母乳喂养 好处多

今日，是中国所有哺乳母亲和她们孩子的节日——母乳喂养日。母乳，是婴儿最理想的天然食物，母乳喂养，在营养宝宝的同时，也会让妈妈变得更健康。

郑州市妇幼保健院护理部主任胡云霞说："母乳喂养对婴儿有很多好处：母乳营养成分丰富，具有婴儿出生后4~6个月内所需要的营养物质，是婴儿最佳天然食品和饮料；母乳具有免疫功能，能保护婴儿免得感染性疾病，尤其是肺炎和腹泻；母乳温度适宜，乳汁在乳房内永不变质，随时可以供婴儿吃；母乳易消化吸收；哺乳能增进母子感情的交流，母亲的微笑、爱抚、拥抱、逗引等能使婴儿获得满足感和安全感，利于心理、智力的发育。"

"哺乳对母体也有很多好处：产后立即哺乳，可促进子宫收缩，减少产后出血，有助于产后恢复；母乳喂养可抑制排卵，部分乳母可产生哺乳期闭经，自然避孕。"

母乳喂养既然有这么多的好处，那如何能确保母乳喂养的成功率呢？胡云霞介绍："我们每年都对全院的医护人员强化母乳喂养知识培训，再通过医务人员对孕产妇的多方宣教，提高孕产妇母乳喂养意识和主动性，加上规范的指导，来确保4~6个月内纯母乳喂养的成功率。"提高母乳喂养成功率有几个关键点，需要新妈妈们注意。首先产前要多了解母乳喂养的好处，使产妇下决心在产后实施纯母乳喂养4个月，在4~6个月开始添加辅食，同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上。产后要实行"早接触、早吸吮、早开奶"，即在新生儿娩出后，应尽早在30分钟内让新生儿接触母亲，吸吮乳头，接受初乳，有利于刺激母亲早下奶；建议实行24小时母婴同室，可有利于促进乳汁分泌；要在医护人员指导下进行按需哺乳，并正确应用母乳喂养技巧；4个月内不给婴儿喂母乳以外的食品，包括水果汁、代乳品等；在母乳喂养时遇到问题时，及时到医院进行咨询。

如何保证母乳充足？胡云霞建议，"婴儿的吸吮是下奶的最好方法，早吸吮，勤吸吮，按需哺乳，奶水才能充足。母亲要保持精神松驰愉快，不焦虑、紧张，睡眠充足。在饮食方面要营养丰富、充足，品种齐全，多喝汤水。"

通讯员 杜亚军

健康随笔

宽容

本栏主持 徐虹

天苍苍，野茫茫。上苍无语，演绎有容乃大；自然无声，襟纳无限风光。

宽容，长者之风，上位情怀："大足以容众，德足以怀远。"沧桑人间，因之美轮美奂。

宽容，说难不难，其理易知；说易不易，其行不易。我等凡胎，断情与欲，难；轻名与利，难。所以刘氏"做名人难，做名女人更难"之语娇情，若平实论，做人皆难：比如宽容。

宽容是理解尊重他人的自由意志，理解尊重"非我同类"者的言行，只要无碍公德、未触法条。然而人非圣贤，多有"利己"本性。人多自以为是，多以己是非、己标准为人是非、人标准；喜同我者、顺我者，厌异我者、逆我者。人"得"我"无"，不乐；人"高"我"低"，不甘。上述种种"情结"，常常梗阻"宽容"。

宽容与否，常因起"争"。"争"有两面：其一，当仁不让，"我非池中之物，登车揽辔，澄清天下"；其二，锱铢必较：清时宰相张廷玉与叶姓侍郎老家于安徽桐城毗邻而居。一年，两家同时起房造屋，因争地皮闹僵。张老夫人便修书北京，要张宰相出面。张廷玉回书："千里家书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。"张母释然，立即墙退三尺；叶家见状羞愧亦退三尺。于是两家和美，后人称颂。

说此则故事想说的是：如果两家争墙未能各让，出现了一进一退"不公"之局，遭遇"不公"者，也不妨宽容一些，不能因为别人不仁(争地)，我也不义(也没闲着)。

总之，大家可能都一身毛病。所以互相担待是正道。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞：每睹此语，我心朗明。即日起，让我们做健康的人，宽容的人。因为宽容，所以海阔天空；因为宽容，所以欣欣向荣。或许，唯有宽容是我等俗子唯一有望抵达的"圣域"。

求医热线

市二院
航海路90号
神经内科 68993265
妇产科 68993260

市中心医院
中原路与桐柏路交叉口
急诊科 67641120
眼科准分子热线 67690082

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

市颈肩腰腿痛医院
二七区庆丰街58号
夜间门诊 0371-68720566
远红外热像仪诊断室 13017673771

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
种植科 0371-66280537
正畸科 0371-66280535

