



健康美丽“动”起来

健康和美丽是所有女性的梦想,但随着生活压力与日俱增,女性承受着巨大的压力,身体像个陀螺,当转动成了一种惯性,已经无法停下。疲劳、焦虑、失眠、抑郁、色斑、颈肩疼痛、妇科疾病……开始困扰众多女性。“三八”妇女节就要到了,听听专家的建议,找回自己的健康和美丽,过一个属于自己的快乐节日吧。

本报记者 李笑展

要定期做体检

女性要定期做体检,据郑州市第二人民医院妇产科主任贾玲介绍,根据每日到医院就诊的患者情况来看,现代人疾病大有提前的趋势,以前医生只是建议30岁以后的女性每年做一次体检,但现在未婚女性出现妇科问题的也很多,所以,贾玲建议年轻女性要每年做一次体检,基于年龄、遗传、病史和生活方式的差异,每一位女性所需的医学检查都不一样,常规妇科查体包括妇科、病理、乳腺B超检查4个部分。

郑州市妇幼保健院产科优生遗传中心主任张富青说,对于一些特殊人群,比如打算结婚的女性来说,建议最好进行一下婚检,对于育龄女性,如果打算要孩子,最好要做一下孕前体检,这样有助于优生优育。还有一些爱养宠物的女性,可以选择一种病毒检查,从而有效预防经常与宠物接触不卫生而造成的病毒感染。

劳逸结合缓紧张

美籍华人健康教育博士李滨说过,在美国只有10%的疾病是由微生

物引起的,另外10%是遗传的,30%是源于环境因素,而50%却与人们的生活方式有关。因此,养成良好的生活方式,合理作息,适量运动,营养均衡,反省自己的生活方式对自己的健康大有裨益。

专家介绍,女性在社会各领域发挥着越来越重要的作用。但女性的工作节奏日趋紧张,精神上容易产生巨大压力,精神和身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节,中枢神经系统持续处于紧张状态会引起心理过激反应,久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。因此,女性要注意缓解心理上的紧张状态,做到劳逸结合,张弛有度,合理安排工作、学习和生活。

美丽在于运动

缺乏运动或者运动不足的女性,会给健康带来不良影响,可导致体力下降,肌肉无力,还可能不同程度的影响生理功能状况,导致疾病。因此要坚持体育锻炼。贾玲说,对于身体健康、没有残疾、非妊娠期的成年女性而言,可根据自己

的兴趣、爱好、经济条件及住地附近的体育设施,选择自己所喜爱的运动内容及方式。但必须记住预防慢性病(运动不足性疾病)的发生,改善健康状况是健身锻炼的最基本目标。

贾玲说,女性锻炼首先应以有氧锻炼为主,提高女性的呼吸循环水平,这是身体健康、精力充沛、气质高雅的物质基础,其次配合适当的形体训练及力量训练,以利于女性克服自身的某些不足之处,如过度丰满、弯腰驼背、小腹便便等,使女性更挺拔,更秀丽。有氧锻炼如快走、慢跑、有氧体操、交谊舞、骑自行车(最好采用可加阻力的固定自行车)、游泳等引养生功、太极拳、武术套路、扭秧歌、爬山等,形体训练、力量训练则应根据个人的具体情况及形体特点进行设计。

专家提醒,就大多数女性而言,应特别注意以下几点:1.适当控制体重,使身体矫健灵活。2.注意腰背肌肉的力量练习,腰肌力量练习使体态挺拔,腹肌力量练习有助于收紧腹部。3.注意柔韧性练习。柔韧性练习可使动作舒展大方,活动自如。

记者近日走访省会各医院发现,省会不少医院都在忙着进行“三八”节女性健康关注行动。许多医院对节日期间就诊的女性患者推出了免挂号费等优惠活动。

●市二院特推出“健康迎三八,温暖半边天”关爱女性健康行动,为女性朋友送上一份节日健康大礼。3月5日当天来医院就医前100名女性朋友将享受到免专家挂号费、免妇科检查费等优惠。

●郑州市骨科医院组织参加郑开国际马拉松赛。妇女节前夕,医院还创办《三八妇女节专刊》,开辟“女职工文萃”、“心理关爱”、“女性养生”等栏目,并为三月出生的女职工过集体生日和妇女健康知识讲座等活动。 李笑展

