

健康快讯

市二院 服务外来务工人员

本报讯(通讯员 陈燕 秦亮)日前,市二院以“万名医护送健康”活动为依托,利用清明等节假日,为外来务工人员义诊、体检、讲授健康知识,让外来务工人员共享郑州医疗卫生服务,提升外来务工人员健康水平,彰显人文关怀。

市三院 为老人摘除喉咙里的“气球”

本报讯(记者 郑磊 通讯员 陈锦屏)67岁的王先生时常感到闷气,经郑州市第三人民医院耳鼻喉科检查,发现老人患的是一种罕见的“喉气囊肿”,好似喉咙里长了一个“气球”。近日,该院成功地为他做了手术。

市中心医院 引进早期筛查子宫颈癌新技术

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王建国)我市首家早期筛查子宫颈癌的国际先进技术日前落户市中心医院检验科。

市骨科医院 创建无痛医院

本报讯(记者 汪辉 通讯员 伟鸣 李晖)市骨科医院日前启动“创建无痛医院,打造感动服务”活动,为患者提供无痛、舒适的诊疗环境。

市七院 心血管病介入诊疗获批准

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯惠霞)市七院心血管病介入诊疗技术日前获省卫生厅批准。

三个专项课题落户郑州

本报讯(记者 汪辉 通讯员 刘战伟)近日,中国工程院庄辉院士和他的研究助手鲁凤民教授来到我市开展学术交流,并带来了三个涉及艾滋和乙肝的“十一五”国家科技重大专项课题研究合作项目。



4月5日,市十院组织58名选手参加中国郑开国际马拉松赛,同时为赛事提供医疗保健服务。 郭磊 摄

市颈肩腰腿痛医院 二七区庆丰街58号 联系电话 68727476 65250099 市中医院 文化宫路65号 急症科 67420580 脑病科 67979466 市妇幼保健院 金水路41号 产科 63881120 新生儿科 63881553

春季保健“套装”

本报记者 徐虹 通讯员 付娟 李庆芳

春季阳气生发,大地回春,万象更新,生机盎然,是一年中最好的季节。俗话说“一年之计在于春”,做好春季的养生保健,为一年的健康打下基础。

春季保健 口腔先行

口腔是一面镜子,又是“哨兵”,而牙周组织是早期预警系统。

郑州市口腔医院牙周科主任孙予提醒大家:牙周病的危害表现在局部如:牙龈红肿、口腔有异味、牙龈萎缩、牙齿松动、脱落。不仅如此,看似简单的牙周病还可导致急性心梗、糖尿病等。

孙予说:首先,要早预防。定期半年到一年做全面口腔检查,发现口腔隐患及早治疗,通过牙周病治疗,普及健康知识。其次,经常漱口。每次饭后用温水漱口,清除口腔内滞留的食物残渣,增强牙龈组织的抗病能力。叩齿可增加牙齿的坚固,促进消化功能。

具体方法:轻微闭口,上下牙齿互相轻轻叩击50次,所有的牙齿都要接触,用力不要过大,防止咬舌,早晚各一次。再次,注意早晚刷牙。每天刷牙至少两次,每次3分钟,晚上睡前更为重要,应选用软毛牙刷,便于在口腔内清洁各个部位,刷牙时应加力磨圆,牙刷要定期更换,一般3个月换一次。刷牙后70%的在牙齿的邻面残留菌斑,需要方法补充,如牙线、牙间隙刷等;最后,要均衡膳食。多吃新鲜蔬菜、水果及含钙、铁、维生素A、D丰富的食物,如鱼、虾等,以保证牙齿生长代谢的特别需要,防止牙齿松动,生活有规律,戒烟限酒。

泡杯花茶解春困

春季,人体和大自然一样,处于舒发之际,此时喝些花茶,可以散发冬季郁积于体内的寒气,促进阳气生发。

喝花茶很简单,一般用玻璃杯、瓷盖杯或是陶瓷壶泡饮就可以,但不宜用紫砂壶冲饮。因为花茶属无发酵茶类,多选用茶芽制作,冲泡时水温不宜过高,紫砂壶的冲饮通常要温壶、沐淋壶等提高壶水温度,这样的冲泡方法比较适宜半发酵茶类,如铁观音、台湾高山茶等。用保温杯泡茶是不科学的,因为茶叶中含有多种维生素和芳香物质,在高温和恒温条件下会大大减少,泡出的茶水味道也过涩。在冲泡的过程中,壶及茶杯一定要加盖密闭,这样可以减少香味的散失;冲泡后,将花茶静置2-3分钟,让其释放出成分和茶香后再饮用。使用花木的果实、树皮、根、茎等坚韧部分或是以获得药效为目的时,就要采用锅煮法,方能取得其中的精华。煮茶的锅用不锈钢、玻璃或陶瓷材质都可以,但不宜用铁制或铝制品,否则可能会引起化学变化,不适合饮用。煮茶时先将水煮沸,然后放入原料,继续转小火煮至原料舒展开来,茶汤颜色及味道皆释出,即可熄火。

