健康快讯

郑大一附院
胆囊切除术填补省内空白

本报讯(记者 **汪辉** 通讯员 **郭凯民**)近日,郑大一附院微创外科张豫峰教授成功开展“二孔法免钛夹腹腔镜胆囊切除术”,目前已有5位患者接受该项手术治疗痊愈出院。该项新技术的应用填补了我省空白。

据张豫峰介绍,“二孔法免钛夹腹腔镜胆囊切除术”只在脐下和剑突下分别开1厘米的小切口,即可完成手术。该技术不仅比腹腔镜切除术创伤更小,康复更快,更符合美观要求,且不需用钛夹,减轻患者费用,体内不留金属异物,不影响将来核磁共振检查,免除了患者的心理负担。

省胸科医院
成功封堵主动脉窦瘤破裂

本报讯(记者 **汪辉** 通讯员 **张义**)日前,省胸科医院成功为一主动脉窦瘤破裂患者实施了封堵手术。

主动脉窦瘤破裂是一种比较罕见的心脏疾病,病情比较凶险,患者发病后短期内死于低血压休克或心力衰竭,幸存的窦瘤破裂患者需采用外科开胸手术修补破口,必要时须进行主动脉瓣更换手术,手术风险高,术后恢复期长,手术费用高。考虑到该患者来自于农村,家庭困难,该院心血管六病区闫继锋主任大胆采用目前最先进的介入微创手术,应用封堵器封堵主动脉窦瘤破裂口,成功实施了主动脉窦瘤破裂封堵术。

市二院
鼻内窥镜下治疗泪囊炎

本报讯(通讯员 **周孝海**)市二院日前成功为35岁的王女士进行了鼻内窥镜下鼻腔泪囊吻合术。

慢性泪囊炎是泪囊病变中最常见的疾病,由于鼻泪管狭窄或阻塞,泪液滞留于泪囊之内,伴发细菌感染,患者常常表现为“泪流满面”,给患者的工作和生活带来极大的痛苦和不便,且女性发病率高于男性,普通手术治疗容易留下瘢痕。

市二院眼科副主任医师戴涛从2005年就开始进行鼻内窥镜手术治疗慢性泪囊炎的科研,取得满意的临床效果。内窥镜下泪囊鼻腔造孔术手术操作简化,术后无面部瘢痕,避免了对肌肉、韧带损伤,术中出血量少,患者短期内可以出院,而且内窥镜下可预先对影响造孔口引流的各种疾病进行手术,减轻了患者的身心痛苦。

市中心医院
准分子激光治老花眼

本报讯(通讯员 **王建明**)4月11日,河南省准分子激光新技术论坛在郑州市中心医院举行,国内著名屈光手术专家共同探讨了准分子激光最新治疗方式和发展趋势。同时,河南省首台鹰视准分子激光——蓝调酷眼落户该院并投入使用。

郑州市中心医院业务副院长、眼科博士后、主任医师赵宏说,无论是近视眼、远视眼、散光眼还是老花眼,鹰视准分子激光仪均能治疗。它的激光光斑大小只有0.95mm,能精确调整治疗光学区域,因此,鹰视准分子激光更能节省角膜,获得优化的视觉质量。自3月份鹰视准分子激光——蓝调酷眼投入使用以来,已完成200余例近视手术,手术效果非常好。

郑州人民医院
救助百名先心患儿

本报讯(记者 **汪辉** 通讯员 **连英 于莉**)郑州人民医院日前启动“爱心助医”活动,面向全省救助百例患儿。

“爱心助医”行动,是中国社工协会儿童社会救助工作委员会开展的救助贫困家庭儿童先心病患儿的活动。郑州人民医院是我省新增“爱心助医”项目定点治疗单位,该院今年联合中国儿童社会救助委员会开展“爱心助医”活动,将为我省100名符合条件的先心患者开展手术,并给予5000~10000元不等的医疗资助。据悉,“爱心助医”项目主要针对我省贫困家庭的先天性心脏病患儿,只要年龄在0~14岁,持有乡、村和县级以上民政部门开具的3级贫困证明,并且符合手术条件的,都可报名参与救助活动。

