

健康快讯

18楼坠落者起死回生

本报讯(通讯员 王红专)昨日,在市中医院外科病房,记者看到了一脸笑容的王华锋,这很难和半个多月前他从18楼坠落的情景联系在一起。7月23日上午,120救护车将一位从18楼坠落的男子送到了市中医院,该男子名叫王华锋。市中医院立即启动紧急预案,开通绿色通道,收入重症监护病房(ICU)抢救。院长虞婕指示业务院长徐学功迅速组成抢救小组,各科主任紧急会诊,制订严密的抢救方案。经过医护人员的共同努力,终于抢救成功,把王华锋从死亡线上挽救了回来。

河北邯郸同济医院在郑举行肌萎缩病医治说明会

本报讯(通讯员 新华)为了让更多的肌萎缩病人进一步了解肌萎缩病的发病原理、治疗方法,日前,河北邯郸同济医院在郑州举行了肌萎缩病医治说明会。肌病专家、世界医学骨干委员会、中国中医研究院特邀研究员、邯郸同济医院院长王养富,副院长周翠相,河南中医药学会及河南几家著名中医院的领导参加了说明会。

“联合手术”让病人重见光明

本报讯(通讯员 张永峰)45岁的裴女士年轻时高度近视,夜间视力更差,近几年视力下降越来越厉害,几乎失明,小儿子4岁了,她还不知道长得什么样。经过市二院眼底病病区主任秦玉枝诊断,此病人为视网膜色素变性合并高度近视继发后膜葡萄肿。针对这种眼部疑难杂症,秦玉枝为她精心设计了“睫状动脉栓塞联合后膜加固”联合手术的治疗方案,病人出院后15天复查,视力右眼0.07,左眼竟达0.1,视力逐步恢复正常。

疾控专家进社区

本报讯(记者 汪辉 实习生 樊净芷)市疾控中心在金水区天下城社区日前启动“疾控工作进社区(到农村)”主题活动。一大早,该中心十多名专家就走进社区,向群众重点讲解甲型H1N1流感、手足口病、禽流感等传染病防治及儿童计划免疫等方面的知识,并现场回答市民有关传染病预防知识的提问。

打喷嚏 大头针吸进肺 手术前 一声咳嗽咳出

本报讯(记者 汪辉 通讯员 张毅 实习生 樊净芷)荣阳一15岁少年饭后用大头针剔牙,不想一个喷嚏竟将大头针吸入气管。辗转几家医院,费尽周折取不出来,正准备开胸手术时,少年一声咳嗽却将大头针咳了出来。近日,在省胸科医院,少年被推入手术间,即将麻醉时,少年说“嗓子痒”,护士让他轻轻咳,别太用力。没想到,咳了几声后,少年说“有个钉子”,医生们一看,少年手心心里是那根惹祸的大头针。

初秋养生 少吃辛辣多吃咸酸

本报记者 徐虹

初秋,天气仍闷热,暑气难消,自然界的阳气变化也从“长”的状态转向“收”的状态。立秋饮食调养宜增咸减辛,助气补筋,以养脾胃。

初秋养生原则:饮食上,少吃姜、葱、辣椒等辛辣食物,多吃酸、咸味食物,如大麦、黑豆、豇豆、鸭子、海带等。

精神调养方面,应收敛神气,心平气和,忌忧郁恼怒,以适应秋季干燥的气候特征。

起居调养宜早卧早起,既顺应阳气的收敛,又能舒展肺气。早起时在床上放松四肢,闭目养神一会儿再起床,避免困睡贪冷。此外,立秋过后可逐渐增大运动量,但不适宜高强度的运动,应避免过度出汗,同时还可选择“鸣天鼓”等保健运动。

大麦益气补肝阴

饮食调养:宜多吃具有健脾益肾补肝、消暑生津功效的食物,如大麦、黄花菜、椰菜花、西兰花、苦瓜、水蜜桃、菠萝、葡萄等。

药膳可选择“大麦芽汤”:大麦芽50克,冬瓜300克,陈皮25克,猪瘦肉200克。大麦芽、陈皮洗净,冬瓜去皮洗净,切块;猪瘦肉洗净,切小块,上述用料一同放入砂锅,加适量清水,先用武火煮沸,再用文火熬煮1-2小时。有清热消暑、理气健脾的功效。

