新妈妈们能享受到既营养又美味、既合理又科学、既经济又便捷的产妇产后营养餐,郑州市妇幼保健院开展的产妇产“六餐制”饮食完美解答了这一问题。

产妇产“六餐制”饮食是郑州市妇幼保健院按照爱婴医院的标准要求,自1998年开始,由营养师根据产妇的饮食特点,科学合理搭配营养,制定出的每周七天,每天六餐,每天餐谱不重复的“产妇产六餐制”饮食。历经了11年的发展,目前,已有5万多名孕产妇在此受益。在历年管理年检查、目标管理检查中,检查组专家充分认可产妇产“六餐制”,省卫生厅、市卫生局领导多次表扬,广大患者及家属对此更是好评不断。

对于特殊的准妈妈,如妊娠期合并有糖尿病、高血压者,她们

的孕产期饮食又与常规不同,为了满足这些准妈妈在营养膳食的需求,医院的营养师会在每周二、周五上午,来到位于门诊二楼的妈妈俱乐部,与广大准妈妈一起围绕孕产期营养问题,耐心解答她们的咨询,指导她们合理饮食、科学育儿。

为了确保饭菜质量和送餐服务,郑州市妇幼保健院严把食堂食品采购关,定期抽检食品,每月进行患者满意度调查,每季度组织召开工作座谈会,征求患者及家属的意见,营养师根据意见和建议对营养配餐、服务等进行调整,确保了“六餐制”的质量和营养长久不衰。

家住东郊的产妇小王高兴地说:“我们是冲着妇幼的‘六餐制’才来这里生宝宝的,家里人工作忙,做饭不好这么营养丰富,省卫生厅、市卫生局领导多次表扬,广大患者及家属对此更是好评不断。饭菜还很实惠。” 郑州市妇幼保健院营养师 张莉莉

图说健康



近日,二七区疾控中心30余位防疫专家前往侯寨乡八庙村,走进田间地头开展抗旱防病宣传活动,工作人员热情地向农民兄弟发放宣传单,耐心回答大家提出的防病治病知识。据悉,在此之前,二七区疾控中心就利用各种宣教形式宣传肠道传染病及健康保健知识。 小杜 摄