

健康快讯



3月20日,市颈肩腰腿痛医院颈椎病专家在福华南街社区讲解颈椎病的防治及鉴别常识,深受社区居民的喜爱。付娟摄



3月21日,广州白云山和记黄埔中药有限公司向我市儿童福利院捐赠10000包抗病毒药品白云山板蓝根颗粒,用于特殊时期特殊人群的传染病预防。丁友明摄

市二院为患者创造安全就医环境

本报讯(记者 李笑展 通讯员 陈燕)近日,市二院通过多种形式,安排部署医院消防安全、生产安全、医疗安全工作,确保医院各项工作有序运行。为狠抓消防安全的落实,院长李生建通过调查研究,在掌握一手资料的基础上,拟定有关内容,要求大家发现问题,及时解决。

市三院为少女再造新耳

本报讯(通讯员 陈锦屏)21年前的一场大火,让晓燕姑娘的耳朵严重烧毁。近日,郑州市第三人民医院耳鼻喉科为她做右耳再造术,一个新耳朵“长”了出来,从此,姑娘能够大大方方地见人。市第三人民医院耳鼻喉科医生决定分四期为她做手术。首期做左侧耳朵整形,手术后,左耳变得有模有样。近日,医生给晓燕做第四期手术,再造右耳。历时7个小时,一个完整的耳朵再造成功。

市七院挂牌“市中心血管病医院”

本报讯(通讯员 侯惠霞)日前,“郑州市心血管病医院”正式在郑州市七院挂牌,该院由此成为列入河南省三级专科医院设置规划的郑州市属唯一的心血管病专科医院。

该院心血管专科经过20多年的发展和培育,现已逐渐形成了自己鲜明的专科特色,在省内外具有较强的辐射力和影响力。增挂“郑州市心血管病医院”名称,将为该院心血管专科乃至医院整体发展提供良好的平台和机遇。

“拯救乳房爱心援助基金”启动

本报讯(记者 汪辉 通讯员 高卫东)妩媚的笑容,细腻的皮肤,高挑的身材……当韩国变性女艺人河莉秀出现时,令许多在场人士赞叹不已。韩国著名变性女星河莉秀近日亮相郑州,出席我市“拯救乳房爱心援助基金”启动及我省首个“外籍人士整形手术中心”成立仪式。“拯救乳房爱心援助基金”是由河南整形美容医院发起的,用于拯救那些饱受乳房问题困扰的女性,并借此呼吁人们重视、尊重、关爱乳房健康与美丽。

市中医院专家下乡服务农民

本报讯(记者 李笑展 通讯员 王红专)日前,郑州市中医院党委书记、院长虞婕,副院长、新农村驻村工作队队长艾湘月,带领医院各科专家来到新郑市八千村,为这里的村民进行义诊和健康咨询服务。专家们利用中医望、闻、问、切的便利诊疗方法,细心诊治每一个病人,耐心接待每一个患者。前来就诊的村民王大爷说,我们在家门口也能享受到城里大医院的专家服务,真是太感谢郑州市中医院了。

“膝关节病”治一个好一个

骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等引起的关节上下楼疼痛、蹲不住、脚不落地,坐久站起来时关节僵硬迈不动步,严重者肿胀、积水甚至变形……特效新药仙草骨痛贴运用现代工艺提取,药力是一般药物的20倍。直透皮下骨质,先消除炎症水肿,再钝化骨刺、营养修复软骨,达到治疗的根本目的,急性患者24小时见效,2-4个疗程康复。一个疗程18天,需6-12盒。咨询电话:61859928 陇海中路市骨科医院向东50米瑞康大药房有售

结核病防治:特别关爱农民工

3月24日是第14个“世界防治结核病日”。河南省传染病医院院长郝义彬告诉记者,控制结核,人人有责。今年结核病防治工作就是要充分体现政府对农民工这支城市发展不可缺少的主力军健康的关心,该院对郑州城区农民工进行为期一周的免费检查诊断。日前,记者走进该院,采访了该院院长郝义彬。

本报记者 徐虹 杨彦鹏 通讯员 周博

记者:郝院长,今年3月24日是第14个“世界防治结核病日”,请你谈谈它的由来好吗?

