健康快讯

院士进社区宣传健康知识

本报讯（记者 **汪辉** 通讯员 **骆鸿祥**）中国工程院院士、著名心血管外科专家朱晓东日前在作报告之余，与河南弘大心血管病医院专家一起走进帝湖社区，宣传普及健康知识。当日，首届“弘大爱心”论坛在该院举行，向来自全省各地300多名心血管病基层医生传授心血管病的预防治疗知识。

昨日上午，省社会科学界联合会、市社会科学联合会联合河南弘大心血管病医院举行“中原大讲堂、郑州健康讲堂”活动，邀请北京大学教授、卫生部首席教育专家胡大一，向社区居民传授全民健康及心血管疾病的预防和治疗知识。

市二院 成功实施腹腔镜摘除术

本报讯（通讯员 **薛洪斌**）近日，郑州市二院成功实施了一例腹腔镜下双侧肾上腺囊肿摘除术。

21岁患者李某，在学校体检时被发现双侧肾脏不规则膨大，并伴有腰部酸胀、疼痛现象，经过市二院外科副主任医师穆强检查，发现其双侧肾上腺多发囊肿，需要马上进行手术。

穆强决定采用腹腔镜下手术切除囊肿，该手术创伤小、恢复快，是国际公认的手术金标准，但对医生的技术要求较高。经过精心设计治疗方案，仅用一小半时就成功为其完成手术，目前患者恢复良好。

市妇幼保健院 举办消防演习

本报讯（通讯员 **卜春梅**）为普及消防知识，加强医院职工的安全意识，提高灭火操作能力，近日，在郑州市妇幼保健院住院部楼前开展了消防知识宣传和实地演练活动。医院领导班子成员和护士长以上中层干部参加了演习。

消防演习结束后，院长杨建萍说：“虽然没有真正的着火，但通过这次活动，大家不仅了解了灭火器的使用方法，同时提高了职工的安全防火意识。真正出现火灾等危险情况时，大家就可以沉着清醒进行处理。”

我市两家医院联姻

本报讯（记者 **汪辉** 通讯员 **伟鸣 建明**）市中心医院和市骨科医院日前联姻，两家医院正式建立友好协作医院关系，承诺各自将发挥医疗技术优势，实现资源共享，为患者提供更便捷、安全的医疗服务，这是我市市属医院之间首次正式建立友好协作关系。

两家医院约定，若就医患者经院内会诊属疑难、危重病例需请院外相关疾病诊疗专家会诊者，应将对方医院（优势专业）作为首选会诊单位。对方单位应选派技术精良、责任心强和专业对口的专家出诊。双方医院还开通特殊检查、治疗绿色通道。

市儿童医院扎扎实实抓行风

本报讯（通讯员 **刘妍**）市儿童医院日前出台2009年度民主评议行风工作实施方案，实行“一把手”负总责，班子成员“一岗双责”，一级抓一级、党政齐抓共管的责任体系。

该院以患者满意为标准，以解决医药购销和医疗服务中的不正之风问题为重点，努力改善服务态度、提高服务质量、控制医药费用、减轻群众负担，保障医疗安全，以实现“为人民群众提供安全、有效、价廉、方便的医疗服务”的全省评议医院行风工作目标要求。

“贴秋膘”要讲营养均衡

本报记者 **徐虹**

立秋后，虽然“秋老虎”的余威尚在，但食欲不振的“苦夏”过后，人们的胃口渐开，开始忙着“贴秋膘”。

所谓“贴秋膘”，是指人体在夏季因为缺觉、出汗、食欲不高等原因，引起身体消瘦(不是因为疾病而引起的消瘦)，因此立秋后要把原来失去的脂肪和肌肉，通过食疗把它补充起来。现今的“贴秋膘”应被视为科学地进行膳食调理。

中医认为“贴秋膘”一定要因人而异、因人而补，特别是一些老年人，患有高血压、胃肠疾病就不宜进行秋补(热性补)，更不宜吃涮羊肉、鹿肉等益阳之品，要采取平补、慢补的方式。如果确有气血亏虚之象，也应该以五谷为主、五畜为辅，慢慢平补，从而达到体内健康态。年轻人更不应该进入秋季就大吃大喝，这样会把体内的湿邪、热邪关留在体内。