市十院
陇海中路13号
病房办 68367517
护士站 68320687

①市一院为全力打造精品医院，夯实医务人员基本功，在全院青年中开展了"激扬青春，共谋发展"为主题的青年职工系列活动，进一步提高了医疗、护理业务技能，扎实了基本功。

记者 汪辉 通讯员 陈建平 摄

②五月健身月活动中，市二院结合自身实际组织职工参加乒乓球、篮球、羽毛球、健身操等健身活动，以提高职工的身体素质，使职工以更加饱满的热情投入工作。

谢冠军 摄

③市中心医院近日开展"医疗安全教育月"活动，对重点部门关键环节进行重点检查，制定和完善了相应的制度和措施，严防医疗事故的发生，保障患者的医疗安全。

王建明 摄

治疗"颈、腰椎病"特效国药问世

刘先生长期伏案工作，颈肩疼痛，头疼头晕手麻，腰痛酸困无力，坐骨神经痛，一侧腿外侧麻痛，走不远路，花了上万元不见好转，后经医生推荐治疗性国药"追风活血膏"疗效显著，家人就给买了13盒，贴了三天疼痛减轻，才一个多月就恢复正常，至今轻松自如。

"追风活血膏"是国家药监局批准，经多家三甲级医院临床验证，被载入中国药典的国药准字黑膏药(国药准字：Z23020047)，治疗颈、腰间盘突出、椎管狭窄、骨质增生等疗效神奇，富含高效透皮生物活性因子，能快速渗透病灶组织深部。溶解髓核突出物，营养修复破损的纤维环，消除粘连水肿无菌性炎症，解除对神经根和椎管压迫。部分患者当天见效，一周内疼痛麻木减轻，2~4个疗程康复。

一个疗程18天，需6~12盒，买10送3，20送8，试用3盒无效退药退款。诚心求治、久治不愈者见报两日内持本人病历可免费试贴。

康复热线：0371-66075399 65163013

地址：怀仁堂大药房(黄河路服装批发市场旁)市内免费送货，外地免费邮寄，药到付款。

98岁老人成功接骨短期康复的启示

本报记者 徐虹

得知郑州大学第二附属医院骨科成功地为98岁的张老太太做了接骨手术后，记者近日经过几番周折拨通了主治医生、该院骨科副主任医师、中华医学会河南分会脊柱外科专业委员会委员来秋山的电话，听到记者想采访时，他的回答极干脆，"明天、后天、大后天都不行，都要做手术，现在可以。"记者即刻驱车出发。20分钟赶到医院。

手术治疗快又好

体形微胖的来秋山，面和目润，医风蔼蔼。稍事寒暄，即入正题。据他介绍，家住郑州西郊的98岁的张老太太4月25日早上在家不慎跌倒，致使左髋部位肿胀疼痛，家人急忙将老太太送至该院。拍X线片显示老太太左侧股骨近端的转子发生了骨折。经验丰富的来秋山、任强、邵佳等大夫会诊后当日下午即为其实施了"左侧转子间骨折切开复位内固定术"。手术很成功。已于5月8日出院的老人身体现在各方面均日益良好。

来秋山感叹，老太太出院时对我们千恩万谢，但老太太其实也该感谢她有个在行的女儿(退休医生)，毫不犹豫弃用保守疗法，"现在有许多老人骨折后，因为缺乏相关知识，病人及家属常以为年纪大了能不做手术就不做手术，以致病人受罪长而效果差，弄不好还出现意外。"

保守治疗缺陷多

"张老太太的女儿之所以不考虑骨牵引这种保守疗法，是因为她知道，若采用漫长的骨牵引疗法，病人易出现褥疮、坠积性肺炎、泌尿系感染等并发症，而这弄不好会危及生命。"

因骨质疏松老年人容易骨折，"这其中股颈骨折和转子间骨折较为常见。现在业界的共识是，老人股骨颈骨折者提倡进行人工股骨头置换术，转子间骨折者提倡进行转子间骨折切开复位内固定术。这种手术术后患者即可下地进行功能锻炼，效果非常好。因此，骨折老人，只要没有手术禁忌症，手术治疗是上策。"

同心同德出品格

"我们医院上下风气正，我们骨科更是值得骄傲，陈清汉主任医师、马希峰教授我们三个虽然各有擅长，但我们不论是谁手术前，同心同德的三人都会全身心投入术前会诊、研讨，力保每次手术圆满成功。我们三个，一顶一，强；三合一，更强。"来秋山微笑。

