

健康快讯

“现代武器”击碎结石

本报讯(记者 汪辉 通讯员 魏妍平)气压弹道击碎、超声波震荡沙化、超声负压吸引或三爪钳抓取……这一连串超级“现代武器”，正在肾脏结石取出术中发挥着威力。省人民医院采用经皮内镜手术正取代传统手术，让肾结石患者的痛苦大为减轻。

42岁的陈先生10多年前右肾自行萎缩，2008年9月左肾又积满结石，左输尿管也被结石堵塞，并发生感染引起急性肾衰，唯一的肾脏保不住，就只能接受肾移植手术了。同时，由于8年前就曾接受一次左肾切开取石等手术，给下一步治疗带来很大麻烦。该院泌尿外科副主任医师单磊接诊后，经缜密地分析病情，先为患者行左肾穿刺造瘘引流术，改善了肾功能；后又行左输尿管镜激光碎石取石术，解除其上尿路的梗阻。为彻底取出结石，单磊利用先进的经皮肾镜碎石取石术，成功为其取出致命的结石。

据单磊介绍，近年来，经皮肾镜手术的开展，使泌尿系结石的治疗发生了根本变化。尤其针对肾结石，已彻底替代传统的开放手术及体外冲击波碎石，成为微创、有效的先进治疗手段。

六科室协力 抢救危重病人

本报讯(通讯员 陈锦屏)近日，郑州市第三人民医院肾内科患者刘其福在郑州市中心血站采集造血干细胞时突发急性左心衰，命悬一线。在医院六个科室齐心协力抢救下，病人脱离危险，获得重生。死里逃生的患者竖起大拇指，连连向医护人员表示感谢。

49岁的刘其福来自商丘睢县，患尿毒症住在该院肾内科。日前，刘先生在市中心血站采集造血干细胞时突发急性左心衰。面对风险和困难，医院各科立即携起手来，神经内二科、急诊科、手术室、外科、器械科及肾内科一起投入抢救。急诊科备好急救车、呼吸机、氧气瓶，在神经内二科主任王显昱的帮助下，顺利地把病人安放在救护车上，直接送到该院手术室，接受腹膜透析术。当时，麻醉科主任鲁红军已做好术前各种准备，外科主任陶有金与吴宪鸣及张继辉、崔东峰一起完成了腹膜透析置管手术。

射频消融术根治房颤

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯惠霞)市七院率先开展射频消融术根治房颤20余例，收到良好治疗效果。

房颤又名心房纤颤，它是心房电活动紊乱引起的一种不规则的心房颤动。正常心率60~100次/分钟，而房颤时则高达300~600次/分钟。房颤时，由于心房正常的收缩功能丧失，心室律加快，患者会突感心慌、闷气或呼吸困难。长时间持续房颤，有的患者会在左心房形成血栓，栓子脱落，会突然出现心前区疼痛、意识丧失、偏瘫或肢体坏死等大脑及肢体血栓栓塞症状。据医学统计，房颤在60岁以上人群中发病率可高达6%，房颤发作可降低心脏功能的30%，使心脏病病人死亡率增加2倍。

市七院目前开展的射频消融术根治房颤，采用射频电流对心房电活动紊乱的相关部位进行放电消融，消除心房传导折返现象。

“膝关节病”遇良药 一夜显奇效

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、骸骨软化、半月板损伤等，很多人变得步履蹒跚，上下楼时关节疼痛不敢使劲，久坐站起时关节僵硬迈不动步，严重者关节积水肿胀甚至变形……

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，2~4疗程康复。

一个疗程18天，需6~12盒。咨询热线：61859928 地址：陇海中路市骨科医院向东50米瑞康大药房

世界睡眠日来了，专家告诉你——

睡眠，是可以管理的

——访飞利浦伟康家用呼吸机河南总代理总经理王敏

本报记者 李笑展



人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过，人人都希望享受甜蜜的睡眠。然而在中国，有数以万计的患者正遭受睡眠呼吸综合征(SAS)的困扰。

患有睡眠呼吸暂停综合征(SAS)的患者，在睡眠过程中反复地停止呼吸，因而导致身体缺氧，常见的症状是严重的不均匀的鼾声。睡眠呼吸暂停综合征干扰正常的睡眠，影响白天工作和学习，令患者生活质量大大下降。在3月21日“世界睡眠日”来临之际，飞利浦伟康家用呼吸机河南总代理总经理王敏提醒人们，睡眠不好的原因有很多，但大多数都可以通过不同治疗途径得到改善，进而提高生活质量。