给肠胃一个调整期

夏日酷热，人们普遍胃口欠佳，不少人体重减轻，到了秋天，胃口恢复，可以适当增加一些营养物质的摄入，如富含优质蛋白的鸡、牛、羊肉等，以补偿夏季体内能量过度消耗造成的营养匮乏。

但是由于夏季人们常进冷食，脾胃功能下降，如果一入秋就大量进补肉食，会加重肠胃负担，导致消化功能紊乱，出现厌食、腹泻等症状。因此，不妨先补充一些有营养、易消化的食物，如鱼、蛋等，给肠胃一个调整适应期。

营养短期补不回来

“苦夏”一过，不少人除了食补，还买来人参、鹿茸等名贵药材做药膳，难道多吃肉，多吃人参和鹿茸，就是“贴秋膘”？

如今，“贴秋膘”应该讲究营养均衡，合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素，控制脂肪、盐、糖的摄入量，以此增强机体的抵抗力。适当补充一些鸡、牛、羊肉类食物，奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果也要多吃，更全面地补充人体所需的各种维生素和矿物质，保持体内酸碱平衡。

另外，保持营养均衡虽不要求每天必须摄取均衡全面的营养，却要求两三天内保持一个相对的营养均衡，否则会导致人体某种营养元素缺乏，损害健康。

多吃“甘酸”少食“辣”

除了保持均衡营养外，要在食物选择上多加注意，预防秋燥。

日常吃一些多汁、甘味、酸味以及寒凉的食物，寒凉能够清热，甘味食物性质滋润，具有缓急、和中、补益的作用，酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。例如，生藕能够清热生津止渴，熟藕则能健脾、开胃、益血；莲子既能祛余暑，又能滋补强身。此外，百合、山药、蜂蜜、银耳、苹果、香蕉、葡萄、菠菜等都是不错的秋补佳品。

此外，“贴秋膘”要注意体内的酸碱平衡。正常人血液的PH值应呈弱碱性，但是，如果大鱼大肉等酸性食物吃多了，超过了机体的耐受程度，就可使血液发生酸性偏移，容易使人患上高血压、高血脂、痛风、脂肪肝等。

吃些时令蔬菜、水果，以及茶叶、豆制品、杏仁、栗子等碱性食物，也可中和体内多余的酸性物质。

别忘了控制体重

随着天气转凉，人的食欲大增，每顿饭的食量会不知不觉加大。虽然适当“贴秋膘”有益于体力的恢复，但如果补得太多，易导致肥胖。一般人可从日常饮食中得到足够的营养，不用刻意进补。而且，中医认为，立秋后是生津养阴的好时节，高脂肪并不利于养生，倒是豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等蔬菜，营养丰富又不容易让人发胖，秋季可以多吃一点。

除了要注意调节饮食，还可多进行运动锻炼，不妨去户外跑步、打球、登山等。

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

乳牙龋坏危害全身

刘女士：我女儿四岁了，幼儿园体检有三颗龋齿，让去医院治疗，可我婆婆说小孩子没换牙呢，等换完牙自然就好了，没关系，不用治，请问怎么办？

郑州市口腔医院儿童牙科主任李路平：您婆婆的这种说法是完全错误的，乳牙在儿童生长发育时期起着重要的作用。完整的乳牙能发挥良好的咀嚼功能，促进儿童身体的生长发育，同时刺激面部骨骼的生长，帮助学习正确的发音，对恒牙的萌出有诱导作用。

