

健康快讯



日前,市儿童医院邀请加拿大多伦多西乃山医院呼吸机专家Jason到该院讲学,传播前沿新生儿呼吸机治疗新技术,提高患儿生存率,减少肺损伤,提高危重患儿生活质量。樊星摄



市口腔医院积极开展“下基层、送温暖、送健康”活动,除坚持每周两次进社区为居民开展口腔健康咨询活动外,近日还分别到天方便面厂和市爱馨老年公寓,为200名职工和100多名老人做口腔健康检查,医院还专门配备手语老师为天方便面厂的60多名聋哑职工逐个进行口腔检查。霍进摄



近日天气炎热,市九院为急救站的救护车搭建了遮阳篷,避免车辆被阳光直接暴晒造成车内高温,保证了救护车处于最佳状态,随时出诊。史宝库摄

骨科医院健康课堂

走路外翻、对脚尖,孩子行走时的这些异常小细节,做家长的您是否留意过,很可能是孩子患上了扁平足,虽然扁平足不算什么大病,但由于足弓作用减弱,脚的走、跑、跳功能都会受到影响,所以在步行、跑步时却比常人容易疲劳甚至疼痛,带来不少麻烦,为什么会出现这种情况呢?怎么才能预防避免扁平足的产生呢?

除了很难避免的遗传等先天性因素外,后天足部劳损或双脚缺乏锻炼,是导致扁平足的重要原因。4~14岁是骨骼、关节、韧带等的生长发育期,预防扁平足要把握这段时间。首先,不提倡孩子太早(1岁前)学走路。因为在足弓尚未较好形成的情况下,勉强让孩子练习走路,会使全身重量压在足部,很容易使足弓负重过多而导致扁平足;其次,强度适当的锻炼双脚。孩子在幼儿园、小学以后,孩子家长要多鼓励他参加跳绳、跑步、跳远、踢毽子等体育运动,

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 肾健康指导

风湿性心脏病是很常见的一种后天性心脏病,由风湿病侵犯心脏所致。由风湿热引起的瓣膜病占其发病率的50%以上。患者多伴有风湿性关节炎,女性患病率高于男性。

由于心脏瓣膜炎症反复发作,瓣膜增厚并缩短、粘连和纤维化,造成瓣膜口狭窄和/或关闭不全。以二尖瓣最为常见,其次为主动脉瓣,也可几个瓣膜同时受累,称为联合瓣膜

病变。患者早期可无症状,随着时间的推移,逐步出现心脏增大、心率失常。10~15年后,逐步出现心力衰竭。症状表现为:活动后心慌、气短、咳嗽、乏力、阵发性呼吸困难或咳血等。部分病例可发生心房血栓,栓子脱落可导致脑栓塞或其它脏器栓塞。超声心动图是诊断风湿性瓣膜病的最佳检查方法。检查中,可见患者二尖瓣瓣口面积低于正常。一般低于2cm<sup>2</sup>,即出现血流梗阻症状;重度狭窄(低于1.0cm<sup>2</sup>),活动严重受限,轻微活动即可出现心慌、胸闷、气

喘等症状。风湿性心脏病患者应注意休息,劳逸结合,避免过重体力活动;预防感冒,防止扁桃体炎、牙龈炎等;心功能不全者应控制钠和水的摄入(低盐饮食);合并房颤的,病人不宜作剧烈活动,及早诊治。对诊断明确的二尖瓣狭窄中、重度以上的病人,特别是伴有肺间质水肿和阵发性呼吸困难、心功能不全,经系统的内科药物治疗,效果不明显者,应及早进行手术治疗。通讯员 王宏山 侯惠霞 整理

夏天宝宝饮食五要五不要

天气热了,宝宝胃口好像变小了,脾气却大了,那么,夏季婴幼儿饮食该注意哪些问题呢?

- 五“要” 1.要调整食谱 夏季气温高,出汗多,宜适当让孩子多进牛奶或奶制品,多吃新鲜蔬菜。 2.要多喝白开水 鼓励宝宝多喝白开水,不要等到口渴时才喝。补水宜少量多次。 3.要口味清淡,兼顾营养 用豆腐、牛奶、蔬果等高蛋白食物做花色粥,比如绿豆粥、红枣粥。避免给宝宝吃口味过重、大油膩的菜。 4.要保证食物新鲜清洁 夏天食物容易变质,最好即买即烧即吃。这样能更好地保护好宝宝的胃肠道。 5.要注意补钙

夏季是儿童佝偻病的高发期,要多吃含钙高的食物。

- 五“不要” 1.不要不吃早餐 许多宝宝不爱吃早餐,这是非常不好的习惯,容易导致胃病,妈妈还是应多变点花样让宝宝爱上早餐。 2.不要多吃“垃圾食品” 垃圾食品“黑名单”中包含很多诱人食品,夏天宝宝最爱将它们替代正餐食用。但这些食品往往多脂、多糖、少营养,经常摄取易导致肥胖、营养失衡。 3.不要吃得过咸 夏季出汗多,体内盐流失快,应适当补充盐分,专家建议,儿童每天摄入3克盐就足够了,不可过多。 4.不要贪吃甜品 夏天,很多宝宝对甜品情有独钟,如果不加以限制,摄入的糖就会

中医中药 养生苑

丁汝敏,女,市中医院儿科主任医师,全国主治留学医师。擅长:中西医结合治疗儿科各种常见病多发病及疑难杂症、高热不退、肺炎、哮喘、长期腹泻、哮喘不愈、病毒性心肌炎等帕金森氏病、运动障碍疾病,神经康复、神经遗传病。 门诊时间:周一至周五全天 超标,导致肥胖,还容易产生龋齿。 5.不要只食水果餐 长期靠“水果化”生存,对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。大部分水果糖分充足,长期大量摄入,会养出“小胖墩”。 本报记者 李笑展 通讯员 王红专 整理