市颈肩腰腿痛医院
引进新型诊断设备

本报讯(通讯员 **付娟**)我市首台ATIR-M301型医用远红外热像仪新型诊断设备,目前落户市颈肩腰腿痛医院。

该院业务院长宋健介绍,红外线通过高性能计算机等设备形成人体的“热”影像,该检查无创、无痛、客观、无辐射,能对软组织疼痛及颈肩腰腿痛的部位、性质、程度;急慢性炎症的部位、范围、程度;肢体血管供血状态、功能状态检测;肿瘤预警提示、疗效评估等方面有其优势,对临床应用具有“疼痛主诉可视化、疼痛治疗靶向化、疗效评定客观化”的特点,为目前疼痛及软组织损伤唯一可查的诊断仪器,大大提高了医学诊断的准确性、客观性,能更好地协助医生制定正确有效的治疗方案。

求医热线

市颈肩腰腿痛医院
二七区庆丰街58号
联系电话 65250099
远红外热像仪诊断室
13017673771 68720566

市中医院
文化宫路65号
急诊科 67420580
脑病科 67979466

市口腔医院
北二七路224号
牙体牙髓科 66280523
修 复 科 66280533

市妇幼保健院
金水路41号
产科 63881120
新生儿科 63881553

市十院
陇海中路13号
病房办 68367517
护士站 68320660

防癌 从饮食入手

本报记者 **徐虹** 通讯员 **陈燕**

4月6日,台湾歌手阿桑因乳癌过世,终年34岁。不久前,33岁的年轻演员李钰因患淋巴癌医治无效,病逝……在肿瘤医生眼里,癌症“年轻化”除与遗传因素、癌前病变等因素有关外,不良饮食习惯是主要的诱发因素。改变膳食结构,可有效预防和避免乳腺癌、胃癌和结肠癌等。

饮食讲究“植物性”

以植物性食物为主的膳食结构,有利于减少动物性脂肪的摄入,如常吃蔬菜、水果、豆类及粗加工的主食,不仅有利于预防心脑血管疾病,也有利于预防癌症。

另外,不少年轻人推崇“辣”食,但辛辣食品会破坏胃肠道黏膜,使其失去原有防御功能,给癌细胞以可乘之机。世界癌症研究基金会建议:不吃腌制、辛辣、熏制、油炸食品,进食不宜过快过烫,不饮烈酒、不抽烟,多吃含纤维素丰富的新鲜蔬菜、水果等。

别太依赖冰箱了

不要在常温下储藏易腐烂变质的食品,否则把被病菌污染的食物摄入腹中,很容易诱发癌症。另外,在冰箱中存放的食品不宜时间过长,最好不超过三个月。

过分相信冰箱的保鲜功能,易使食物长时间存放,受致癌物侵袭。其实,不但发霉变质的食物含黄曲霉素等致癌物,有些储藏方法本身就存有可能产生致癌物的危险,如腌制食品中的亚硝胺就是胃癌的罪魁祸首。

运动减少患癌风险

《食物、营养、身体活动与癌症预防》报告认为,适度的运动不仅会增强体质,也会减少罹患癌症的风险。

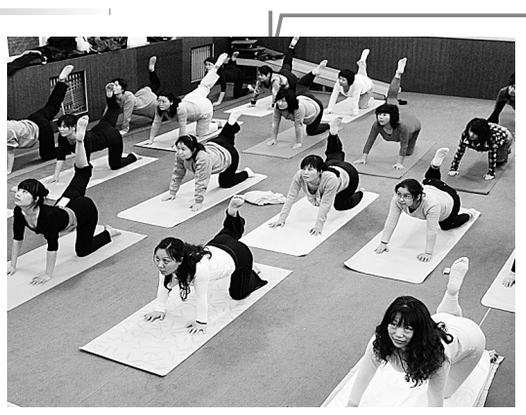
身体脂肪过多会增加患癌症的危险性,腰围每增加一英寸,患癌症的风险就增加8倍,二者的关系非常密切,尤其是最常见的直肠癌。

身体中少量的多余脂肪都可能增加癌症的危险,但好消息是:即便是很少的体重降低也能够减少这种危险。因此,专家建议人们每天至少进行30分钟的中度身体活动,这不仅仅因为活动有助于保持健康体重,有证据表明,体力活动本身就可以减少癌症的风险。

活动不单指专门的运动健身,也包括人们的日常活动,如骑自行车、爬楼梯等等,这些人们生活中的一部分,都是积极防癌的重要一环。每天30分钟的活动量,也是一个最低限度的要求,随着身体适应能力的增加,应该做到每天60分钟中度身体活动,或30分钟以上的重度身体活动。