乳牙龋坏的危害

局部危害：1.乳牙的早失，可使相邻的牙齿向缺隙处倾斜，上、下牙的咬合关系改变，功能紊乱，如果牙齿缺失个数多，则影响颌骨及颜面的发育；2.乳牙长期慢性根周病变，侵犯下方的恒牙胚，造成恒牙胚釉质形成障碍或发育不良，严重的还可使恒牙胚发育中断，不能正常萌出；3.咀嚼功能降低；4.损伤口腔黏膜。残破的牙冠和牙根可刺激口腔软组织形成溃疡；5.诱发恒牙龋。在替牙期，龋坏乳牙和相邻恒牙之间很容易积存食物，导致龋齿；6.助长口腔不良习惯。患儿常因疼痛而不愿使用患龋侧的牙齿咀嚼食物，养成偏侧咀嚼的习惯，使两侧颌骨发育不对称。

全身危害：1.多个乳牙受累时，咀嚼功能受到影响，则食欲减退、消化不良、营养不良，影响全身生长发育；2.龋齿所致的慢性根尖周炎，患牙成为病灶牙，存积大量病菌，当身体抵抗力下降时，细菌可转移到全身其他组织器官，发生病灶感染，如关节炎、肾炎、心肌炎、长期低热等病；3.造成心理障碍。前牙的龋齿看上去很不美观，也影响发音，会对孩子产生心理压力。

因此，无论是乳牙的疾病，还是乳牙过早缺失，对儿童的消化和营养都是非常不利的。而且乳牙生病或缺失，还能直接影响到恒牙的健康和整个牙颌系统的发育。所以乳牙如果患了疾病，需及时到医院检查和治疗。即便孩子没有自觉症状，家长也应每隔半年带孩子去医院检查一次口腔，做到预防为主，早诊断、早治疗、效果好、痛苦少、花费少。

求医热线

市颈肩腰腿痛医院
二七区庆丰街58号
咨询电话 68727476
夜间门诊预约电话 13849023058
13598026185 13693710854

市一院
东大街56号
急救电话 66333120

市二院
航海路90号
皮肤科门诊 68993190
泌尿科门诊 68993189

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

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

市十院
陇海中路13号
病房办 68367517
护士站 68320687

科普知识

小腿肚抽筋不一定缺钙

许多中老年人夜间出现“小腿肚抽筋”现象，有些人误以为是身体缺钙引起的，就盲目地补充钙质，有些“抽筋”现象得到缓解，而大部分效果却并不明显。导致“小腿肚抽筋”的病因都有哪些呢？

缺钙虽然可以导致“小腿肚抽筋”，但不要忽视膝关节疾病也是引起该现象的主要原因，此病也是中老年人的常见病之一。

膝关节病人往往都伴有关节周围软组织的肿胀、粘连、增厚，甚至挛缩样改变，使正常的肌肉失去良好的弹性，适应性变差，影响局部的血液循环。夜间睡觉时下肢处于伸直状态，小腿肚的肌肉紧张，可引起病变肌肉痉挛，就出现了“小腿肚抽筋”。

市颈肩腰腿痛医院关节病门诊主任王学志提醒大家：对于出现“小腿肚抽筋”并伴有关节周围疼痛不适、小腿肚憋胀、足跟疼痛、上下楼或下蹲困难，坐位站起初走困难而稍活动缓解者，应想到关节病变，及早到专科医院接受手法、药物、理疗等正规系统的治疗，以免耽误病情，错过最佳治疗时机，增加经济负担。

付娟

骨科医院健康课堂

微创骨科——骨折治疗的新领域

97岁的王老太不慎摔倒，造成左腿股骨粗隆间骨折，被儿女紧急送往郑州市骨科医院微创骨科，考虑到老人年龄大，伴有心脏病，微创骨科的专家经过紧急会诊，制定出了手术方案，采用小切口插板(MIPO)技术对老人实施手术。术后三天，老人便能自行坐起，一周后，在家人的搀扶下，老人就可以下床拄着双拐进行功能锻炼。

近年来，微创技术在骨科领域的应用日益广泛。郑州市骨科医院微创骨科在创伤骨科的基础上，采用闭合复位髓内钉技术、外固定架技术，特别是近年来开展的经皮钢板接骨术(小切口插板)技术，打造出专科特色，使微创技术充分应用到了临床，已有近千例病人受益。对于患者四肢骨折、尤其对于跟骨骨折的经皮插板及关节周围的插板有独创之处，特别是在今年医院实施无痛医院后，临床上采取的各种止痛措施，使患者在无痛状态下接受治疗，免受疼痛之苦的同时，迅速恢复健康。