郝义彬:好的。1882年3月24日,世界著名微生物学家、德国医学博士罗伯特·科霍在德国柏林生理学会上宣布了结核菌是导致结核病的病原菌。为了纪念这一发现,1992年世界卫生组织将每年3月24日设立为世界防治结核病日。1996年2月8日,我国卫生部发文,要积极响应世界卫生组织的建议,积极开展“3·24世界防治结核病日”的宣传活动。因此,今年是我国第14个“世界防治结核病日”,要高度重视结核病防治工作。

记者:目前我市结核病控制现状如何?

郝义彬:我市结核病防治工作自2002年7月起,开始实施现代化模式下的项目管理制度,项目覆盖率达到100%。初步改变了我市结核病防治相对落后的局面。2008年,仅发现8000多例活动性结核病人,2600多例传染性肺结核病人。尽管我们掌握了70%的传染性肺结核病人,但是将近70%的活动性肺结核病人仍未发现,对全市人民的健

康来说,仍然是一个威胁。

记者:目前我市结核病控制工作的重点和难点在哪些方面?

郝义彬:病人的发现依然是我市结核病控制工作的重点,特别是各级综合医疗机构仍然是结核病病人发现的前哨。因此,我们仍要加强归口管理工作,落实结核病病人报告转诊制度,加大追踪力度,提高结核病人的发现率。我市是省会城市,流动人口较多、特殊人群较多,他们当中的结核病问题是我市结核病工作的难点。

记者:为什么肺结核病人必须转诊到结核病防治机构进行诊断、治疗,而不准综合医院进行收治?你们医院诊断治疗结核病有哪些优势?

郝义彬:目前,国家对结核病病人控制实行归口管理制度,即:各级综合医疗机构发现的疑似肺结核病人和肺结核病人都要转诊到专业的结核病防治机构进行诊断、治疗,进行结核病防治相对落后的局面。2008年,仅发现8000多例活动性结核病人,2600多例传染性肺结核病人。尽管我们掌握了70%的传染性肺结核病人,但是将近70%的活动性肺结核病人仍未发现,对全市人民的健

人员进行督导管理,容易造成只治不管的混乱局面。因此需要到专门的防结机构进行治疗和管理。河南省传染病医院(郑州市第六人民医院、郑州市结核病防治所)是郑州市城区结核病治疗结核病的专门机构,是城区对结核病实行免费检查、免费治疗的唯一单位。医生及其他综合医院更专业、更有经验,并且有固定的管理人员,和疾控中心密切合作,治疗管理一体化,确保病人规律服药,减少耐药的发生。同时,由于我院升格为河南省传染病医院,在结核病诊断方面拥有全省较为先进的仪器和技术。最近几年,又加大了专业人员的培训,在病人的诊断、治疗和管理方面具有权威性。完全有能力承担起全市直至全省部分结核病人的诊治工作。

记者:如何预防结核病?

郝义彬院长:儿童出生时及时接种卡介苗,对成人来讲,预防结核病最好的方法是发现并治愈周围的传染性肺结核病人。因此,如果我们周围有咳嗽、咳痰2周或2周以上的人,或密切接触,就应该怀疑是否得了结核病,积极动员其到专业防结机构进行检查。

健康提醒

聚餐畅饮 警惕急性胰腺炎

儿子考上了公务员,老李高兴得合不拢嘴,邀请亲朋好友到饭店连吃带喝痛快庆贺一番,没成想晚上到家后就感到上腹部剧烈疼痛,开始以为是心脏犯了,吃了几粒速效救心丸不起任何作用,就赶紧到急诊,一检查才知道是急性胰腺炎,立即住院,经过禁食、补液、抑制胃酸及胰腺分泌等治疗后才康复出院。吃顿饭就导致急性胰腺炎?郑州市人民医院消化科马应杰主任医师解释,急性胰腺炎是一种常见的急腹症,其原因是由于某些原因引起胰腺分泌亢进或造成胰液排出受阻,从而引起胰腺自身消化,造成胰腺组织发生水肿、出血或坏死。临床症状为急性上腹痛,常伴有恶心、呕吐,部分病人还有发热等。在致病原因中,最常见的是胆道疾病如

胆囊炎、胆石症,约占60%;其次是暴饮暴食和酗酒,约占全部病例的30%。另外还有高脂血症、手术、外伤等;偶可因某些药物因素引起。老李的胰腺炎就是由于暴饮暴食加上喝酒诱发的,由于酒精中的乙醇引起奥狄氏括约肌痉挛,同时酒精和饱餐还促使迷走神经强烈兴奋,使得胃泌素、胰泌素和缩胆囊素分泌,这三种激素均可使得胰腺外分泌迅速增加,如果患者本身存在着一定程度的胰管引流不畅问题,就会造成胰液在胰管大量淤积,胰导管乃至胆道系统的压力明显增高,迫使胰液“反流”胰腺内部,胰液中的高浓度胰蛋白酶便会引起胰腺组织的自身消化,最后造成胰腺泡破裂而引起急性胰腺炎发作。如何预防急性胰腺炎的发生呢?马应杰提醒市民,急性胰腺炎的死亡率