图说健康

今年4月是全国开展的第二十一个爱国卫生月,近日,郑州市第九人民医院干部职工在院领导的带领下,积极参加“清洁城乡、保护健康”主题义务劳动,为医患营造良好的就医和工作环境。 史宝库 胡正斌 摄



近日,市儿童医院党委号召全体职工积极参加文化娱乐和健身活动,丰富业余文化生活,提高文化素养,让大家以良好的精神状态投入到为患者服务中去,以优异的工作业绩迎接共和国60华诞。 刘妍 摄

首个低保户医疗资助公益活动“爱心大药盒计划”启动

随着新医改方案的试点推广和国家扶贫力度的不断加大,4月1日,我国首个面向贫困家庭的医疗资助公益活动“爱心大药盒计划”正式宣布启动,国内缓控释技术领军企业——青岛黄海制药宣布,从2009开始,该公司将每年向全国低保困难家庭和老年居民捐赠价值超过100万元的“伲福达”等药品,帮助贫困高血压患者缓解医疗费用压力。

启动仪式最抢眼的是矗立在场地中央的巨型“伲福达”大药盒,这个高3米、长宽各为2米左右的大药盒,能容纳价值20多万元的药品,是目前世界上最大药盒。黄海制药将在活动结束后的第一时间向吉尼斯中国总部递交申请,希望这个承载黄海制药民生情的“爱心大药盒”成功申请吉尼斯世界纪录。而伲福达“爱心大药盒”里价值20多万元的药品,被分发到青岛的16个社区516名特困患者。

今年正值黄海制药50周年庆典,为倾力回报社会,“爱心大药盒计划”在青岛启动后将陆续推向其它城市,届时将有上千万高血压患者从中受益。

据悉,捐赠只是该计划中的一部分,“爱心大药盒计划”还涵盖社区义诊、监测、教育各环节的全方位解决方案,全面提高社区卫生服务中心的高血压疾病防治水平,以及面向社区居民展开高血压健康教育大课堂等。

周苗

郑州市心血管病医院
(郑州市第七人民医院)
重点专科推介

心胸外科

郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)心胸外科现开设外科五楼及六楼两个病区,拥有高级专业技术人员5名,特聘全国心胸外科学会顾问、陕西省心胸外科学会名誉主任委员 、西安第四军医大学西京医院原外科主任、博士生导师杨景学教授担任客座教授。主要开展心内直视术矫治各种先天性心脏畸形及风湿心脏病,特别在复杂、疑难心脏手术和冠状动脉搭桥手术方面,具有独到之处。在省内最先开展同种异体原位心脏移植术、机器人辅助下的冠状动脉搭桥手术、胸腔镜室间隔缺损修补术以及心脏不停跳冠状动脉搭桥手术,填补了心胸外科技术空白。迄今,已完成各类心脏手术7000多例,年手术1000多例。

该院具有一支专业化的手术麻醉及监护队伍,拥有高级专业技术人员5名,为各类心脏手术的顺利开展提供了安全保障。

咨询电话:外科五楼:68972826
外科六楼:68971110

妇幼 健康大讲堂

小儿肺炎的预防和家庭护理

肺炎是小儿呼吸系统的常见病,除了药物治疗外,预防和家庭也起着至关重要的作用。那么患儿家长应该如何配合医生治疗,做好预防和护理工作呢?

首先预防要注意几点:

1.加强营养,不同年龄段的孩子添加适合的辅食,保证营养的供给。补充鱼肝油、多户外日晒以保证内外源性维生素D的生成,防止佝偻病及贫血、营养不良。

2.加强锻炼,增强体质,抵御疾病的侵袭。

3.注意个人卫生清洁,有利于孩子全身血液循环及皮肤新陈代谢。

4.保持室内空气清新,白天常开窗交换新鲜空气。

5.按时接种疫苗,如百白破、卡介苗、麻疹等,以增强抵抗力,避免传染病的发生。

6.流感期间尽量不要带小儿去公共场所,避免与传染源接触。

其次家庭护理也很重要,建议注意以下几点:

