

健康父亲节 老爸聪明不“绝顶”

劳动型“爸爸”要注意关节的保护,多补充葡萄糖胺与钙质。
熬夜型“爸爸”要多补充富含维他命B的食物,保持精神旺盛及增加体能。
对烟瘾型“爸爸”们来说,抗氧化剂的补充是最重要的事,抗氧化剂包括维生素C、维生素E、胡萝卜素、葡萄子等。
本周日就是父亲节了,这些健康提醒,“爸爸”们一定要牢记。此外,专家还帮“爸爸”们远离脱发烦恼,愿普天下的“爸爸”们永远健康、幸福快乐。

资料显示,目前世界上大约有一半成年男性受到脱发的困扰,在中国城市介于25岁至54岁的男性中有四成面临着“地中海”的困扰。如果在生活细节上多注意,则很有可能避免脱发带来的烦恼。
选用木梳或牛角梳。选用木梳或牛角梳,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。
勤洗头。洗头的间隔最好是2~3天,洗的同时需边揉边按摩,这样既能保持头皮清洁,又能促使头皮血液循环。洗完最好让头发自然干。
选对洗发剂。应选用对头皮和头发无刺激性的天然洗发剂,或根据自己的发质选用。最好不要一直使用一种洗发剂。
戒烟。吸烟会使头皮毛细血管收缩,从而影响头发的正常发育及生长。
节制饮酒。白酒,特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气,引起脱发。即便是啤酒、葡萄酒也应适量,毕竟也含有酒精的成分,饮用应适量。
提防电脑。长时间使用电脑的人容易脱发,一是因为遭受电脑辐射过多,二是电脑操作需要注意力高度集中,长久使用会使大脑的兴奋度持续增高,相关的内分泌功能紊乱,毛囊容易被堵塞,使头发的营养供应出现障碍,最终导致头发脆性增加而脱落。
消除精神压抑感。精神状态不稳定,每天焦虑不安会导致脱发,压抑的程度越深,脱发的速度也越快。因此,经常进行深呼吸,散步,做松弛体操等,可消除当天的精神疲劳。
烫发吹风要慎重。吹风机吹出的热温度度100℃,会破坏毛发组织,损伤头皮,因此要避免经常性吹风。烫发次数也不宜过多,烫发液对头发的影响也较大,次数多了会使头发发根大伤元气。
空调要适宜。空调的暖风和冷风都可成为脱发和白发的原因,空气过于干燥

或湿度过大对保护头发都不利。在炎热的夏季,开足马力猛吹空调,室内外温度和湿度差异过大,对身体和头发来说,都是不能够适应的,使用空调要适度,室内外的温差不要超过7℃,而且最好不要长时间地使用空调。
注意帽子、头盔的通风。头发不耐闷热,戴帽子、头盔会使头发长时间不透气,尤其是发际处受压迫的毛孔肌肉易松弛,引起脱发。所以应做好帽子、头盔的通风条件,如垫上空心帽衬或增加小孔等。
保证充足的睡眠。不论工作有多紧张,每日8小时的睡眠是必不可少的,而且要尽量保证睡眠质量,使大脑皮层的血液循环得到适度的调节。
常年坚持多吃谷物、蔬菜、水果。每日谷物的摄入量以400克左右为宜,不能低于300克。此外,适当摄入芝麻、核桃仁、桂圆肉、大枣等,对防治脱发将会有益。应少吃油腻和含糖高的食品。 王文



健康感悟 本栏主持 徐虹
在人的一生中,有一样东西,当你拥有它的时候可能并不能够感觉到它的珍贵、体会到它的重要,而当你失去它的时候,才觉得它是那么值得珍惜,且有极大的渴望,哪怕是沾上一点点边也可能算得上是一种幸运,这就是——健康。

