



有健康 才会有快乐

《郑州日报·健康版》问候您啦

本版主持 徐虹

有健康,我们的生命之树才会郁郁葱葱,叶绿花红。

没有健康,一切可能统统归零——人,生而有灵:追求理想,体味奋斗;实现价值,享受成功,家庭幸福;风清气朗,写意人生……上述多美好,能否都实现?我们是否有健康的身体、健全的心灵,十分关键。

健康与幸福,可以诗意地描述,但进入实践,只有“写实”。何为健康与不健康?是什么导致了我们不健康?健康不仅仅是没有疾病,而是身心和社会、时代高度融合适应的完好状态。众所周知,高脂高盐的不合理饮食、嗜烟

酗酒、不注重体育锻炼、生活无规律、滥用药物等不良习惯和生活方式,是导致体质江河日下的罪魁;而由生活、工作所产生的心理压力,是造成一些不擅于良好排解的朋友患上“精神疾病”的祸首。有资料显示,目前我国有70%的人群身心处于亚健康状态,情势很不容乐观,越来越受到全社会的关注。

以“弘扬科学精神,传播科学思想,倡导科学方法”为己任,《郑州日报·健康版》的最大心愿就是“专业、实用、服务”,为您提供科学的健康保健知识和新的医药科技成果,让您有更科学的健康生活理念、有更具体系的

健康生活方式,能省时省事地找到治疗疾病的方法和途径,使您及您身边的人提高自我保健意识和预防疾病的能力。我们主张让每一个人都有一个健康的体魄和良好的生活习惯,因为,健康的生活方式能够维护和促进自身健康,每个人都有维护自身和他人健康的责任。

您的健康是我们最大的心愿。即日起,每周三与您相见的《郑州日报·健康版》将特聘“名医坐堂”、“特色科”、“门诊见闻”、“特别关注”、“保健知识大讲堂”、“新药新技”、“用药须知”、“专家支招”、“药补与食补”、“医德医风”、“求

医问药”、“小偏方”等栏目,为您的健康提供有益的帮助或借鉴,为您的健康保驾护航,贡献出我们的绵薄之力。

健康贵在经营,让我们铭记“健康是人生唯一的本钱”,摒弃那些危害身体健康的不良习惯,关爱我们的生命,关爱我们的健康,把笑意写在脸上,让健康永驻。

“三人行必有我师”——我们期待着您的圈点和评说,真诚欢迎您的积极参与。因为,您的真知灼见,是我们将《郑州日报·健康版》办成中原最好、最关注百姓、最贴近民生的“健康版块”的先决条件。

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,但烤瓷牙要磨牙,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克利: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、畸形牙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指标。

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.可以用于外伤导致牙釉质中度缺损及牙釉质先天发育不良,瓷贴面可以完全恢复自然;3.瓷贴面不仅能为变色牙齿美容,还能矫正牙齿畸形,如轻度的错位牙、移位牙、畸形牙,有的人牙间隙比较大,瓷贴面也能解决。



省胸科医院 完成我省首例“纵隔镜”手术

本报讯(记者 汪辉 通讯员 张毅)省胸科医院日前完成我省首例电视纵隔镜手术,填补了省内纵隔镜检查技术方面的空白。

据省胸科医院胸外一病区专家介绍,这名来自漯河81岁的患者,由于一直发烧,跑了多家医院都没能有效的控制病情,经当地医生推荐来到省胸科医院胸外一病区治疗。经检查,患者体温高达40度,寒战,口腔发现片状霉菌斑,胸片提示纵隔淋巴结明显增大。专家利用纵隔镜对患者的病情进行鉴别诊断,半小时后手术顺利结束,淋巴结标本被取出,经过病理检查,患者患的是淋巴结炎,只需要对症治疗即可。

据了解,纵隔疾病因纵隔部位较为隐蔽而常给其临床诊治带来困难。为明确纵隔疾病的诊断,以往临床多采用开胸手术探查或试验性治疗的方法,手术需在患者胸口开长约20厘米的切口,创伤大,且容易因错治而延误治疗。而纵隔镜手术时间为30分钟,切口仅2厘米,具有创伤小,出血少,手术时间短、恢复快的优点,减轻了患者的手术痛苦和精神压力。

郑大一附院 巧取患者脑内“定时炸弹”

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏 温廷勇)“几年了,现在我终于可以睡个安稳觉了,因为脑袋里的‘定时炸弹’被专家们卸掉了。”昨日,市民王先生激动地告诉记者。

今年38岁的王先生,因为突眼、眼结膜红肿和视力下降等症状在多家医院找不到原因,日前到郑大一附院眼科就诊。该院眼科教授朱豫仔细检查患者病情后,认为是硬脑膜动静脉瘘——海绵窦型。这种血管畸形就像埋在颅内的一颗“定时炸弹”,随时可能危及生命。多次会诊后,专家决定采用经静脉介入海绵窦内微弹簧圈栓塞术这一高难度术式为患者成功手术,目前患者恢复良好。