截至目前，该院成功骨科手术已达数百例，而来秋山做了有100多例，最多一天多达四例，"骨折患者手术是越早越好，不能耽搁。自己累点没啥，尽快解决患者病痛要紧。"

来秋山介绍，郑州大学二附院骨科在颈椎病、脊柱滑脱症、颈椎间盘突出症、椎管狭窄症、股骨头缺血坏死及周围神经损伤、脊柱脊髓损伤、椎体肿瘤和髋、膝关节置换等诊治方面有特色、有优势，"骨科方面，我们信心足。"

"膝关节病"治一个 好一个

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12盒**仙草骨痛贴**，贴了5天就感觉好多了，才1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：66052593

地址：河医门诊楼斜对面九州通大药房

冠脉支架置入——让你不再"心痛"

郑州市第七人民医院
郑州市心血管病医院
郑州市泌尿医学研究所
心肾健康指导

人的心脏由左右两条动脉来供给血流，统称为冠状动脉。当冠状动脉发生粥样硬化，导致血流不畅时，就会导致心肌缺血，发生心绞痛。一旦急性闭塞，还会引起急性心肌梗死，危及生命。

服用药物可以延缓病变的发展或改善心脏的功能，但很难使狭窄的血管恢复正常；球囊扩张，血管很容易再狭窄。以镍钛合金为材质的冠状动脉支架，就像一把合起来的伞被套在球囊上，把它送达患者血管的狭窄部位，把球囊充盈，这把"伞"被撑开，就把狭窄的血管"支"了起来，使血流恢复了畅通，让心绞痛患者从此不再"心痛"。药物涂层支架，更是解除了患者支架术后血管再狭窄的后顾之忧。

医生提示：冠状动脉支架成形术适于血管狭窄在75%以上的病变，患者只需住院5~7天。对于个别症状过重的弥漫性血管病变，仍需行冠状动脉搭桥手术。

市七院心内科 68989591
心外科五楼 68972826
心外科六楼：68971110
市七院内科主任医师 **郭应先** 撰稿
通讯员 **侯惠霞** 整理

中原名医 郑州市第二人民医院 小儿眼科主任 王素萍

王素萍，女，主任医师，1988年毕业于河南医科大学医疗系，现任郑州市第二人民医院小儿眼科主任，全国弱视斜视防治中心郑州分中心主任，郑州市儿童眼病诊治中心主任。曾作为郑州市卫生系统跨世纪人才到北京大学第一医院研修，获北京大学国内访问学者证书。

从事眼科临床工作十余年来，在治疗小儿眼科疾病，特别是小儿斜视弱视等方面积累丰富经验，开展各种类型的斜视矫正术近3000例，手术成功率达99%以上。大胆改进了斜弱视治疗方法，斜弱视治愈率大大提高，每年诊治患者1万多人次。良好的治疗效果吸引了大量的斜视弱视患者，治愈患者已遍及全国各地。

在搞好临床工作的同时，王素萍主任还注重理论学习，积极进行科研创新，2008年两项市级科研立项，2009年1月其中一项科研已进行鉴定，共发表专业论文20余篇，主持完成了《先天水平眼球震颤的手术治疗》、《采用parks切口行斜视矫正术465例》等多项科研项目。 2006年获郑州市卫生系统"爱心天使"，2008年被评为郑州市卫生系统学科技术带头人。

坐诊时间：周一至周六上午
咨询电话：68993176

骨科医院 健康课堂

止痛泵的妙用

5月18日晚10时，细心的值班护士在巡视病房时发现76岁的王大妈在床上辗转反侧，不能入眠，经询问得知，王大妈第二天要做膝关节置换手术，她因惧怕术后带来的疼痛思想有顾虑。值班护士告诉她，郑州市骨科医院实施"无痛医院"诊疗服务，手术后的病人可以通过使用镇痛泵等多种措施止痛。

在人们的认识中，为达到无痛，就得大量使用镇痛药，而随着现代麻醉技术的发展，为达到"无痛"目的，应用镇痛泵将小剂量的麻醉性镇痛药或麻醉药通过在静脉或硬膜外腔的置管持续给予药物，从而达到镇痛目的。