醒人们，睡眠不好的原因有很多，但大多数都可以通过不同治疗途径得到改善，进而提高生活质量。

睡眠呼吸障碍的危害

王敏告诉记者，睡眠呼吸障碍疾病发病率高，合并症多，病死率高。对睡眠呼吸障碍诊治的研究，国外迄今已有30余年，我国开展亦逾10年，随着诊治技术和临床研究的不断深入，对此类疾患的认识已有较大的提高，诊治工作已取得较大进展，疗效确切。但由于我国地广人多，从全国来说，诊治工作起步较晚，仍未引起足够的重视，今后在普通人群中应加强对本病的宣传，提高认识；在医务人员中，则应通过各种机会，加强培训，以期提高诊治水平。

王敏介绍说，睡眠呼吸障碍是在睡眠过程中出现的呼吸障碍，涉及单纯鼾症、上气道阻力综合征、睡眠呼吸暂停低通气综合征、慢性肺病及神经肌肉疾患等引起的有关睡眠呼吸障碍等。其病情的轻重程度和临床表现有较大的差异。重者在睡眠时反复发作，引起低氧和高碳酸血症，经常发生觉醒或微觉醒，大多数时间处于浅睡眠期，睡眠质量很差，大脑并未随着睡眠得到充分的休息，因而白天严重嗜睡、乏力、记忆力减退，导致工作能力和生活质量严重下降，甚至引起一系列的社会问题。由于本病发生的方式

特殊，均在睡眠时发病，因而常被患者忽略，常常是以其合并症来就诊，如高血压、冠心病、肺心病、情绪障碍、口干、咽炎、阳痿等。医生如不提高警惕，也往往造成误漏诊。

睡眠质量可以改善

据王敏介绍，睡眠呼吸暂停综合征的治疗可以通过呼吸机改善睡眠质量，目前第一线的治疗方法是应用飞利浦伟康公司生产的家庭治疗呼吸机。该呼吸机在患者睡觉时给予气道持续气道正压通气(CPAP)，并能随着患者呼吸自动降压，方便患者呼出。因而不仅克服了阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)患者咽部狭窄造成的阻塞，以改善通气，去除导致呼吸控制失调的不稳定因素。对于中枢性睡眠呼吸暂停(CSA)通过正压通气改善夜间血氧起到确切治疗作用。因为呼吸机治疗采用鼻罩连接的无创伤方式，大部分患者对这种奇特的治疗方法是完全接受的，可携机回家长期使用，症状愈重则接受程度愈高，也有效避免了一系列并发症的发生。

60多岁的退休老干部李先生告诉记者，因为患有高血压，加上体重超标，过去常常整夜整夜无法入眠，自从用上呼吸机后，晚上可以正常入眠了，早上醒来头脑清醒，体力充沛，反应敏捷，睡眠质量得到极大的改善，身体状况也一天比一天好。

图说健康

郑州市第九人民医院坚持把“让患者放心、让社会满意”作为工作的出发点，切实加强医院管理。图为该院职能部门工作人员正在向住院患者进行满意度调查。

胡正斌 摄



近期，在市政府召开春季传染病防控工作会议后，二七区疾控中心立即行动起来，组织专家队伍开展“春季传染病防治宣传”，特别是针对近期高发的风疹、麻疹等传染病向群众进行重点讲解，提高群众的自我防治水平和意识。

小杜 摄



为进一步规范护士操作技能，提高护士基础技能水平，近日，郑州市妇幼保健院护理部组织去年刚上岗的护士进行“卧有病人更换床单法”规范化培训。

许笑蕊 摄



纯阳暖人 需防“春癣”

郑州市中医院皮肤科 王晓丽

就诊热线：67945705

坐诊时间：全日制(周六、周日除外)



时下，正值气候转暖的阳春三月，许多人喜欢到户外享受春光。但在享受春光的同时，要特别注意预防“春癣”。

“春癣”是春季常见的一种面部鳞屑性皮肤病，多见于儿童和青年，好发于面部，也可见于颈部、躯干。表现为孤立、边缘界限清晰，圆形或椭圆形，钱币大小的斑块，表面干燥，附有少量细碎灰白色的鳞。皮肤可产生微痒或无任何不适，少数患者皮损表面发生轻微干裂，感觉微痛。