硬脑膜动静脉瘘是一种起病隐匿,诊断与治疗困难的疾患。发生于海绵窦区的动静脉瘘,可由颅内、外多支动脉向海绵窦供血,高压、高流量的动脉血流经静脉口进入海绵窦,再经静脉逆向引流,使患者出现结膜充血、眼球肿胀、视力下降等症状。因本病多无明确诱因,易被误诊为多种眼疾,长期得不到正确诊断与治疗。目前,能开展这种手术的医院为数不多。

郑州人民医院 专家答疑解惑

本报讯(通讯员 王冰)如何科学地护理您的皮肤?昨日,郑州人民医院礼堂内,两百多名女性朋友济济一堂,前来聆听以“如何延缓皮肤衰老”为主题的“卫生健康大讲堂”公益讲座,该院有着多年诊疗经验的皮肤科专家对皮肤的护理和美容进行了专业讲解,并对生活中常见的皮肤问题进行了现场答疑。

爱美之心人皆有之,近年来,随着人们生活水平的提高,许多女性为了青春美丽,不计成本地加大对皮肤护理的投入,同时,市场上各种美容产品良莠不齐,各类美容医院更是标榜自己驻颜有术,让许多女性无所适从。该院李主任特别提醒大家,任何延缓皮肤衰老的措施都要以安全为前提,并且最好要在医生的指导下进行。来听讲座的刘女士获得了医院赠送的书籍《皮肤美容学》,而曾在皮肤科接受过光子全程治疗的申女士则获得了医院发放的免费除皱体验卡,她们一脸兴奋地告诉记者,这个讲座让她们受益匪浅,以后对皮肤的美容不会那么盲目了。

市妇幼保健院 消防安全自查整改

本报讯(记者 李笑展 通讯员 任七军)近日,根据全市消防安全紧急会议精神,郑州市妇幼保健院积极行动,组织全院职工开展了为期20天的消防安全自查整改活动,全面清查和整改消防安全隐患,夯实医院消防安全基础,杜绝火灾事故发生。

消防安全自查整改活动开展以来,院领导高度重视,详细部署,多措并举搞自查,认真落实安全,使消防安全自查整改活动收到了明显成效,为确保医院消防安全提供了强有力的保障。各科室内部分别对科室的用电安全、消防设施、小仓库、医疗设备等进行了自查和整改;主要职能科室对分管科室进行再查,堵塞消防安全漏洞;院领导与各科室负责人签订《消防安全责任书》,强化责任管理;组织全院职工进行消防安全知识培训和考试;对全院自查出的安全隐患进行认真分析,联合专业设计院制定医院消防安全整改方案,整改措施。

科学睡眠 你可以吗

本报记者 李笑展



一年一度的“世界睡眠日”即将来临,2009年3月21日“世界睡眠日”的主题是:科学管理睡眠。据有关数字表明,全球约三分之一的成人曾出现睡眠障碍,我国这个比例更是高达40%。在“世界睡眠日”来临之际,希望有更多人了解睡眠的重要性和关注睡眠质量。睡眠和健康息息相关。

“大夫,我睡不着觉,白天胡思乱想,晚上失眠梦多。半年多了,吃安眠药才能勉强睡一会儿。”一脸疲倦的张奶奶无奈地说。

“大夫,5年多了我几乎没有睡过一个囫圇觉,快帮帮我吧。”患有糖尿病的王阿姨没精打采地说。

…… “每天有许多失眠患者到门诊诊治,许多人认为,失眠是病,要找医生看,但临床发现,许多人会因为精神、心理和躯体疾病引发睡眠障碍,表现为入睡困难、时常惊醒及晨醒过早。入睡有障碍者到门诊就医的患者却寥寥无几,相当多的人没有得到合理诊断和治疗。”郑州市中医院心理科副主任医师师平玉娟告诉记者。

学生最想好好睡一觉

“现在的孩子承受了太多的压力,简直在拼了命地读书,我的儿子感觉光做学校作业根本不能提高自己,又给自己加了許多课外习题,占用了大量的睡眠时间。”一位家长告诉记者,他们也希望孩子读书能轻松一些,但这个社会竞争太激烈了,孩子也是不得已而为之。

正在读初三的王伟老是觉得睡不够,每天最痛苦的事情就是早上起床。“要是中午不睡觉,下午上课桌子都要被我磕破。”王伟说,初三的课程都很紧张,家人时刻都在身边监督着,晚上根本不可能早睡觉,只有趁中午睡一会儿。

平玉娟认为,充足的睡眠是孩子健康的重要保证,特别是中小学生在长身体的关键时期,如果睡眠不足将不利于身体的发育。一方面,老师不要给学生安排过多的作业,家长也要转变观念,孩子的身体比学业更重要。

中年人更要关注睡眠

记者在采访中了解到,现在睡眠障碍已成为一种流行病。越来越多的人存在着睡眠障碍,为

睡不好觉发愁,其中,中年人的睡眠问题最严重。

“30~40岁的中年人如果出现嗜睡,白天没精神也应到医院及时就诊。”郑州市第九人民医院心理卫生科主任常国胜告诉记者,中年人一般生活压力,容易出现睡眠障碍,睡眠障碍可损害人的身心健康,使人疲倦、忧郁、注意力不集中、工作效率低,还会增加心脑血管病的风险。