欢乐健康行

●郑州市妇幼保健院为全市广大育龄妇女精心准备了一份健康大餐,3月7日,为全市准妈妈们准备了孕期优生保健知识讲座和郑州市第四十中学职工乳腺病防治知识讲座,节日当天,将与市妇联联合在绿城广场举办关爱女性健康大型义诊活动,由专家现场免费义诊。

●郑大三附院面向女性推出系列优惠活动。3月7日上午,举行庆“三八”国际妇女节关爱女性健康大型义诊活动;3月8日~14日,乳腺科为全市女出租车司机、女公交车司机、女农民工免费做乳腺外科检查和红外线乳透检查。3月8日~18日,产后康复科产后盆底功能治疗优惠20%。3月5日~10日,超声科彩色二维阴超优惠10%,检验科白带检查优惠50%等。 汪辉

另据悉,3月1日~31日,郑州市中医院等市属医疗机构也纷纷推出关爱女性、送健康体检活动。



健康快讯

市一院 居市直医疗单位民主评议前茅

本报讯(通讯员 秦川) 2008年度全省民主评议医院行风活动结果揭晓,郑州市第一人民医院综合得分位居郑州市直医疗单位第一名,并荣获“全省医院行风建设先进单位”称号。

据了解,郑州市第一人民医院始终把患者满意、社会满意和降低病人医疗费用作为衡量工作的最高标准,他们狠抓内涵建设,在全院开展感动服务、温馨服务,全面提升医疗技术和服务水平。在加强对全院职工思想政治教育,倡导“以病人为中心”服务理念的同时,该院不断深化医德医风和行业作风建设,通过规范医疗行为与合理住院、合理收费、合理检查、合理用药,加强责任追究等措施,切实维护患者利益,住院和门诊医疗费用和同级医院比居较低地位。

市三院 举办卫生健康大讲堂

本报讯(通讯员 邵德欣)近日,郑州市西大街办事处热闹非凡,由郑州市第三人民医院与西大街办事处联合筹办的“健康听力、幸福生活”爱耳日卫生健康大讲堂活动在这里举行。

“原来生活中有这么多不经意的小事也会危害健康。”社区居民听过专家们讲解的健康知识后,掌握了不少保健常识。

一上午的时间,市三院的医护人员共为50多位社区居民测量了血压并提供健康咨询,社区居民纷纷表示:健康大讲堂这样的活动能真正正为居民解决健康问题,使居民及时了解自己的健康状况、及时发现疾病、治疗疾病。

市七院 获“廉医诚信为民和谐医院”

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯惠霞)市七院日前荣获市“廉医、诚信、为民、和谐医院”称号。

市七院的心肾专科在省内外具有较高的知名度,为进一步提升医院的核心竞争力,该院围绕构建“廉医、诚信、为民、和谐医院”,不断深化医院管理年、“三优一满意”活动,编印了《员工手册》,特邀国内著名的礼仪培训专家进行全员培训;推出了月评“爱心天使”、争创“优质服务示范岗”;开展了“病历质量活动月”、医护技能操作考试及竞赛;推行了对5种先天性心脏病的单病种限价政策,与中国社工协会联手开展“爱心助医”行动,迄今已使364名先心病患儿享受到50%的医疗费用减免;组织专家义诊小分队服务居民7000多次。

市儿童医院 治阑尾炎技术省内领先

本报讯(通讯员 刘妍)日前,郑州市儿童医院在省内率先应用腹腔镜两孔法治疗小儿阑尾炎,得到患者好评。

郑州市儿童医院大外科主任、主任医师侯广军介绍,他们应用小儿腹腔镜只需在患者的肚脐眼和右下腹各切一个0.5~1厘米的小切口,15分钟完成阑尾切除,手术时间短,切口美观,创伤小,痛苦小、费用低,避免了手术后遗症。腹腔镜两孔法治疗阑尾炎,在河南尚属首创,目前他们采取此方法,已成功地为20多名孩子解除了痛苦。

郑大二附院 为百名下岗女工免费体检

本报讯(记者 汪辉 通讯员 陈建设)3月8日当天,郑大二附院将提供100个免费体检名额,送给年龄在35岁至54岁的城市下岗女工及低保妇女,符合条件的市民可以在3月5日~6日到医院报名。

免费检查项目包括:液基细胞学(TCT)检查、人乳头瘤状病毒(HPV-DNA)、白带常规化验、乳腺等,价值约500多元。符合条件的女士需持有效证件(身份证、下岗证或低保证原件或复印件),报名地点在医院门诊大厅。