一旦患上“春癣”，不要用热水烫或蒸面等方法来解痒。应该首先经大便镜检有无肠道寄生虫，确有肠道寄生虫者应做驱虫治疗。如出现瘙痒、干燥不适或斑块时，可局部外涂5%硫磺霜、尤卓尔软膏。一天一次，症状减轻后就停用，时间不超过一周。另外，生活中要停用化妆品，平时可用维生素E霜擦脸，用温水洗脸。避开过敏源，若在光线较强时到户外活动，最好注意遮光，洗脸后涂护肤油脂，不用化妆品及碱性肥皂，多吃新鲜蔬菜水果及富含维生素B的食物，少食刺激性食物。一旦出现面部皮肤发红、发痒起疹子等，切忌盲目涂药或服药，而应首先到医院的皮肤科咨询诊断。

本报记者 李笑展 整理

健康随笔 健康志

本版主持 徐虹

所谓健康，世人皆知。因此作文感觉难——勉为其难，磨砾心志。念及此，笔者本不轻松的心，不禁产生了几分愉悦。于是欣然敲键。

人生不易，无论“贵贱贫富”，要想有所建树或更上层楼，不敢怠慢，均需不断打拼——或成或败，喜忧相生，气血随之涨落，健体因之失和。生活多艰，暑热冬寒，七情六欲，吃五谷杂粮，走曲折之路，遭坎坷之途，或倾或跌，躯非金钢，岂能不折不败？

20世纪末，80多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21世纪人类最重要的是什么”？这些人类精英同声：健康！

何谓健康？“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态，而不仅是没有疾病或身体不弱。”这是联合国世界卫生组织(WHO)61年前成立时对该健康的定义。健康是“志”，是精气神的饱满昂扬，是白里透红，目光炯炯，站如松，坐如钟；健康是“度”，是风度、气度——“直穿风雨，横阅人生”，“得意彩虹，莞尔一笑；乌云压城，哈哈一笑”。人生在世，须有远大抱负，也要“一颗红心两种准备”：重进取淡得失，或不骄不败，始终风度翩翩。可能有人说，所谓“风度”好说难做。不错。世间道理多是知易行难。但是别无选择，我们必须长期保持“风度”，否则就易“得病”。

人生漫漫，我们不可能永远走在阳光中。路边不可能永远鲜花盛开，总会有荆棘布道。所以，人生有时很痛快，有时很痛苦……无论升学也好，恋爱也好，婚姻也好，无论做生意也好，做员工也好，从政也好，有春风得意就有败走麦城。我们必须牢记“留得青山在，不怕没柴烧”。

人生之病，许多乍看是“风寒感冒”，其实其中很多是“心理疾病”：许多是因“失”了，“败”了，“想不开了”，终日郁闷，以致病痛——可能是生理上的，也可能是精神上的，也可能是双向的。

春夏秋冬四季轮回——不会因我们憎恶严寒或害怕炎热，冬夏就会知趣地自觉回避。我们能做的只能是加强锻炼，加强身板儿，增大肺活量……

千言万语归一句：要想在人生的风雨中茁壮成长，没办法，我们只能选择坚强、乐观，选择气度、风度，因为这才是咬定青山不放松的“健康志”。所以——健康是“态度”，“态度”定健康。

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 6280600 6280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

什么叫即刻种植牙

史女士：我的门牙经治疗，已无法保留，大夫建议拔除，我想做种植牙，但种植牙治疗过程时间长，影响美观。听朋友说现在有一种新方法，拔牙后可以马上种植牙。请问我适合这种方法吗？

郑州市口腔医院副主任医师程涛：即刻种植是指拔牙后同期植入种植体，即在新鲜的拔牙创内立即植入种植体，而传统种植牙是拔牙后3~6个月牙槽骨长平后才能种植。

即刻种植要视患者自身情况决定，一般单根牙、外伤致伤的根部折断牙、无法治疗的龋齿、牙齿残根、根尖区没有炎症的牙根最适合做即刻种植。手术后当日进食软食，术后24小时内不能刷牙，以免刺激伤口，并需要局部敷药。拔牙后即刻种植的患者，术后3个月内不宜用种植牙咀嚼过硬食物，为减少手术区周围肌肉的运动，手术

后的3个月尽量不要大笑、频繁讲话等，以防伤口撕裂。患者每天要用漱口水含漱数次，以免造成感染，坚持每天早晚刷牙各一次和饭后漱口，选用刷毛软硬度适中、末端磨为圆头的牙刷，形成含软性磨擦剂的牙膏和温热水。手术后第二周、第三个月尽可能去医院复诊一次。

即刻种植优点有：1. 无须等待拔牙创愈合即可立即修复，早期恢复咀嚼功能，减少了手术次数，大大缩短了治疗时间；2. 拔牙后立即植入植骨材料或人工牙根能有效预防牙槽骨吸收，避免因拔牙而发生的废用性萎缩，使骨丧失达到最小程度；3. 参照原有牙根的方向，种植体易于植入较理想的位置，冠部易与邻牙协调一致，形成自然的弧度和明显的龈乳头，增加美观的同时可获得最多的软组织支持，保存了牙槽骨高度和宽度。

