

健康快讯

市三院 再获殊荣

本报讯(通讯员 邵德欣)郑州市第三人民医院近日传来喜讯,再次当选2008年度郑州市“廉医、诚信、和谐、为民”医院,据悉,这已经是市三院连续4年获此殊荣。

市妇幼保健院 举办业务培训

本报讯(通讯员 许笑蕊)2月23日下午,郑州市妇幼保健院护理部邀请中国农大生物学硕士王巧燕老师为全院护理人员进行关于“医院获得性感染(HAI)——消毒和清洗”业务培训。

市儿童医院 重奖科技创新

本报讯(通讯员 刘妍)日前,郑州市儿童医院在2008年度总结表彰会上,拿出50余万元奖励特聘院士、教授、院内各科首席专家和科研教学、著作论文及学历学位获得者。

市中医院 让母子三人重获光明

本报讯(记者 汪辉 通讯员 李迁)昨日,在市中医院门诊大厅,患者家属程安峰拉着已免费做过白内障手术的妻子和两个儿子,对专家黄治强千恩万谢。

市骨科医院 成立“护理服务部”

本报讯(通讯员 王伟鸣 李晖)在深入学习实践科学发展观活动中,郑州市骨科医院从解决实际问题入手,院领导班子在经过多次调研和征求意见的前提下,成立了以服务病人、提高工作效率为主的“护理服务部”。

郑大三附院 妇幼保健大楼开工

本报讯(记者 汪辉 通讯员 朱高峰)郑州大学第三附属医院妇幼保健大楼日前开工建设。

郑大一附院 乳腺检查优惠

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏吴静)为喜迎三八妇女节,郑大一附院将开展“关爱乳房关爱女性健康,让我们共同携手为生命护航”活动,推出世界一流数字乳腺钼靶检查让利患者,使女性朋友真正得到实惠。

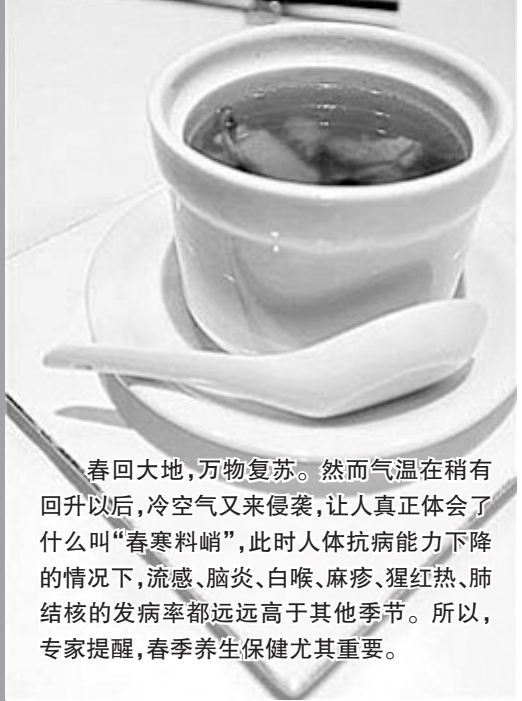
荥阳市卫生局 开展麻疹查漏补种

本报讯(通讯员 李博)自1月份以来,荥阳市麻疹发病数有所反弹,依据麻疹发病特点,目前已进入麻疹高发季节,为有效控制麻疹疫情,降低全市麻疹发病率,保障儿童的身体健康。

巩义市二院 举行消防现场演练

本报讯(通讯员 刘云峰)为了提高职工消防安全意识和防控火灾能力,近日,巩义市第二人民医院聘请巩义消防支队教官对院内86名职工进行消防现场培训并演练。

春意料峭 养生有道



春回大地,万物复苏。然而气温在稍有回升以后,冷空气又来侵袭,让人真正体会到了什么叫“春寒料峭”,此时人体抗病能力下降的情况下,流感、脑炎、白喉、麻疹、猩红热、肺结核的发病率都远远高于其他季节。所以,专家提醒,春季养生保健尤其重要。