朱德生前曾说:“人的一切成功有一个先决条件,就是健康的生活。”是的,人生最大的财富是健康。因为健康没有从失再来的,不可能出现扶大厦于即倾的奇迹,最好还是自己小心保护。
健康是系统工程,休息、心理、生理、饮食、运动等等一个都不能少。健康是精、气、神三个方面同时处于最佳的状态,是一种可感知的身心状况——精,是人的实体,是身体的强健和各部位功能的健全;气,是人们在做事时对自己身体的信心、底劲、一种精力旺盛的感觉;神,神志清晰,反应敏捷,记忆力良好,有一定分析判断力、感悟洞察力。
健康是金钱买不到的商品,健康和人的内心喜悦、自然环境、社会环境密切相关,拥有了健康,就拥有了生活;拥有了健康,就拥有了生命;拥有了健康,就拥有了成功的希望。健康是一种活泼的状态,只有健康才让生命充满了活力;健康是一种美好的心态,只有健康人的个性才会宁静平和;健康是一个洁净的世界,只有健康万物才会浸润着自然美丽;健康是一种和谐的文化,只有健康的环境,才会让心灵得到不断地净化。从这个意义上说,我觉得人要健康,就必须做好以下几点:第一,营造融洽的环境,保持良好心情;第二,“气恼伤肝”,千万别生气;第三,不挑食、多吃粗粮;第四、保持适当的运动。还有,就是要学做聪明人,投资于健康,主动地去做健康的事,使健康增值。

健康快讯

郑大五附院 “无假日门诊”免挂号费

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王晓辉)为解决“上班族”看病难问题,郑州大学第五附属医院日前启动“无假日门诊”,同时推出门诊病号免挂号费、免费赠送病历本活动。
今后,该院双休日和节假日门诊照常上班,合理分流就医人群;周一至周日,各科室抽调专家保证每位就诊者得到及时、优质的诊疗;门诊划价收费一次完成,缩短交费排队时间;院内医技和辅助检查科室在周末也正常上班,保证在周末、节假日就诊者也能完成常规的化验和检查。

市二院 建高新区服务中心

本报讯(通讯员 陈燕)日前,市二院高新区社区卫生服务中心建立,这改变了郑州西北高新区没有大型医院社区卫生服务中心的局面。

骨科医院健康课堂

先天性髋关节脱位(也称发育性髋关节脱位)是儿童最常见的下肢先天畸形。郑州市骨科医院小儿骨科主任程富礼从医20余年来,已治愈本病3000余例,成功率达95%以上,在国内处于领先水平。
据程富礼主任介绍,因为本病的病因尚未确定,所以还没有一种可靠有效的方法来预防本病的发生,只有对本病早发现、早治疗,才能取得良好的治疗效果。要想早发现,必须了解本病的症状和体征:1.双侧大腿皮纹及会阴部不对称,患侧臀部较突出;2.新生儿双下肢活动度不同,患侧不爱活动;3.走路较晚,步态异常;4.髋关节外展活动受限,蛙腿征试验阳性;5.双侧肢体不等长,患侧较健侧短,双侧屈髋屈膝,两足并不齐,两膝不等高。
发现本病后应及时治疗,治疗方法为保守治疗和手术治疗两种,一般2

您了解儿童先天性髋关节脱位吗

岁以下者,采用保守治疗,大于2岁者,则多采取手术方法治疗,手术方法较多,根据不同病情采用不同手术方式。
程富礼提醒孩子家长:如果您的孩子发现有上述症状,要及时带孩子到专科医院检查,以便早诊断、早治疗。
本报记者 李笑展 通讯员 王伟鸣 李晖 整理