省会医院共庆党的生日

郑州市中心医院近日举行了建党88周年暨优秀共产党员表彰大会。王建明摄



6月29日,郑州市十院党总支召开了中国共产党成立88周年纪念大会。图为大会上获得表彰的优秀共产党员。张林摄

市妇幼保健院全体职工日前在金桥宾馆共同庆祝建党88周年,该院新党员在现场庄严宣誓入党。同时,该院还举行了总结表彰大会。卜春梅摄



中原名医

市第二人民医院 眼科主任医师熊凤枝



熊凤枝,郑州市第二人民医院眼科主任医师,市级专业技术拔尖人才,河南省优秀青年专家。曾在同仁医院进修一年,从事眼科临床26年,主要擅长各种小儿眼病及青少年近视、弱视、斜视,成人各类斜视、眼底病、白内障、青光眼等眼病的治疗。先后在本专业国家级杂志上发表《巩膜扣带术失败原因分析及再手术方式的选择》等论文十余篇,获河南省科技进步三等奖一项,市级科技进步二等奖两项,2003年7月获“河南省第七届青年科技奖”。 近日,33岁的刘女士来到郑州

市第二人民医院,找到了治疗斜视的专家熊凤枝。熊医生对她的眼睛做了仔细的检查发现,该患者左眼外斜约60度,没有内收功能,被动转动眼试验能被动内收,但不能右转过中线,诊断为左眼内直肌“丢失”(失脱)。

家属告诉医生,在她5岁时因先天性内斜视双眼手术,其后就一直像这个样子,几次手术企图改善眼位都未成功,患者很痛苦。经过CT扫描确诊后,熊凤枝为患者在全麻下实施手术,找到丢失的内直肌,把眼球拉至完全外展位,再将内直肌缝到眼球

上使肌肉切实的伸展,以防止机械性外展受限,并行外直肌后徙术。术后第二天,得到令人满意的眼位,且水平单眼转动正常。病人揭开纱布后惊奇地发现自己的左眼能够灵活地转动了,激动地说:“28年的痛苦,今天我终于有了一双自来的眼睛。” 坐诊时间:周一至周五上午 热线电话:15981897378

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

杨女士:我女儿六岁半了,不久前长出一颗大牙有点龋坏,邻居说可能是乳牙,换牙时能换掉,也有人说是“六龄牙”,不会换掉,不知哪种说法对? 郑州市口腔医院儿童牙科主任李路平:根据您的情况,您的孩子长出的应是“六龄牙”,即儿童6岁左右萌出的第一恒磨牙,上下左右共有4颗,六龄牙的牙冠最大,牙尖最多,

“六龄牙”用窝沟封闭防龋齿

咀嚼时所产生的碾磨作用最大。在恒牙中,它萌出最早、使用时间最长、咀嚼功能最强,不少人容易误认为是乳牙,患龋后盲目地等待替换,直到龋坏严重,疼痛难忍,才来就医,为时已晚。

由于它萌出时较早,窝沟裂隙较深,矿化程度较差,食物容易滞留。如果孩子不注意刷牙,又喜欢吃甜食、零食,那么这颗牙是最容易发生龋坏的。实际上,有不少儿童的六龄牙在萌出不久即被龋坏。因为它们是不再替换的恒牙,当牙齿残缺不全后,可大大降低儿童的咀嚼功能,而且还可导致其他牙齿移位,造成咬合

紊乱,牙列不齐,影响儿童面部的正常发育。所以家长应让孩子养成进食后漱口、刷牙的良好习惯,还应定期检查,发现龋坏,及时治疗。还可以采取窝沟封闭的办法来预防,窝沟封闭是世界卫生组织向全世界儿童推荐的一种保护牙齿的新方法,现已被大多数国家所采用。窝沟封闭是指不磨除牙体组织,在牙齿表面,特别是牙齿的窝沟处,涂上一层树脂类物质,使其在牙齿表面很快凝固,形成一层保护性的膜覆盖,隔绝了细菌和酸对牙的侵蚀,从而达到预防窝沟龋的发生,很好地保护了儿童的六龄齿。

妇幼健康大讲堂

石建华,儿科主任医师。从事儿科临床及儿童保健工作30余年,对于儿科常见病、多发病积累了较为丰富的临床经验,熟练掌握儿科、新生儿科急危重症的抢救,擅长诊治新生儿疾病、脑瘫及儿童营养性疾病。 坐诊时间:全天。周六下午、周日休息。

小儿多晒太阳可预防佝偻病

佝偻病是婴幼儿比较常见的一种维生素D缺乏症。维生素D可促进钙吸收,缺乏维生素D时,钙不能被吸收,使钙磷代谢失常,产生骨骼病变。 发生佝偻病的原因主要有以下三个方面: 1.维生素D供应不足。婴儿膳食中含维生素D量很少,牛乳中含量少且钙磷比例不当,影响钙的吸收,所以人工喂养者佝偻病的发病率比母乳喂养者高。 2.户外活动少。人体中维生素D不能转化为内源性维生素D。

3.其它因素。如生长发育迅速;患有胃肠道或肝、肾疾病;只以谷类为主要食物,副食少以及服用其它药物等。 预防小儿佝偻病首先要预防先天性佝偻病。孕母要多食含钙丰富的食物,多晒太阳;其次,小儿出生后多到户外活动,多晒太阳。另外,提倡母乳喂养。人工喂养时,更要注意及早补充维生素D制剂。服用时要遵医嘱,过多服用可致维生素D中毒。 本报记者 李笑展 通讯员 杜亚军 整理