

健康快讯

郑大一附院 复杂先心病术填补省内空白

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏 厚亮)郑大一附院心外科专家日前成功为两名罕见复杂先心病患儿实施手术,填补我省该手术技术领域的空白。

省人民医院 视光学中心开诊

本报讯(记者 汪辉 通讯员 魏妍)我省唯一一家由省卫生厅批准的视光学中心新址在省人民医院启用,其规模与实力在我国中部地区首屈一指,标志着我省视光学迈入全国先进行列。

市二院 防甲型H1N1流感社区宣教

本报讯(通讯员 秦亮)市二院近日利用“万名医护送健康”活动,每周两次下社区,加大力度做好甲型H1N1流感社区预防宣教。

我省医院感染管理专题研讨会召开

本报讯(通讯员 樊星)由河南省医院感染管理质量监控中心主办、郑州市儿童医院协办的“河南省医院感染管理专题研讨会”近日在郑州市儿童医院召开。

骨科医院 健康课堂

河南省中西医结合脊柱病诊疗中心在郑州市骨科医院成立至今,建立了脊柱外科、微创脊柱骨科、康复医疗科、颈肩腰腿痛科等科室。

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

炎炎夏日,许多人把喝啤酒(尤其是冰镇啤酒)当成了消暑的好办法。殊不知,过量饮用啤酒,尤其是冰镇啤酒,会带来很大的健康隐患:

腰椎滑脱的治疗原则

腰椎滑脱有其特有的病理解剖学改变及放射影像学特征,因此在导致腰痛的各种病因中较容易被诊断。理应获得较好的治疗效果。然而事实并非如此。

酷暑学会“主动”出汗

本报记者 徐虹 通讯员 王建国

夏季天热,身上黏糊糊的汗叫人不爽。为了阻止“它”,不少人习惯“躲空调”,整个夏天几乎不会有一点出汗的机会。而一些人为了防止汗水把衣服弄湿,便长时间、大面积涂用止汗露等产品。

夏天适当出汗有益健康。运动专家还建议,夏天多出“动汗”,这在国外也早已得到共识。美国俄克拉马州立大学的研究人员认为,出汗疗法能有效提高精神健康,甚至有研究表明,人体对热的耐受能力强弱与体内细胞中热应激蛋白的多少有关。

此外,长期使用止汗产品,对高温的耐受力会降低。体内环境本身对于外界的变化有一个适应度,但长期止汗,其耐受能力有所下降。中暑本身便说明其机体适应能力开始下降,所以,同样是高温下没有撑伞,有的人没有问题,有的人却会中暑。

易汗外泄。还会表现为神疲乏力、食欲不振等。专家建议,对于气虚者来说,一方面要循序渐进地增加运动量,提高身体素质;另一方面则要注意调节饮食,多吃健脾食物,如山药、大枣、莲子等。

止汗品多用不宜

26岁的白领罗女士来自广东,从中学开始她就习惯使用止汗产品。在她看来,汗弄湿衣服很不雅。到北京多年,她仍坚持“出门前涂一涂”的习惯。

“气虚”不动也出汗

出汗多了同样让人烦恼,夏天对陈先生来说,着实难熬,和朋友一起爬山,才爬到1/3,朋友们都还精力充沛,他的衣服都已湿透,浑身疲乏。

有氧运动出“动汗”

动汗,是通过有效的运动来出汗的手段。夏天出汗对健康更有利,冬天不宜大量出汗。这是因为中医上讲,“春生夏长”,夏天身体较适合往外“溢”的原因,通过排汗,可以减轻肝肾的负担,促进体内废物的排出。

专家指出,止汗剂对于普通人群而言,只适合特殊场合偶尔使用。如果长期使用止汗剂,不仅无法保持人体的恒温,有毒的代谢废物无法从汗里排出,还会对肝肾造成很大的负担。

从中医的角度来讲,这是气虚的表现,其中胖人以虚症体质较多见。“自汗”的人群,往往汗“固不住”,特别是胃气虚者,更

中原名医

市第二人民医院 心内科主任范萍



范萍,郑州市第二人民医院心内科主任,主任医师,河南省心血管病学术委员会委员,中华中医药学会河南省分会委员,中华医学会郑州市心血管病学会副主任委员,郑州市高血压病学会委员,郑州市医疗保险专家委员会委员,郑州市医疗保险协会理事,郑州市医疗事故鉴定委员会委员。

床经验,多次开展省级科研项目的研究,并获省科研成果二等奖,在省级、国家级刊物发表论文20余篇,撰写专著一部,多次带领团队参加全国科研项目的研究,取得了可喜成绩。

向医护人员鞠躬致谢,并送上锦旗“治病救人、德艺双馨”。30多年来无数个冠心病、高血压病和糖尿病患者是在范萍主任的精心治疗下获得了重生。

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 62806000 62806555 郑州市二七路224号

乳牙不掉莫大意

于恒牙牙胚在颌骨内的生长、发育及向牙齿咬合面方向的移动,使乳牙根部组织被吸收,乳牙逐渐松动,最后脱落。

二、换牙与吃东西有关 引起乳牙滞留迟脱的原因很多,但最常见的是因为孩子吃的食品过于精细,没有充分发挥牙齿的生理性刺激。牙齿的主要功能是咀嚼食物,咀嚼食物能促进乳牙牙根的生长发育及其自然吸收、脱落。

1.换牙时出现新旧牙并存的情况,应将乳牙拔掉。脱落的乳牙是没有根的,脱落面呈蚕食状。乳牙拔掉后,恒牙会因舌头推挤的力量而慢慢地移动到原来乳牙的位置,此时如果有足够的空间,则恒牙就能长得正。

中医中药 养生苑

宋新安,郑州市中医院骨科副主任医师,治疗各种创伤骨折脱位、软组织外伤及骨折手术内固定,小儿麻痹后遗症矫治,主治颈、肩、腰腿痛、腰椎间盘突出症、骨质增生、骨质疏松症、骨性关节炎、骨结核、骨肿瘤等疾病。

妇幼 健康大讲堂

张家洁,儿科大区主任,主任医师,从事儿科临床20余年,对儿科各系统疾病诊治有丰富的经验,擅长新生儿疾病尤其是新生儿围生期脑损伤、缺氧缺血性脑病、颅内出血、早产儿合并症等诊治及康复治疗,能解决儿科疑难技术问题。

孩子食欲不好要及时查找原因

李女士:我的孩子2岁多了,最近不好好吃饭,也不爱玩,我想咨询一下专家是什么原因?怎么办? 张家洁:孩子不好好吃饭,没有食欲的原因很多,常见的有7种:1.某些疾病的早期,首先表现出来的症状为食欲不振、不想吃饭,此时要及时带孩子就医、确诊。

衡、规律。5.有的孩子从小不锻炼咀嚼,吃什么东西都囫圇吞下,碰到稍硬的食物,不是吐出就是含到嘴里,而家长为了让孩子将食物咽下,就给喂大量汤水,冲淡了胃酸,久而久之孩子食欲减退。6.经常服药,特别是长期服用抗生素会影响孩子食欲。