妇幼 健康大讲堂

郭宝芝，主任医师，郑州市学科带头人，郑州市卫生局跨世纪人才，河南省医疗事故鉴定委员会委员，郑州市医师协会秘书长。郑州市妇幼保健院妇科中心主任。1986年毕业于河南医科大学医疗系，毕业20余年来一直从事妇产科临床工作。1998年率先在郑州市开展妇科腔镜技术填补我市的空白，十年来完成腔镜手术千余例，无差错事故发生。主要擅长妇科肿瘤、妇科腔镜技术、妇科炎症、不孕不育、宫颈疾病、计划生育等妇科疾病的诊治。

妇科就医须知

- 1. 到医院看病忌化妆 大多数医生看病，首先是望诊，观察病人的面色及精神状态。有许多疾病在浓妆抹后，掩盖了原来的面容和面色，给正确诊断带来了一定的困难，容易误诊。
2. 到医院看病忌用香水 有许多疾病伴有异味，如胃肠道疾病、慢性牙龈炎、牙槽脓肿、口腔都有臭味；鼻咽病合并感染，自己和别人都能闻到臭味等。如果使用香水，将会掩盖这些特殊的气味，而不利于疾病的诊断。
3. 忌月经前到医院看病 许多人在月经前期有腰酸、下腹坠胀不适、腿酸等症，与慢性盆腔炎等病的症状相似。一般情况下，如果不发热，不是急性病，应避开此期间为宜。
4. 忌月经期间到医院看病 月经期除与月经前期有相似的情况外，还有阴道流血，此时不能作阴道检查，并且不宜化验小便，因小便中易混入经血，影响化验结果。非急诊病人不宜在此期看病。
5. 忌“讳疾忌医” 有些年轻的女性看病时吞吞吐吐，讲不清发病经过。答非所问，特别是妇科检查时，羞羞答答，不但影响检查，同时也拖延了时间。尤其是一些该讲的情况不肯讲明，往往容易贻误正确的诊断和治疗。
6. 忌隐瞒病史 病史是引导医生检查的向导，也是诊断疾病的重要依据。
7. 忌夸大疾病事实 有人误认为把病情说得重些，医生才会重视，开好药，因此夸大病情，这样的后果可能与愿违。

中牟县国土资源局 国有建设用地使用权挂牌出让公告

牟国土告字〔2009〕02号

经中牟县人民政府批准，中牟县国土资源局决定以挂牌方式出让二幅地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：
一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

Table with columns: 编号, 土地位置, 土地用途, 土地面积, 容积率, 建筑密度, 绿地率, 建筑限高, 年限, 竞买保证金. It lists two plots (05 and 06) with their respective specifications.

二、中华人民共和国境内的法人、自然人、其他组织，除法律、法规另有规定外，均可申请参加本次挂牌出让活动，申请人可以单独申请，也可以联合申请。
三、本次国有土地使用权挂牌出让按照价高者得的原则确定竞得人。
四、05号宗地竞买要求：
（1）竞买人竞得土地后，除按成交总价款足额缴纳外，且应在出让宗地范围内无偿为出让土地建设好达到国家验收标准的住宅房30000平方米，由出让土地人作为被征地的村组安置用房，提供给被征地的村民；
（2）被征地的村组安置过渡费200万元，由竞得人承担（不包括成交总价款内）；
（3）项目建成后，小区所需物业保洁等从业人员，在同等条件下，竞得人优先使用被征地的村组村民。
五、本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让文件。申请人可于2009年3月20日至2009年4月15日到中牟县国土资源局二楼交易中心获取挂牌出让文件。
六、申请人可于2009年3月20日至2009年4月15日向我局提交书面申请。申请和缴纳竞买保证金的截止时间为2009年4月15日11:00。经审查，申请人按规定提交竞买保证金，并按规定提供相关资料，具备条件的，我局将在2009年4月15日17:00前确认其竞买资格。
七、本次国有建设用地使用权挂牌出让地点为中牟县国土资源局二楼土地交易中心。一幅地块挂牌时间：2009年4月7日至2009年4月17日9:00（节假日不休）。
八、其它需要公告的事项
挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。
九、联系方式
联系地址：中牟县城区西都大街南侧
联系电话：0371-62160058
联系人：何先生 吴女士
中牟县国土资源局
2009年3月18日