据郑州市骨科医院微创骨科主任樊洁介绍，微创骨科与传统的开放手术相比，切口小，不打石膏，减少了对骨折局部软组织和骨膜血供的破坏，也不干扰髓腔内的血液循环，手术时间短，大大降低了骨不连和感染的发生率，有利于患者术后的功能康复，特别适用于年龄大、有并发症和局部条件不好的患者。

本报记者 **李笑展**
通讯员 **王伟鸣 李晖** 整理

中原名医

市第二人民医院 神经外科一病区主任 副主任医师杨涛

杨涛，郑州市第二人民医院神经外科一病区主任，副主任医师，中华神经外科郑州分会副主任委员、河南省抗癌协会神经肿瘤专业委员会委员。

从事神经外科专业二十余年，擅长诊治多种神经外科疾病，如：脑肿瘤、脑血管畸形、脑积水、先天畸形、颅内感染，尤其擅长重度颅脑损伤、高血压脑出血及植物生存的康复等治疗。该院脑外科被郑州市政府命名为“颅脑损伤救治中心”，作为学科带头人，杨涛主任成功救治了众多由车祸等外伤引起的重度颅脑损伤病人，具有丰富的脑外伤急救经验。曾作为郑州市卫生系统跨世纪人才选送北京医科大学第一临床医院、北京天坛医院神经外科进修。发表学术论文多篇、论著两部，获郑州市科技进步奖一项。

热线电话 65293593
坐诊时间 每周一、三、五上午

显微手术：开创颅脑肿瘤治疗新纪元

记郑州市第一人民医院院长助理、博士后赵忠伟

赵忠伟，院长助理，医学博士后，副主任医师。擅长神经外科专业各种疾病的诊治，具有驾驭本专业高难度复杂手术的能力。主持国家“211”工程课题一项，参加省级科研项目两项。共在国内外专业期刊发表学术论术30余篇。现任河南省神经外科学会委员，省神经电生理学会青年委员。

坐诊时间 每周二上午
咨询电话 66383936
13903815708

耳鸣多年、右侧听力障碍达七八年这久，近来又出现面瘫、吞咽呛咳、走路无力等症状的李老太太，在市一院检查诊断为右侧桥小脑角肿瘤，而且肿瘤特别巨大，直径超过9厘米，从后颅窝发展到中颅窝，并扩展到幕上及整个蝶鞍区，对脑组织及脑神经造成严重压迫。面对这一病例，市一院院长助理、博士后赵忠伟带领脑外科的同仁们在医院新购置的手术显微镜下施行手术切除。“手术非常成功，我现在耳鸣已经消失，听力有了明显恢复，吃饭、走路都很好！”没有出现任何并发症的李老太太在病房走廊上见人就笑就说。仅3月份，一院神经外科就开展类似高难度复杂手术十余例，全部恢复良好，受到患者的广泛好评。

赵忠伟，1997年毕业于白求恩医科大学本硕连读专业，后又在郑州大学攻读博士学位，并在北京天坛医院从事博士后研究。

1997年毕业以来，一直从事神经外科工作，显微神经外科的发展，大大增加了对颅脑重要组织结构的术中保护，减少了术中及术后并发症的发生，提高了手术效果。赵忠伟博士后先后在郑州大学五附院、郑州大学一附院、北京天坛医院神经外科工作过，参加或主持手术一千余台，从未出现过意外情况。现在，赵博士带领郑州市第一人民医院神经外科的同仁们，在神经系统高难度复杂性病变的显微手术治疗上，正向着国内先进水平迈进。

妇幼健康大讲堂

宫亚红，郑州市妇幼保健院保健部副主任，主任医师，擅长优生咨询、优生检查。主持、参与完成科研4项，获河南省科技进步三等奖1项、郑州市科技进步二等奖2项、省卫生厅科技进步三等奖1项。