高达60%,重症胰腺炎很难逆转,应从预防抓起。预防急性胰腺炎应注意几个方面:首先,不暴饮暴食,不吃或少吃油腻食物,不大量饮酒;其次,有胆道疾病及十二指肠疾病者,及早治疗;第三,预防“三高”,即高血压、高钙血症和高血糖。此外,妊娠、糖尿病昏迷和尿毒症等情况下也可发生急性胰腺炎,要尽早到院早期诊断、早期治疗,以免延误治疗,加重病情,引起休克、水电解质紊乱急性腹膜炎等一系列严重并发症而危及生命。一旦进餐或饮酒后,突然发生剧烈的上腹痛,应想到急性胰腺炎的可能,此时应立即去医院就诊,同时禁食禁水,别盲目使用止痛药,以免掩盖病情,贻误诊断治疗。本报记者 汪辉 通讯员 于莉

妇幼健康大讲堂

主讲人:臧莉华,副主任医师,郑州市妇幼保健院保健部主任,河南省医学会超声专业委员会委员,郑州市医学会超声专业委员会委员,郑州市医师协会超声专业委员会委员。

孕期怎样合理安排超声检查

为监测胎儿的生长发育,降低畸形儿和有缺陷儿的出生率,孕期超声检查是很必要的。那么,怎样合理超声检查,孕期该做几次超声检查呢?首先,孕早期(特别孕8周前)是胎儿各器官形成的关键时期,也是容易导致胎儿畸形的重要阶段,通常是不需要超声检查的。特殊情况除外。孕中、晚期胎儿各器官已经形成,超声检查还是相对比较安全的。这段时间也是进行胎儿畸形筛查的时间,我院产前超声设置了三道防线来严格进行产前超声筛查:孕10-14周进行第一次超声检查,此时期主要进行遗传学超声检查,同时对一些大体结构畸形如无脑儿、联体儿等的检测;第二道防线:孕20-26周超声检查,是胎儿四肢及各脏器畸形检查的最佳时期,建议此时期每一位准妈妈都应进行一次严格的系统的产前超声诊断。第三道防线:32-36周再作一次超声检查,能够发现20-26周不能发现或尚未出现的畸形。足月妊娠(孕37-41周)时超声检查,主要是观察胎位、脐带、羊水量、胎盘分期、估计胎儿大小、脐动脉血流指标,将这些数据提供给临床以决定分娩时间和分娩方式。本报记者 李笑展 整理

中老年人不宜打太极拳

近几年在我院骨科门诊常有一些膝关节疼痛的患者,追问病史,均有近期内打太极拳的经历。太极拳是人体最大的承重关节,无论是行走还是半蹲,膝关节都承受着最大的负重。人的膝关节一般在40-50岁左右开始退化,主要是软骨的软化和磨损。对髌骨来讲,由于骨外侧肌纤维成分多,退化时容易出现挛缩,加之髌骨外侧支持带挛缩,造成髌骨外移,甚至半脱位和早期髌股关节外侧面的磨损。打太极拳多处于持续半蹲状态,此时会增加膝关节内各结构所承受的压力。髌股关节受力增加4倍左右,如果有发力动作,会加大到10倍受力,严重损伤髌股关节软骨,造成关节肿胀疼痛。因此打太极拳的动作不适合中老年人,中老年人的锻炼应以“养”关节,“保”关节为主。那么中老年人可以做哪些保健运动呢?1.进行非负重活动锻炼。比如游泳、骑自行车等;2.非半蹲活动。比如散步、慢跑,时间以不引起膝关节酸痛为限;3.小腿外旋的情况下做直腿抬高锻炼。这能够增加股内肌的肌力,缓解髌骨向外侧的偏移,减轻外侧髌股关节的压力,延缓磨损;4.髌骨内推活动。从髌骨外侧向内侧推动髌骨,缓解髌骨外侧支持带的挛缩,同样可以减轻髌骨外侧偏移。本报记者 李笑展 整理