本报记者 李笑展

肌肉和韧带也都比较僵硬,因此锻炼应当适度,一些激烈的运动方式不应成为春季首选。锻炼时要避免顶风和有雾的天气,以免大量吸入污浊的空气,同时防止受寒。

“宜甘减酸”调饮食

经过寒冷的冬季,人们衣着厚重,吃香喝辣,再加上春节时期的大鱼大肉,活动量又少,体内很容易有积滞,到了春季,许多人出现头昏体热、横膈拉紧、喉中痰涎增多、咳嗽、四肢困倦、腰脚无力等症状,这是去年冬天及春节累积下来的症候群,要在春季里从饮食调养方面来改善。

郑州市中心医院消化科主任杜晓林提醒,春天应该少吃刺激性食物及不好消化的食品,如糯米、面团等,多吃清淡之品。如果有胸闷、痰涎气噎、喉咙不适、头晕眼花的现象,可用菊花、陈皮、牛蒡子、甘草、少许盐泡水代茶饮,可清肝明目,消除积滞,并保持排便通畅。

杜晓林说,中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源;脾胃之气健旺,人可延年益寿。因为春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃,也是慢性胃炎和消化性溃疡在春季多发的原因之一。故宜多食些富含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果、干果等,以养阴敛阳、养肝护脾。

远离疾病重调养

郑州市中心医院心血管科主任医师刘少君提醒心脑血管病人,在室内已呆了一冬天,都想早晨到室外进行活动和锻炼,但应注意,春季气候无常,忽冷忽热,容易引起血管痉挛,心脑血管病患者血管弹性差,气候的突然变化常常刺激血管痉挛而引起心脑血管供血减少,严重的会诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗塞、脑出血。春季适度锻炼的确有好处,可增强人体免疫力。正如《黄帝内经》云:“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,以使志生。”

由于春季气候变化多,风沙大,春雨少,再加肝木旺于春,恼怒等情志易刺激肝,一些冠心病人的病情易恶化。另外,特别是年老体弱和少年儿童应注意,春季易患感冒,若治疗不当,防护不周,常会导致肺炎。另外,麻疹、猩红热、腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎等传染病都易传染。

刘少君提醒人们,春季应早睡早起,使身心舒畅,经常到室外、林荫小道、树林中去散步,与自然融为一体,以应春天生长之气,生活中应注意心情愉快,从而使肝气保持正常的生发、调畅。

冷春慎减衣

在初春的郑州街头,记者发现许多爱美的女孩已经早早脱下了厚重的棉袄,换上了薄薄的春装。郑州市中医院呼吸科主任王树凡说,在日常生活中,人们常讲“春捂秋冻”,在这个气候多变的季节里,尤其是现在初春时节,气候变化大,常有寒流侵袭,气温急降,人体血管舒张,汗孔松弛,突然骤减衣服,极易使“寒邪入内”,引起感冒、支气管炎、肺炎等病。所以要“春捂”,就是指春天不要过早地脱下棉衣,应晚脱一点,而且要一件一件地减。中医认为,“春来不可背寒”,还应注意背部保暖。这从春天的天气、气候特点与人体对外界环境的适应能力来说,是有其科学道理的。

祖国医学认为,“春捂”也是为下一季节打下良好基础。换句话说,就是在这个季节里如果不能很好地养生,就会引起下一个季节的不健康状态,不少疾病就容易产生。适应季节“春捂”,可以防患于未然,而到夏季也就不容易得寒性病。

多动防春困

由于由冬入春,人们的抗病能力、气候适应能力较弱,流行性传染病又较多,稍不注意就会感染疾病,要针对春天的特点,加强体育锻炼,注意劳逸适度,增加营养,以增强体质的抗病能力。

王树凡提醒市民,春天是运动锻炼和户外健身活动的好时节。然而,在春寒料峭、乍暖还寒的早春时节,健身运动中身体活动量过大、出汗过多,一旦受凉很容易感冒和诱发各种呼吸道疾病;受气温和人体自身因素的影响,身体各器官的功能包括肌肉功能,尚处于较低的水平,

小儿春季常见传染病的识别和预防

郑州市妇幼保健院 张家洁(儿科大区主任、主任医师) 门诊诊时间:每周二全天、周四上午半天



春季是儿童各系统传染病传播最旺盛的时期,此时我们家长应该注意哪些方面?