“办公族”春季颈部保健要诀

节坐椅和台面的高度更为有效。

其次,由于职业需要,头颈部常向某一方向转动或相对固定(特别是前屈或左、右旋转),应当在工作一段时间后,一般在1~2小时,让头颈部向另一方向转动。因为这种相对固定和常向颈某一方向转动,不仅可以引起椎间盘压力的改变,而且还导致肌力较大,一侧的肌肉疲劳。因此,注意改变这一不良体位是必要的。进行相反方向转动时宜轻柔、缓慢,在短时间内重复数次,以达到该方向的最大运动范围为佳。这既有利于缓解颈椎的压力和负荷,又可消除疲劳感,从而达到颈椎保健的目的。

最后,在工作休息的时候,可向远方眺望片刻,并根据自身条件和工作环境,选择一些颈椎医疗体育的动作,进行头颈部的锻炼,以消除疲劳,防止劳损。



健康提醒

“唉,三天假期这么快就过去了,真想多休息几天。”昨日是清明小长假结束上班的第一天,省会专家提醒,假期过后,不少市民出现疲惫、心情烦躁、注意力不集中等“假日综合征”,调节不当,会影响到正常工作。

专家支招 应对“假日综合征”

市三院消化内科主任黄书亮介绍,假日期间通宵熬夜,外出旅游疲惫不堪,暴饮暴食等都是出现“假日综合征”的原因。出现这种症状,市民不必过于担心,而应及时调整心态,生活上尽量保持正常节律,晚上不要再熬夜;

饮食上应定时定量,多吃水果、新鲜蔬菜,让“不堪重负”的胃得到休息。此外,还应积极调整心态,可以听听轻音乐、看看书报等调整身心,帮助自己尽快恢复正常工作状态。

本报记者 郑磊

妇幼健康大讲堂 郑州市妇幼保健院儿科病区主任、副主任医师 马占敏 从事儿科临床工作近20年,对儿科常见病、多发病及危重急症能熟练及时诊治,能解决儿科疑难技术问题,擅长儿科心血管病如:先天性心脏病合并心力衰竭、心律失常的内科治疗、肺炎合并症、川崎病(皮肤黏膜淋巴结综合征)、病毒性黄疸、腹泻合并脱水的诊治。 门诊坐诊时间:每周一天、周四下午半天

春天要防心肌炎

春季是病毒性心肌炎的高发季节,病毒性心肌炎可由多种病毒感染引起,其中以柯萨奇病毒B组最常见,水痘、EB病毒也可引起。病初与上呼吸道感染或肠道感染症状相似,7~10天后出现胸闷、心悸、极度乏力、易出汗等症状,婴儿可表现为反应低下、呼吸困难等。

研究表明,病毒感染后仍持续紧张、过度劳累、从事重体力劳动与剧烈运动,

易发生病毒性心肌炎。此外,营养不良也是诱因。发生病毒性心肌炎后,必须绝对卧床休息,否则可使病情加重,引起严重并发症。患病毒性心肌炎后,一般应休息3个月。要注意合理饮食,多食新鲜蔬菜、水果,保证营养平衡。要保证有足够的睡眠与休息,避免感冒。反复发作可转变为慢性心肌炎、心肌病、危害终身。

本报记者 李笑展 整理

春季应防扁桃体炎

扁桃体炎是扁桃体的炎症,临床上分为急性和慢性两种,主要症状是咽痛、发热及咽部不适感等。此病可引起耳、鼻以及心、肾、关节等局部或全身的并发症,故应予重视。

急性扁桃体炎有传染性,潜伏期约3~4天,春秋两季发病率较高,青年期发病较多,少年儿童次之,50岁以后很少,症状轻重不一,检查见扁桃体显著肿大、充血、小窝口有黄白色点状脓性渗出物,黏膜下可见因滤泡化脓而形成的黄白色隆起,点状渗出物可连成片,称假膜,但假膜扩展不超出扁桃体范围,易拭去,拭去后黏膜不出血,这点可与咽白喉相鉴别,同时可见下颌角淋巴结肿大、压痛、血中白细胞高,以出现短暂轻度蛋白尿。

慢性扁桃体炎局部多无明显自觉症状,时有咽干、异物感、发痒等,常有急性发作史,儿童扁桃体过度肥大可影响呼吸和吞咽。

急性扁桃体炎多具有典型临床表现,不难诊断,但应与咽喉炎、文森氏咽峡炎、白血病及猩红热等鉴别。

急性扁桃体炎有传染性,应适当隔离,因本病多为链球菌感染,可使用抗生素或磺胺药,此外,应注意休息、通大便、多饮水、冷流食,并给适量退热止痛药、漱口药水等,多数患者可在1周左右恢复。