冬瓜清热又祛暑

饮食调养:宜多吃消暑生津,

益气养肝的食物,如冬瓜、番茄、菠萝、香蕉、草菇、粉葛、蕨菜等。

药膳可选择“葛根荷叶瘦肉汤”:猪瘦肉250克,鲜葛根250克,鲜荷叶15克,精盐适量。猪瘦肉洗净,切小块,葛根去皮洗净,切块。荷叶洗净。把全部用料一同放入砂锅内,加适量清水,大火煮沸,小火煮1小时,加精盐调味即成。有清热祛暑、健脾益气的功效。

玉米须去湿健脾

饮食调养:宜吃具有益气消暑生津、清热祛湿的食物,如鸭肉、芥菜、茭白、苦瓜、沙薯、莲藕、玉米、水蜜桃、绿豆等。

药膳可选择“白玉猪小肚”:猪小肚500克,白茅根60克,玉米须60克,大枣10枚,盐、生姜粉各适量。将猪小肚洗净去脂,切开后用盐、生姜粉揉擦后用水冲洗,放入开水中焯15分钟,取出在冷水中冲洗。把白茅根、玉米须、大枣洗净。全部用料放入开水锅内,大火煮沸后,小火煨3小时,调味后即成。有清热祛湿、健脾益气的功效。

荸荠生津润燥

饮食调养:适合具有生津润燥、益气养阴消暑功效的食物,如



丝瓜、百合、苡仁、胡萝卜、荸荠、西红柿、葫芦瓜等。

药膳可选择“洋参荸荠汤”:西洋参10克,荸荠50克,白糖30克。将西洋参浸透切片;荸荠洗净,去皮,切碎。将西洋参、荸荠放入炖杯内,加入清水约250毫升,放入白糖,置武火上烧沸,再用文火炖煮25分钟即成。有益气生津、除燥热的功效。

南瓜消暑祛湿

饮食调养:多吃益气养肝、清暑祛湿的食物,如南瓜、黄瓜、豇豆、西兰花、椰菜、鸭肉、黑豆等。

药膳可选择“玉米须猪苓牛肉汤”:玉米须60克,猪苓30克,泽泻10克,生苡苡仁60克,陈皮5克,黑豆50克,牛肉100克,生姜10克,大枣10枚,精盐适量。将牛肉洗净,切成小块。其用料洗净。全部用料一同放入砂锅,加适量水,小火煮2小时,加精盐调味即成。有清暑利湿、健脾益气的功效。

科普知识

“矮小症”治疗要及早

目前,我国由于生长发育迟缓造成的身材矮小者超过430万,且每年还在以16.1万的速度递增,低于平均身高10厘米以上的矮小症患者多达1.1亿人。专家提醒家长,“矮小症”治疗要及早。“我的孩子快5岁了,以前个子一直不见长,后到医院儿童生长发育门诊一检查,才知道患了脑垂体发育不良的病。”昨日,在省人民医院门诊,来自开封的患儿家长张先生激动地说,“经治疗,不到一年孩子就长高了8厘米。”

近年来,省人民医院在做儿童保健过程中发现矮小、性早熟、肥胖的孩子逐渐增多。该院成立不久的儿童生长发育门诊,开诊几个月就接诊了上千例“矮小症”患儿。该院儿童生长发育门诊主任刘慧娟介绍,人的一生有两个生长高峰期,第一个在婴幼儿期,第二个在青春期。如果孩子生长发育迟缓,又未及时查找原因进行纠正,错过了生长的时机,那么孩子的最终身高将会低于正常水平。矮小症早期发现,是完全可以治愈的。3-12岁是儿童身高增

长的“黄金时期”,也是帮助矮小症患者身高增长的最佳时机。为做到“矮小症”的早发现,家长可为孩子建立一份生长发育档案,就是每半年或一年测量一次孩子的身高、体重,或带孩子去医院体检评估一次。刘慧娟提醒家长,一旦发现孩子发育异常,应及时到正规医院做进一步诊断,千万不要掉以轻心,切莫相信各类增高广告,目前医学界还没有哪一种药物能够使骨骺已闭合的人继续长高。本报记者 汪辉 通讯员 陈召起

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 肾健康之窗 泌尿系结石与饮食有着密切的关系,科学的预防应首先从饮食入手: 1.要养成吃早饭的良好习惯。因空腹使胆酸含量减少,胆汁浓缩,进入血液后易沉积于泌尿系,形成结石; 2.要注意平时多喝水,以增加尿量,稀释尿中的结晶; 3.要多食富含柠檬酸成分的橙子、柠檬等水果,避免过度摄入富含钙、草酸成分的食物和饮品。如:菠