健康随笔

健商·骏马

本版主持 徐虹

相对于智商与情商,健商无疑是“新生事物”。智商与情商,世人普遍能得八九十分,甚至更高;至于健商的得分,很不乐观,特别是25岁~55岁之间的“少壮派”。

健商(HQ),是健康商数(Health Quotient)的缩写,概言之,是指一个人应具备的健康意识、健康知识和健康能力;细言之,可细分为体商(BQ)、心灵商(MQ)、人脉商(RQ)和性商(SQ)。所谓健商,在本世纪初就由加拿大皇家医学院院士谢华真博士提出,但遗憾的是,世人至今知晓力行者不多。青壮拼前程,老年在健身,这是当今恒定的“世界图”——此景不科学,“有违人道”且常常“得不偿失”。比如说,有的朋友“前程”是拼下来了,人却躺进了医院……

英年早逝,人间至痛;每年都不乏风华正茂或正在当打之年的小老虎、壮老虎猝然倒在前进的路上。“目前,全国每年至少有百万人因‘过劳’去世”(中国人健康体检促进会数据)。数据触目惊心。大家为何这么不珍惜健康,这么“不知死活”呢?要买车买房,要出国要读EMBA,要打败竞争对手,要出人头地等等,总之,当今社会竞争激烈,不拼不行,不玩命不行,有志青年嘛。只是有些疑问:咱真是天忙得抽不出一空来锻炼身体吗?未必吧。

相信再忙的人,若想想锻炼身体、放松一下身心还是不成问题的,说到底,还是浑不在意,健商太低,不到黄河不流泪。

世界如此美丽,我们理应收长顾守。从今日起让我们劳逸结合,爱护身体;身体好,才能工作好。只有身体好才能在社会上承担更大、更持久的义务和责任。从今以后,让我们胸怀宽广,热情开朗;从今以后让我们规律生活,科学健体;从今以后,我们面带微笑步履铿锵,迎着朝阳与清风而行……

——为了自己和事业,为了理想和人类,我们有义务健商无比,神采奕奕,犹如奔驰于野的骏马!

世界卫生组织(WHO)讲:“达到尽可能高的健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性指标。”让我们牢记,让我们努力。

无疑,智商、情商、德商、健商四位一体的“四好学生”的多寡,将对整个民族及国家的核心竞争力产生重大影响。

郑州市口腔医院 口腔爱牙热线 62806000 62806555 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

男性多大年龄适合种植牙

宣女士:我儿子今年16岁了,一次意外不小心磕掉了一颗门牙,听说种植牙比镶烤瓷牙的效果更好,请问我儿子是否可以做种植牙?

郑州市口腔医院种植科副主任医师孙贵峰:这种情况目前在修复科经常遇到,很多家长也在咨询类似问题,大家都知道,我们的牙齿缺失后,使用传统的修复方法不外乎活动假牙和固定假牙两种方法。近年来,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,同传统修复方法相比表现出很多优越性。

一般而言,因为男性要在18岁左右身体才能基本完成生长发育,所以男孩子要等到18岁以后进行种植治疗。种植牙的手术创伤较小,稳定性强,外形美观,更接近于自然齿而被成为人类的第三副牙齿。一般来说,术后一两天内局部会有疼痛和肿胀,种植体依靠自身的骨整合进行修复,不需要磨旁边的健康牙齿,对自己的牙齿没有任何的伤害。种植牙选用的材料是纯钛,它的生物相容性非常好,绝大多数患者都不会出现排异反应,但是也有极个别的患者会对金属材料出现过过敏反应。虽然口腔种植牙的一般成功率很高,失败仍是有可能发生的,这受多种因素影响,例如:愈合能力差、吸烟及糖尿病等。

孙贵峰,副主任医师,六年制口腔专业本科,1991年毕业于华西医科大学,擅长口腔修复的各项手术,熟练掌握国际先进的种植技术。掌握骨移植、引导骨再生、骨挤压、上颌窦提升等手术,使原本不适合种植修复的病例也能够种植。

中医中药大讲堂

主讲人:宋新安,郑州市中医院骨科、副主任医师。擅长:治疗各种创伤骨折脱位、软组织外伤及骨折手术内固定,小儿麻痹后遗症矫治、颈、肩、腰腿痛、腰椎间盘突出症、骨质增生、骨质疏松症、骨性关节炎、骨结痂、骨肿瘤等疾病 门诊时间:周二、四、六全天