牙龈疼痛、长疙瘩应重视

牙槽突,会使该处牙齿发生疼痛、松动或脱落,继续发展可以侵犯周围组织,造成面部肿大,影响咀嚼食物,出现张口困难。当继发感染时,可以产生剧烈疼痛,并引起局部出血和臭味。有些病人早期常被误认为普通牙疼或牙龈炎而延误治疗。
二、早期牙龈癌和牙周炎的症状相似,都会产生牙齿松动和牙痛,但二者发生的原因有本质上的不同。牙龈癌是由牙龈黏膜增殖变厚并形成溃疡的倾向;而牙周炎主要是牙周袋溢脓及齿槽骨吸收、牙龈肿胀、黏膜光滑而无增殖表现。临床上看到不少病例将牙龈癌误诊为牙周炎而拔牙,以致拔牙创面不愈,促使肿瘤增长加速。
三、凡有原因不明的牙龈肿块、糜烂或牙痛伴有牙齿松动,拔牙后创口长期不愈合或牙龈上出现弹坑状(火山口状)溃疡,尤其年龄在40岁以上者,应及时到正规医院口腔科检查;平时不可轻易或随便使用手指、牙刷等拔牙上新生的肿块,以免引起感染,加重病情。
四、预防牙龈癌,首先要注意口腔卫生,应半年或一年定期到医院检查,及时消除一些不良的慢性刺激因素,如拔除残根、残冠、错位牙,磨掉锐利牙尖,去除不合适的假牙等。改变进食过烫的习惯,戒除烟酒,减少有害物质接触。如发现口腔内有红斑、白斑、扁平苔藓和长期不愈的慢性溃疡,应提高警惕,严密观察,做到早期确诊,早期治疗。

市九院 党员参观红色基地

本报讯(通讯员 李绍禹)在中国共产党成立88周年前夕,市九院组织院领导班组成员和部分党员代表在党委书记李安州、院长赵玉兰的带领下,到红色革命教育基地信阳新县接受革命传统再教育。
大家先后参观了鄂豫皖苏区首府烈士陵园、鄂豫皖苏区首府革命博物馆、许世友将军故居等处,并拜谒了许世友将军墓,并在参观鄂豫皖苏区首府烈士陵园活动中,组织了新党员入党宣誓、老党员重温《入党誓词》仪式。

市骨科医院 随访出新举措

本报讯(通讯员 李会川 樊艳君)上门服务家中随访,是骨科医院近日在开展电话随访的基础上又推行的一项新举措。
这项举措旨在帮助患者有针对性地解决康复锻炼中遇到的问题,让其在家中就能得到专业的康复指导。在随访过程中,骨科医院还进行了相关的卫生知识宣教,并收集医院行政管理、医疗、护理、后勤服务等意见和建议。

中原名医

郑州市第二人民医院 眼科二病区主任 袁军

袁军,副主任医师,现任郑州市第二人民医院眼科二病区主任,郑州市眼科专业委员会秘书,河南省美容整形学会委员。擅长白内障、角膜炎的治疗,二十年来,不仅完成上万例白内障超声乳化手术,使他们从生活不能自理到看到希望的曙光。而且在眼科整形美容方面有很多创新和突破,首创的“羟基磷灰石义眼座植入联合结膜囊狭窄改良术”、“羟基磷灰石义眼座加固筋膜层术”等均处于全国领先水平。
来自洛阳的刘小姐相貌出众,美

中不足的是眼睛太小,为了能够拥有一双美丽的大眼睛,刘小姐慕名找到袁军主任,经过袁军主任精心设计,采用“韩式三点小切口”的手术方式,效果很令人满意。为此,刘小姐亲自剪纸双龙戏珠的“福”字和“美目双生”四个美术剪纸字,装裱起来送给袁主任,表示感谢。几年来,像这样慕名而来找袁军做双眼皮、眼袋、面部整形手术的病人已接近6000人。
近年来,他已发表论文数十篇,在科研成果方面其中“提高青光眼手术成功率”获得省科技成果一等奖、



“斜视术中应用球后麻醉的可行性研究”获得郑州市科技二等奖,“玻璃体切除术治疗外伤性青光眼”被评为河南省卫生厅科技成果三等奖。

坐诊时间:每周四、周六上午
热线电话:13838151128

郑州市口腔医院

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

廖女士:我今年59岁了,牙龈时常常疼痛、出血、溃瘍,近期牙龈上又长出一个小红疙瘩,我怀疑是不是牙龈癌,到医院看,大夫让做病理检查,我很害怕,怎么办?