科学防治泌尿系结石 结石,可行体外冲击波碎石术;大于或等于2cm的肾结石可行经皮肾镜碎石术;对于病情复杂的泌尿系结石,可采取手术切开取石。 泌尿科医师 杨青彦 通讯员 侯惠霞 金鹏 咨询电话 泌尿科 68978112 68971085 68855690 血液净化科 68895187

骨科医院 健康课堂 随着生活节奏的加快,颈椎病的发病率逐年上升。由颈椎病引起的颈性眩晕更是临床常见的症状。 颈性眩晕的治疗有手术和非手术之分。手术治疗颈性眩晕目前以微创低温等离子消融术为首选,主要是针对非手术治疗无效或病情严重的患者,它通过解除由椎间盘突出、骨质增生或韧带钙化所致的对脊髓或血管的

微创等离子术在颈性眩晕疾患方面的治疗 严重压迫,以及重建颈椎的稳定性,达到临床治愈颈性眩晕的目的。 郑州市骨科医院微创脊柱科,采用等离子消融术为许多饱受疾病折磨的颈性眩晕患者解除了痛苦。手术在局麻下进行,无须缝合,时间短,可早期下地活动,既避免了大创伤和高风险,又克服了激光、射频等微创手术的高温破坏,是一种安全、见效快的治疗

妇幼健康大讲堂 王女士:我女儿1岁了,我想带她出去玩两天,但是听老人说入秋以后孩子容易患上秋季腹泻。我想问问秋季腹泻的症状是什么?应该如何预防? 郑州市妇幼保健院儿科主任、副主任医师马占敏:秋季腹泻顾名思义是指秋冬季发生的腹泻,因大部分秋季腹泻的病源为轮状病毒,也称轮状病毒肠炎,多见于6个月~2岁的小儿。小儿秋季腹泻的传染源主要是病人、隐性感染者及带病毒者。 做好小儿秋季腹泻的预防很重要,重点是把好“病从口入”这一关:1.培养小儿养成饭前便后洗手的好习惯,不喝生水,不吃不洁净

小儿秋季腹泻的防治 的食物及隔夜饭。2.对小儿的饮食用具,如奶瓶、汤勺等,在用前、用后应开水洗烫,最好每天煮沸消毒一次。3.小儿的玩具也应该经常消毒。4.保持居家环境的清洁,不留卫生死角。5.加强锻炼,增强抵抗力,腹泻时的护理也很重要,饮食是关键,合理喂养很重要,多食米汤、面汤及牛奶等,忌食生冷、油腻食物等。 再次提醒家长朋友们,秋季腹泻为自限性疾病,病情可轻可重,重者危及生命,因易出现心肌炎、脑炎等危重并发症,所以出现腹泻应及时到医院诊治。 本报记者 李笑展 通讯员 李晖 杨勇 整理

中原名医 市第二人民医院 业务副院长、外科主任医师周宏建 周宏建,外科主任医师,郑州市第二人民医院业务副院长,兼任河南省医学会外科专业委员会委员,河南省医学会微创外科专业委员会委员,郑州市外科专业委员会副主任委员、秘书,郑州市医学会重症医学专业委员会委员,郑州市医学会专家会诊中心普外科首席专家,郑州市医师学会外科专业委员会秘书,郑州市医疗事故鉴定专家库成员,郑州市卫生系统跨世纪人才。 从事外科工作25年,曾两次在北京大学医学院附属一院、三院进修学习,擅长肝胆外科、胃肠外科、乳腺、甲状腺及疝外