1.要保持安静、整洁的环境,保证病儿休息。

2.应注意合理的营养及补充足够的水分。

3.加强皮肤及口腔护理。

4.保持呼吸道通畅。

5.按时服药、打针,以免影响疗效。

本报记者 **李笑展** 整理

中医中药 养生苑

手足口病早期治疗宜中药

手足口病是一种常见的传染病,是由多种肠道病毒引起的传染病,多发生于婴幼儿。由于其主要临床表现是发热和手、足、口腔等部位出现疱疹,因此被称为手足口病。

可引起手足口病的肠道病毒很多,有柯萨奇病毒A组的16、4、5、9、10型,B组的2、5型,肠道病毒71型等多达20多种。包括EV71在内的手足口病在中医理论上属于“温病”的范畴,多年临床经验表明,中医药防治手足口病有较好的特色优势,预防与前期治疗用中医效果较好。

每年3~9月份,小儿就特别容易感染此类病毒,因此比较适合服用清热解毒、祛湿类的中药,如藿香正气液等。小柴胡、板蓝根有抗病毒的功效,服用后可以提高免疫力,防止疾病侵袭。而重症患者则需配合西医治疗,中西医结合可以起到很好的效果。

另外,市民可将金银花、棉茵陈、灯芯花、木棉花、冬瓜等放入水中,煮开后连续几天当茶饮用;担心方子过凉的家长,可加入扁豆。此外,成人也可饮用清热化湿的凉茶以防病。

本报记者 **李笑展** 整理

王晓燕,郑州市中医院儿科主任、主任医师,郑州市名中医,河南省中医112人才,中华中医药学会郑州分会儿科专业主任委员,河南省及郑州市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员,郑州市跨世纪学术技术带头人,郑州市中医手足口病防治专家组成员。擅长儿科急危重症、长期咳喘、抽动症、厌食及小儿妇科等疾病的诊治。

坐诊时间:周一、六上午,周三、五全天。

健康随笔

时健

本版主持 **徐虹**

健康有狭义、广义两解——狭义:健挺如杨,齿白唇红,眸黑睛亮;广义:有不俗的体魄,更有不俗的心灵。狭义之健,为小我小健康;广义之健,乃大我大健康。小我小健康,己哆己饮,只有个体生理意义,个体意义;大我大健康,私行义公,不仅有个体意义,更有社会意义。

大我大健康,可谓时健。

时健何解?契合时尚、站在时代前沿的健者、达人。穷者独健独善其身,达者兼健兼善天下。时健,既关乎七情六欲之躯,更关乎求美求善之心。

生而为人,万物之灵。我们为灿烂星空而神驰动容,为柳绿花红而心旌摇曳。我们有狗熊、猩猩不能比的对自然、美景等的心灵契悟。故而,我们若愿,完全可至时而善、健而达之境。

详言之,时健之行约有三:

其一,阳光时尚,心胸宽广,情怀悲悯。此义毋须多言。

其二,遇挫不挠,愈挫愈奋,自强不息。前些时名动天下的武汉“天使奶奶”熊老太太,可为时健之典范。74岁高龄的她为了养活重病的老伴和年幼的孙子,每天踩着三轮车帮人运送数百公斤的水果,春夏秋冬,风雨无阻。公众通过媒体得知后纷纷为之捐款,但熊老太予以婉拒,理由是她还能动。应把钱用在比她更困难人的身上。想想一些四肢健全却好吃懒做的社会“寄生虫”,足可一叹。

其三,惜乎为物,力行环保,“低碳”人生。何为“低碳”?水电、煤气、汽油等的使用都会产生二氧化碳等有害自然、环境的气体等,所以我们如果能科学节制使用,即可“低碳”排放。据载,地球现有的煤炭、石油等,最长可用400年。

我们日常的衣食住行等时刻在“排碳”,但我们多是浑不在意。如果在意,时刻科学节用水电气、节约学习、工作等物用,均非难事:如牙膏、洗头膏等每次少挤点(够用就行),如洗衣水涮拖把、冲厕所,洗菜或淘米水洗碗、浇花等。

节能即德,减排即善:每节约一度电,就相当于节省了0.4千克煤和4升水,同时还减少了1千克二氧化碳的排放……

我们既称万物之灵,无论年龄无论男女,均应既关心一己之健,也要挂念社会、环境及世界的可持续发展。

一花一世界,一叶一菩提。道心存,柴米油盐皆精神;达理在,滴水微尘大民生;恒节用、常“减排”,青山绿水遗子孙。

生命不已,时健不止——天地因我们而欣欣向荣,世界因我们而生生不息。

“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:大学路河医门诊楼斜对面九州通大药房

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

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、外伤致使的根部折断牙、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。拔牙后即刻种牙的患者,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的预防牙槽嵴吸收,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。