郑州市口腔医院副主任医师李喜红:许多人以为牙龈上长出的小红疙瘩不影响吃喝,没什么大事。其实,这往往是牙龈癌的早期症状,这个时期如能抓紧治疗,预后还是较好的。

一、牙龈癌早期大多没有自觉症状,起初在牙龈上发生溃疡,乳头状或结节状的肿块,容易出血,如果扩展到

如何排查冠心病

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

心电图运动试验是目前最普遍、无创、廉价的方法,适于疑似冠心病的中青年;多排螺旋CT可无创筛查冠心病,适于疑似冠心病的老年者及不愿进行冠状动脉造影者;冠状动脉造影仍是诊断冠心病的“金标准”,不仅能确诊冠心病,还可确定冠状动脉狭窄的程度和部位,便于下一步选择药物,进行介入治疗或搭桥手术。
郑州市七院开展的冠状动脉造影技术,为98%的患者选择腕部血

管途径,创伤小、安全,方便病人。在此,医生建议:心电图运动试验阳性或多排螺旋CT检查显示有冠心病者,应及早进行冠状动脉造影检查,以确定下一步治疗方案。
心内科副主任医师 孙运 通讯员 侯惠霞

心内科 68989591
专家门诊 周一至周六上午
心外科五楼 68972826
心外科六楼 68971110

妇幼健康大讲堂

于凤琴,新生儿科主任,主任医师,学科带头人,从事儿科临床20余年,对儿科常见病、多发病及危重症熟练诊治,擅长新生儿急救、新生儿窒息、缺氧缺血性脑病、新生儿黄疸、新生儿溶血症、早产儿并发症救治及新生儿危重症救治。
坐诊时间:每周三全天,周六上午

新生儿常见几种情况不是病(之二)

健康的宝宝,也会出现一些不同于成人的生理状况,下面介绍几种非疾病的新生儿异常状况,让新手爸妈们更了解宝宝的生理机制。
打嗝 新生儿打嗝是极为常见的现象,由于新生儿的神经系统发育还不完善,因此打嗝、放屁的次数都较成人来得多。当宝宝持续地打嗝一段时间,可以喂宝宝喝一些温开水,以止住打嗝。
下巴抖动 由于新生儿神经系统尚未发育完全,所以抑制功能较差,常有下巴不由自主抖动情况,家长可以不要担心。
体温波动 新生儿的体温调节中枢尚未发育

得像成人一样完善,因此调节功能不好,体温的波动也较大。因此,要保持新生儿体温正常,应让新生儿处于通风及温度适中的环境内。
脱皮 几乎所有的新生儿宝宝都会有脱皮的现象,不论是轻微的皮屑,或是像蛇一样的脱皮,只要宝宝饮食、睡眠都没问题就是正常现象。
呼吸不规律 新生儿的呼吸运动很表浅而没有规律,呼吸频率较快。在出生后的前两周,呼吸频率约在40次/分以上,有些新生儿也可能多达60-80次/分,这些都属正常现象。
本报记者 李笑展 通讯员 杜亚军 卜春梅 整理

甲型H1N1流感可防

近日,记者从郑州市中医院了解到,郑州市中医院在卫生部、国家中医药管理局制定的《甲型H1N1流感中医药预防方案(2009版)》中,结合我市所处地理位置、气候特点和北方人饮食习惯,为我市市民制定了预防甲型H1N1流感中药药方。具体处方为:
黄芩10克、桑叶10克、白茅根15克、金银花9克、藿香9克、生山楂10克、生甘草5克。
功能:清热解毒,化湿宣肺,消滞。
据郑州市中医院药剂科主任白

明学介绍,服用中药预防流感有一些注意事项:
1.预防流感的中药不宜长期服用,一般服用3-5天,一天一剂。
2.服药期间,饮食清淡、充分睡眠、放松心情。
3.不要轻信所谓的秘方、偏方和验方。
4.慢性疾病患者和孕妇慎用。
5.脾胃虚寒、大便溏泄者不宜服用。
6.老人和儿童应在医师指导下适当调整用量服用。
7.对上述药物有过敏史者禁用,过敏体质慎用。

中医中药 养生苑

8.服药期间或服药后感觉不适者,应立即停止服药并及时咨询医师。
白明学特别提醒:建议经常出差或到疫区者可以服用3-5剂以增强免疫力,正常健康人不必服用。
咨询电话:67447314-2133(草药房) 67447314-2012、2135(制剂室)
联系人:杜艳梅、黄浩 本报记者 李笑展 通讯员 王红专 整理