坐诊时间：每周二、周四上午

怀孕后能看电视、打电脑吗

张女士：我刚怀孕，想问一下怀孕期间能看电视、打电脑吗？还有做B超对孩子有害吗？

宫亚红：长期看电视对胎儿特别是对孕早期(1~3个月)的胎儿危害很大。一般说来，孕妇看电视应加以节制，每天不要超过2个小时，并要与电视距离保持在4~6米以上。

电脑在怀孕后期对胎儿已没什么影响，也应该注意一些。如果有条件可以在电脑前加一层防护屏，既能保护眼睛，又能消除静电和绝大部分的辐射。电脑室通风要好，空气要保持清新，每次电脑操作时间不要过长，经常到户外活动活动，长时间的坐位会影响孕妇的血液循环，影响对胎儿的供血，从而影响到胎儿的健康发育

在怀孕5个月左右用超声波检查胎儿发育是否正常，这已是国内外各医院的常规，此后如需明确胎儿是否发育迟缓或巨大，羊水是否异常等等仍需借助于超声波检查。到目前为止，大量的研究调查表明超声波对胎儿是安全的，也有人认为一次检查时间不宜过长，如尽量不要超过30分钟。总之，作超声波检查对胎儿是安全的。

本报记者 **李笑展**
通讯员 杜亚军 **卜春梅**

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 心肾健康之窗

微创碎石取石效果好

经皮肾镜技术与输尿管镜技术、体外冲击波碎石术，在治疗肾及输尿管结石方面，已成为现代主要的治疗手段。它彻底改变了传统开放手术的外科治疗方式，通过以上三种或多种综合治疗方法，可以使90%以上的肾结石患者免受开放手术之苦。

以微创取石为例，它是采取经皮微造瘘输尿管镜取石术，通过B超或X线定位，经皮肤建立一个或两个直径不超过1厘米的工作通道，置入肾镜，在肾镜直视下将肾内结石粉碎并取出。与传统的肾切开取石术相比，病人创伤小，痛苦小，康复快，住院3至5天即可痊愈出院。

郑州市七院泌尿科最新引进德国原装进口输尿管镜及经皮微造瘘设备，对于肾脏较大的鹿角状结石、体外冲击波碎石后残留结石或未被粉碎的结石、盂管连接部嵌顿结石及肾盂憩室内结石，能达到非常理想的治疗效果。凭借丰富的微创碎石和取石经验，郑州市七院泌尿科成功地治愈了大量多发或铸形结石病人，微创取出的最大结石达到5cm×5.5cm。

泌尿科副主任医师 **孙强**
通讯员 **侯惠霞**

咨询电话
泌尿科 68978112
68971085
68855690
血液净化科 68895187

中医中药养生苑

立秋养生 加倍护肺

杨志新，郑州市中医院急诊科主任，长期从事急诊科、心内科一线工作，积累丰富的临床经验，擅长：心内科高血压，冠心病、心脑血管急危重病人的抢救。

坐诊时间：周一至周五

刚刚立秋，但由于盛夏余热未消，秋阳肆虐，故素有“秋老虎”之称。

在这样的季节里，该如何调节人的饮食起居和运动？

杨志新说：“四季养生，我们已经介绍了春养肝和夏养心，那么，立秋过后该养什么呢？立秋过后，人们的饮食应以防秋燥为主。

立秋后天气渐凉，风干气燥，易引起燥咳。燥咳的症状表现为干咳不止，无痰或少痰，痰难咯出，痰中带血丝，并伴有口干咽痛、喉痒、声音嘶哑、舌红少津等症状。酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，因此，秋天宜收不宜散，要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。

秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。

总之，秋季时节，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。每日冲一杯蜂蜜饮用，是一个不错的好习惯。

在这个节气，要注意内心平和宁静，保持心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。起居早卧早起。早睡可调养人体中的阳气，早起则可使肺气得以舒展，且防收敛太过。立秋后的早晨是锻炼身体的最佳时间。

本报记者 **李笑展**
通讯员 **王红专** 整理