麻疹:麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,可以预防,最主要的措施是注射麻疹病毒活疫苗。

流行性腮腺炎:腮腺炎的传染源是病人及隐性感染者,可注射“麻、风、腮”三联疫苗。如果发现病人高热不退、呕吐频繁、头痛、精神萎靡、嗜睡,要警惕并发脑膜炎,及时送医院治疗。

水痘:水痘是传染性很强的疾病,患水痘后应在医师指导下治疗,西药抗病毒药物阿昔洛韦有效,但一定要早服用而且疗程才有效,中药也有辨证用药问题,所以患病后一定要接受正规治疗。

猩红热:多发年龄1~10岁,传染源是患者及带菌者,传播途径主要通过空气飞沫传播,治疗首选青霉素,疗程7~10天,预防注意少去公共场所避免接触患者,目前尚无疫苗预防。

甲肝:在春天发病率最高,其主要传播途径是通过接触使用患者的用具或污染的水源来传播。该病的预防应注意尽量不要去外面就餐,不买街头摊贩的零食,勤洗手,若接触甲肝病人后可注射人血免疫球蛋白预防。预防春季呼吸道传染病的办法是尽量少去人多的公共场所,居室要经常开窗通风,勤晒衣服被褥,合理锻炼。

真情温暖病人心

——市二院为特困病人捐款



2月17日,在郑州市第二人民医院外科病房内,副院长朱文生带着全院职工的爱心来到病人何国委床前,将5000元善款交到病人弟弟何国旺手中,接过沉甸甸的信封时,何国旺感激之情无以言表,“扑通”一声跪在地上,以特殊的方式感谢恩人。

患难中的哥哥

何国旺变卖了家产,借遍了亲戚朋友和乡亲,为哥哥筹措救命钱。让哥哥醒过来是何国旺最大的心愿,半月前,经人介绍,何国旺带着仅有的200元钱来到郑州市二院神经外科找到主任潘勇,医院领导弟弟的这种不离不弃的精神感动,当即决定收治他的哥哥,除了在治疗上尽量减免费用,还给兄弟俩买来牛奶、鸡蛋、面包等食物,并安排营养科和食堂专门为哥哥免费配置营养餐。

医院抽调了最精干的技术力量为何国委进行治疗,经过医护人员一段时间的精神护理,何国委的状况有了明显好转,但继续治疗仍需大笔费用,为了救治生命,彰显爱心,医院党委发动全院职工为兄弟俩献爱心捐款,仅用一个小时就为兄弟俩筹集善款5000元,活动结束后,仍有许多职工前来捐款帮助。

采访中,郑州市第二人民医院党委书记、院长李生建说:“扶危助困是助困美德和人道主义精神的体现,作为医务工作者,我们有责任有义务为患者特别是贫困患者献出自己的一份爱心,也希望更多热心人关注这对患难中的兄弟,帮助弟弟完成心愿。”

本报记者 李笑展 通讯员 陈燕 秦亮

郑州市口腔医院

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

长“智齿”是否都要拔除

刘先生:我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炎科宋惠云:智齿,俗称立事牙、尽头牙,从门牙中缝开始往里数,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,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。

什么样的智齿应该拔除或保留? 1.智齿牙位不正常,与邻牙形成间隙者;2.牙位虽正常,但牙冠被骨或牙龈覆盖,牙周牙龈经常发炎、肿胀、疼痛者(牙冠周围炎症解除后方可拔除);3.智齿已龋坏,或发生牙髓炎,又不便进行牙体牙髓治疗者;4.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。

1.若智齿的位置比较正,预计能正常萌出者;2.智齿冠周软组织没有发炎和疼痛史,智齿没有龋坏者;3.有对合牙齿并有咬合关系者,应考虑保留该智齿。

“膝关节病” 治一个好一个

现特惠买12送3 20送7

膝关节病主要是关节软骨退变,对关节保护作用降低,继发骨质增生、滑膜炎、软骨钙化、半月板损伤等,很多人变得步履蹒跚,上下楼梯时关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节肿胀甚至变形……

北京骨科专家侯廷翰耗尽毕生心血研制而成的“仙草骨痛贴”专攻此类顽疾,很多患者24小时就能见效,一个礼拜可恢复正常生活,3个疗程左右康复。

一个疗程18天 需6~12盒。 骨病专线: 65157750 河医门诊楼斜对面九州通大药房有售

QQ2008 interface showing a health bridge section with a list of friends and a Q&A section.