常国胜说,要保证每天八小时左右的睡眠时间,身体健康才能保障。要改变引发睡眠障碍问题的因素,例如在黑暗的环境中睡眠;将噪音降至最低,保证能够舒适地睡眠;减少白天咖啡的饮用量;减少饮酒量和吸烟量;避免在睡前吃零食或喝饮料;有规律地运动;睡眠前留出些时间来放松一下;不要在进行了大量的体力活动和精神活动后立即试图进入睡眠;即使前一晚没睡好,第二天也尽量不要在大白天睡觉;有规律地起床。

儿童睡眠障碍不可忽视

睡眠障碍不只是成年人的“专利”,同样也会发生在2~12岁的儿童身上。据一份来自中国城市儿童睡眠障碍的一份调查表显示,2~5岁儿童睡眠障碍总患病率为19.75%。

据郑州儿童医院小儿呼吸内科主任医师沈照波介绍说,儿童睡眠障碍不像成年人睡眠障碍那样,不是以入睡困难、早醒为主,而是以有效睡眠时间短,睡眠质量降低为主。

沈照波说,对待有睡眠障碍的儿童要到专科医院做正规治疗。家长切记教育子女的原则应是教导而不是惯纵,坚决摒弃封建家长制式的教育方法,要让孩子有什么困难都愿意得到家庭的帮助。这样的家庭气氛,会使孩子有一个好心情,有好心情才有好睡眠。

沈照波提醒孩子家长,让孩子生活有规律,尤其是睡眠要有规律。养成良好的习惯,到时就睡,到点自然醒来最好,睡前不要饮含茶和咖啡的饮料。

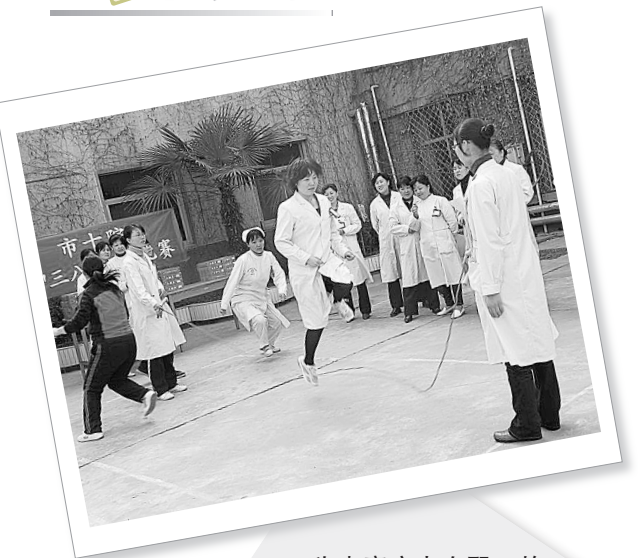
健康维权



看病难、看病贵成为人们关注的焦点。如果您是医院“高药价”的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以拨通我们的电话,我们将及时与相关部门沟通,帮您维护合法权益。

维权热线:0371-67655533
手机:13838077798 13937198450

图说健康



为丰富广大女职工的业余文化生活,近日,郑州十院组织女职工举行了跳绳、踢毽子等体育比赛,大家踊跃参加,积极拼搏,比赛在欢笑声中结束。
杨彦鹏 摄



郑州市骨科医院为规范医院管理和提高临床医生的临床医疗技术水平,加强“三基三严”训练,近日进行了为期一周的临床医师“三基三严”及业务技能考试,取得了令人满意的效果。
王伟鸣 摄



妇幼健康大讲堂

为什么要提高准妈妈的环境意识

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

准妈妈肩负着下一代健康的重大责任,为了自身及未来宝宝的健康,对目前环境中的主要环境污染物及其危害多加了解,多注意与环境相关的种种问题,便可安然无恙。

1.影响优生的环境因素有:生物因素、物理因素、化学因素、药物因素、不良生活方式或习惯。

2.环境因素在何时影响胎儿发育?

胚胎第1~2周,环境中致畸因子如果毒性很大,会使胚胎致死而导致流产。如果毒性不大,则可通过胚胎自身的调整能力来补偿。也就是说影响不大。在胚胎的第3~8周是最敏感的时期,如果毒性较大可能会造成器官发育的缺陷。如

在第3~5周,神经系统和心脏较为敏感;第4~7周,眼、四肢敏感;第7~9周,牙、腭、外生殖器敏感;第4~9周,耳部敏感。

怀孕8周以后进入稳定期,对外部致畸因子的敏感性迅速下降,但大脑、小脑、生殖、泌尿系统仍在分化发育,对致畸因子仍有一定的敏感性。孕如防致畸的重点保护时期应放在胚胎期和胎儿早期,也就是怀孕头3个月。