手术后，麻醉师为王大妈放上了镇痛泵。王大妈发现，果真没有想象中的那种疼痛，吃饭、睡觉，一切正常。术后第3天，王大妈还在镇痛泵的作用下进行了早期膝关节被动锻炼。

郑州市骨科医院在实施"无痛治疗"的过程中，麻醉镇痛技术贯穿于整个诊疗服务中，随时为病人提供安全有效的镇痛措施，加快病人的康复。

本报记者 **李笑展**
通讯员 **王伟鸣 李晖** 整理

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

姚女士：我女儿今年19岁了，近段时间经常出现口臭、牙龈出血等病症，而且个别牙齿还有松动现象，怎么办？

郑州市口腔医院牙周黏膜科主任孙予：女性的生理特点有其特殊性，在防治牙病方面需要更加关注，现代女性应了解牙病防治知识，这对女性健康有重要的意义。

少女易患青春期牙周病。青春期内分泌特别是性激素的变化比较明显，会加重牙龈炎症的发生。青春期少女出现口臭、牙龈出血等牙周症状被称为青春期牙周炎，此病发展迅速，容易引起牙齿松动、牙齿之间出现缝隙、影响美观。因此，青春期的少女如果发生牙龈出血、口臭等症状，要及时到医院治疗、防止牙齿松动。

月经期不要拔牙。在月经期，女性的血液凝固性降低，如果在月经期拔牙或做其他各种手术，都可能发生出血倾向，因此，月经期不要拔牙。另外，月经期间女性的痛觉神经比较敏感，全身抵抗力相对较差，所以月经期治牙病感到疼痛，而且容易发生感染，因此，女性最好避开月经期再治疗牙病。

怀孕期的牙病防治。怀孕头3个月和后3个月不能拔牙，怀孕初期拔牙易引起流产，怀孕后期拔牙易诱发早产，孕妇可在怀孕的4~6个月时治疗各种牙病。

更年期妇女更要重视牙病防治。处于更年期的妇女，身体衰老速度加快，骨质变得疏松，其中牙槽骨最先疏松萎缩，牙齿逐渐松动脱落，如果注意保持口腔卫生，每天按摩牙龈，可预防和延缓牙槽骨的萎缩。

有妇科病的妇女要及时护牙。女性的牙龈是雌激素的作用器官之一，有妇科病的女性往往存在内分泌紊乱，患者通常伴有牙周炎。流行病学调查表明，有妇科病的女性，其口腔中的细菌比正常的妇女高3%~5%。

情绪故障让胃动力受阻

临床发现，许多患者反复强调自己的胃部不舒服，感觉有时候能够摸到肿块，并强调身边的人也摸到过，自己却没有明显的胃口不好，体重下降等现象。

中医认为，该现象属于痞症的范畴，由于焦虑、压力大体内气胃部不适、脾胃失和。而包块多为食物、胀气阻滞到胃部引起的脾胃胀痛，所以会摸到包块，加上患者的症状是精神萎靡不振，偶尔有失眠多梦的情况出现，就更能体现"胃不和而卧不安"的古话。

一些朝九晚五的上班族，由于饮食习惯，以及工作环境的压力，许多年轻人开始出现胃部不适，且轻重程度不等，而临床上很多症状疾病都是伴随着心理表现，如不明原因的心跳过速或饮食习惯的改变，表现为头痛、肠胃毛病或紧张是经常发生的事情。如果是功能性的消化类疾病，建议患者放松情志的同时，改善和控制一下自己的饮食。如不明原因，首先自己不能吓唬自己，要到医院进行明确诊断，不要盲目自行吃一些药品、补品。

本报记者 **李笑展**
通讯员 **王红专** 整理

中医中药 养生苑

白广欧，男，郑州市中医院消化内科主任医师，从事内科临床30余年，在肝胆胃肠病、内科疑难杂病的治疗中积累了丰富的临床经验，对慢性肝炎、肝硬变、急慢性胆囊炎、胆石症的中西医结合治疗有独到之处，取得了显著的临床效果。

坐诊时间：每周一至周五上午

妇幼 健康大讲堂

张新华，妇产科副主任医师，对妇产科各种疑难病症具有一定研究，如多囊卵巢综合征、妇女不孕症、妊娠高血压综合征的发病机理和诊治，尤其擅长老年性疾病、内分泌疾病及妇科炎症的诊治。

女性压力性尿失禁的非手术治疗

女性压力性尿失禁是指人们大笑、咳嗽、急走或日常生活时出现的不自主溢尿，目前它的病因尚不清楚，可能与妊娠、分娩及随着年龄的增长雌激素水平下降有关；尿失禁严重影响着女性的身心健康，导致其心理障碍，给社会和家庭带来严重负担，因此早期诊断和防治尿失禁已成为社会关注的问题之一。

目前非手术治疗包括：生活方式干预性治疗、盆底肌锻炼、康复器治疗、生物反馈法、电刺激法、针灸治疗、子宫托及药物治疗等，而中、重度的压力性尿失禁则施以手术治疗。

本报记者 **李笑展**
通讯员 **卜春梅** 整理