准妈妈生病的用药原则

郑州市妇幼保健院 宫亚红(优生遗传中心主任医师,主要从事优生遗传咨询及实验室工作。)

门诊坐诊时间:周二全天、周四上午

妊娠期间,准妈妈很难完全避免疾病的影响。当机体抵抗力下降时,遇到细菌或病毒的侵袭,或孕前本身存在某种疾病。此时,不用药?怎样用药?常常是她们最担心的问题。

由于妊娠早期是胎儿各种器官发育形成的关键时期,也是对各种生物、化学、物理、药物等外界不良因素刺激最为敏感的时期,因此在妊娠1~3个月内用药应格外小心,否则可能造成流

产或胎儿畸形,妊娠3个月以后,药物造成胎儿畸形的可能性逐渐减小,但有些药物在妊娠中晚期仍会对胎儿产生不良影响。如磺胺类可能引起新生儿黄疸,消炎痛可能造成胎儿动脉导管过早闭合,四环素类药物可能影响胎儿骨骼发育。另外,不同药物对胎儿的影响各不相同,用药种类,用药剂量大小,用药时间长短对胎儿也有不同影响。因此,准妈妈患病后应该到正规

医院进行咨询和检查。明确诊断,合理用药。对妊娠前已存在的慢性病,如贫血、糖尿病、高血压等,在准备怀孕之前,应到医院进行咨询、检查,调整治疗方案。

总之,在妊娠前3个月用药要慎重,有慢、急性疾病者应在孕前治疗;孕期患病应及时治疗;妊娠早期使用致畸药物应考虑终止妊娠;孕期服用中药应按说明书中孕妇“慎用”或“禁用”执行。



健康课堂

专家提醒:孩子轻伤莫忽视

日前,郑州市骨科医院手外科为一位一岁五个月的患儿行左手食指切开复位内固定术。

一岁多的小磊磊活泼好动,在家中玩耍时不慎被砖头砸伤左手食指,孩子家长带他到医务所按外伤治疗。

20天后,家长发现孩子食指一直肿胀不退、屈曲,这才慌了神,带着孩子来到郑州市骨科医院手

外科治疗,经检查,小磊磊的左手需住院手术治疗。

该院手外科主任姬亚飞说,如果孩子在刚受伤时及时来医院治疗,经过手法复位、外固定,不需手术即可达到治疗目的。但是,孩子的病情拖延时间过长,再加上小儿新陈代谢、生长发育较快,20天左右骨折就会畸形愈合或骨折断端间生长出的肉芽组织、软组织造成

骨折难以愈合,严重影响功能,必须进行手术矫正。

由于磊磊父母的大意,让孩子失去了最佳治疗时机,使一个并不复杂的骨折需要手术矫正治疗,孩子受罪,大人担心。专家提醒年轻的父母,在孩子受伤后,要细心观察,及时到专科医院治疗,别让小儿酿成大祸。

王伟伟 李晖



图说健康

“雷锋团”来到老年公寓

本报讯(记者 汪静文 通讯员 徐惠民 文/图)在雷锋日到来之际,一群身穿“雷锋装”的年轻人来到爱馨老年公寓,为老人们奉献爱心。

“爷爷,您戴上老花镜看清楚不清楚。”伴随着一首曾激励过几代人的歌曲《学习雷锋好榜样》,来自郑州艾格眼科医院的十几名工作人员来到老年公寓,给每位老人赠送了一副老花镜,并把带来的牛奶等礼品分给老人们。85岁的许大爷戴上眼镜激动地说:“看清楚了,谢谢你们,你们是活雷锋啊。”随后,工作人员还为老人们检查了视力。



市中医院 传播知识送健康

本报讯(通讯员王红专文/图)郑州市中医院卫生健康大讲堂日前在该院门诊大厅举行,为市民传播卫生健康知识,弘扬传统中医简、便、廉、验的优势,并制定了年度讲课计划。

据悉,为医送药送健康是医院深入学习实践科学发展观惠民的一项重要举措,医院成立了18个医疗服务小分队,在做好“六进六服务”的同时,选派高级职称专家在医院门诊大厅开展卫生健康大讲堂,方便了前来就诊的患者以及住院的病人和陪护,针对性更强,对增强大众健康观念起到了积极作用。

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、桑拿以及泡脚;4.术后两周禁烟戒酒;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,要咬紧沾凉水的纱块,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

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……春节前女儿给我买了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、髌骨软化、半月板损伤,急症患者24小时见效,2~4个疗程康复。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