慢性扁桃体炎尚无肯定有效的保守疗法,但中药、扁桃体局部用药、冷冻、理疗等皆有人试用。

本报记者 李笑展 整理



中医中药 养生苑

王树凡,男,主任医师,郑州市中医院呼吸、内分泌科主任,擅长不明原因发热、感冒、鼻炎、咽炎、扁桃体炎、慢性咳嗽、咯血、便秘等呼吸系统疾病的中西医结合诊断和治疗。 出诊提示:周一、三、四、六上午,周二、四下午(均为专家号。)

郑州市心血管病医院 (郑州市第七人民医院) 重点专科推介 郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)心内科拥有主任医师3名,副主任医师3名(含博士1名),在市属医院率先开展、在省内较早开展了心血管病介入治疗新技术。目前主要开展射频消融治疗心动过速、永久性起搏器植入、经皮二尖瓣球囊成形术、冠状动脉造影术及冠状动脉支架成形术、先天性心脏病房间隔缺损介入术、动脉导管未闭封堵术等。其中介入治疗1400余例。先后被省卫生厅、市卫生局、市科技局确定为“河南省临床医学特色专科”、“郑州市心血管病介入治疗中心”、“郑州市医学重点专科”、“郑州市冠心病临床研究重点实验室”。 咨询电话: 0371-68972806 68972679 本报记者 李笑展 整理



健康随笔

适者

本版主持 徐虹

我等芸芸众生,不能“百万军中取上将之首如探囊取物”,没那个武艺;不能“乘风破浪万里浪”,没那雄鹰的翅膀;不能“廉清守内,平安天下”,没那个胆略……面对现实,我等只能照雷锋同志说的,做一个质量上乘的螺丝钉或一块上好的砖头,咋拧咋放都好用。是的,虽然秦皇汉武成吉思汗咱做不了,但咱不惧风雨,自强不息,练就良驹——一匹昂扬健硕、适应力强的适者良驹应该不难。

天生我材必有用,我等不能创光照千秋之业,但不屈不挠,做一个精神力、生命力、适应力俱佳的适者,从而有一份热,发一份光,理所当然。适者不求与日月争辉,星光一点玉润苍穹足矣。

时代飞速发展,社会多元碰撞,难免我喜人厌,或我厌人喜;制度没有完美,社会未达至善;我或因之受益,我或因之失意;领导不是圣人,同事均为凡胎;或怀才不遇,或被同事踩挤;爱情未必长好,婚姻未必到老;我们因此可能受“伤”甚至“跌倒”,人生的风霜雨雪与酷暑严寒,会给我们煎熬。

跌倒之后,煎熬之后,我们是悲情难抑,一蹶不振,破罐破摔?还是霍然而起,拍拍尘土,然后步履沉稳目光坚定地继续上路?前者乃“败”类——可怜的不适者;后者为“勇”士——可敬的适者。

世不应我,我应世界。适者以其强大的生命力、精神力,演绎曲折与强韧之美。适者,初者、智者、勇者也。

适者常在,健者无敌;适者,健也,健者,适也——适者未必为王,但适者却常立于不败之地。无论人类发展到哪一步,可能永远都不能完全脱离丛林法则:物竞天择,适者生存。类人猿到人的升华,就是人类历史上适者拓展的首面旗帜。适者不因一时成败而失志,得与失或成与败,也可能使之产生瞬间的生理悲喜,但仅瞬间而已,其身心绝不会因此变形扭曲,不会因此吃不下、睡不好,以致面黄肌瘦,摇摇欲坠……适者不倒,倒者不适。

适者无碍,自然花开。适者未必等同于世俗意义上的无能能伸。适者脸上挂着自信与微笑,轻松与骄傲。

健康的,阳光的,适宜的……人生适者,适者人生。适者宜人宜己宜家宜业宜社会。适者,宜道。普天之下,唯适唯宜;四海之内,唯适唯健。适者如树,秋冬铁枝权权,春夏绿意盎然。

“膝关节病” 治一个好一个

迎五一特大活动 买12送3 买20送7

真没想到还有这么神奇的药,我双膝患病近十年,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……两个月前女儿给买了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,专治久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤,不管您病情有多重,病史有多久,只要用上仙草骨痛贴,大部分患者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 地址:大学路河医门诊斜对面九州通大药房

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

什么叫即刻种植牙

史女士:我的门牙经过治疗,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傅涛: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,而传统种植牙是等拔牙后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,并需要局部冷敷。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,选用刷毛软硬适中、末端磨为圆头的牙刷,使用含软性磨擦剂的牙膏和温水刷牙。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.拔牙后立即植入种植体或人工牙槽骨,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,明显的乳头,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。