演绎心脏介入手术完美境界 记郑州市第一人民医院副院长兼心内科主任余宏伟 在郑州市,他率先开展了急性心肌梗塞溶栓术和有创血流动力学监测,达到国内先进水平;他率先成功开展了各种心脏介入手术,无论从数量及难度上都位居郑州市前列。他创立了我市首家高血压俱乐部,直接受益者达5000余人。 10年前曾经为了救治一位心脏 余宏伟,心血管内科主任医师。现任郑州市一院副院长,省心血管病学会介入学组委员、省心脏起搏及电生理专业委员会委员、省高血压研究会常务理事、省医保专家委员会委员、常务委员、省医学会高血压专业委员会委员、省市医疗事故鉴定委员会委员、市高血压防治专业委员会主任委员、科等方面疾病的诊治。1992年进修腹腔镜技术后,在河南省率先开展腹腔镜胆囊切除术,并获郑州市科技成果二等奖。较早开展疝无张力修补术和高位胆管癌切除术。 作为外科专家,参加过中国援建厄立特里亚第三批医疗队和四川汶川地震灾后重建“河南省抗震救灾医疗防疫救援总队”,获郑州市总工会“五一”劳动奖章,郑州市抗震救灾先进个人。2005年获“郑州市医德先进个人”,2006年获“河南省医德先进个人”。 省中西医结合学会心血管专业委员会常务委员,郑州市医师协会常务理事。2008年7月,被聘为“十一五”国家科技支撑计划项目《冠心病早期诊断和综合治疗技术体系的研究》合作研究负责人。 行医26年,余宏伟攻克了心血管内科领域一个又一个难关,刷新了我

女性要谨防妇科肿瘤情况 都市中有很多女性常常因工作繁忙忽略了自己的健康,可是在无意中会被一些病菌侵入。郑州市中医院妇科专家提醒广大女性朋友:要及时掌握身体变化,应该定期进行妇科检查,确认有无妇科炎症或是肿瘤。 妇科肿瘤是育龄女性的常见病,常见的有卵巢囊肿、子宫肌瘤等。卵巢囊肿的种类在全身各器官的肿瘤中居首位,良性卵巢肿瘤大多发生在20-44岁,恶性卵巢肿瘤发生在40-50岁,青春期或幼女也可患卵巢肿瘤,常为恶性,而绝经后期肿瘤也多属恶性。 中医早就告诉我们,“药补不如食补”,但却被大多数肿瘤患者所忽视。我们知道,患病并不是无因之果;环境的污染,家庭的遗传,食物中的致癌物,七情六欲的损伤,都是造成患癌症的原因,而“病去如抽丝”,治疗起来也要靠多方面的配合,尤其是日常饮食的配合。比如,很多食物中有致癌物质,如高温油炸类、烧烤类、腊熏类、腌制类食品,被证明会导致癌物质(如苯并芘、亚硝酸胺等),就决不可多吃,最好不吃;而许多食物中,又含有抗癌物质,如木耳、菠菜、西兰花、菌蘑等,以及许多绿色蔬菜都能起到生血、补充维生素、增强免疫力的功效。 本报记者 李笑展 通讯员 王红专 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 牙齿坏了及时补

刘女士:我婆婆61岁了,前几天牙齿,去医院检查,大夫说牙齿上有龋洞要补牙,我婆婆不愿意补说过两天就好了。请问,不补会有什么影响? 郑州市口腔医院牙体牙髓科主任王宏峰:牙病虽然不是什么大病,但如不及时治疗,特别是老年人,可成为引发全身各个系统疾病的“导火线”。龋病是牙齿硬组织逐渐破坏的一种慢性疾病,它的进展是一个连续的过程,即由浅入深逐渐发展,病变先破坏牙釉质,然后逐步破坏牙本质,最后形成龋洞。龋病是口腔科最常见的疾病,也是世界卫生组织列为三大类危害人类健康的疾病之一。如果龋齿得不到及时治疗,不仅会发展成牙髓炎、根尖炎产生剧烈疼痛,严重时还会引起槽脓肿、面部肿胀,全身不舒服。龋坏的牙齿龋洞逐渐扩大形成残冠、残根,甚至脱落,不仅影响咀嚼功能,还会影响整个身心健康。 治疗龋病的好处:1.消除因龋病引起的如冷、热、酸、甜或食物嵌塞后引起的疼痛敏感等临床症状;2.终止龋病的进一步发展,避免龋病的继发病,如牙髓炎、根尖周炎等病变的发生;3.恢复牙齿的咀嚼功能,牙齿咀嚼功能好坏直接影响食物的消化、吸收,甚至影响机体的正常代谢;4.恢复牙齿的自然形态,牙齿不仅具有咀嚼食物的功能,还与发育、面容、颌骨发育等密切相关。牙齿患龋后容易变色,导致口腔异味、牙齿部分缺损,甚至继发病变导致失牙,使面容变得苍老、无精神,影响正常的社交活动。 因此,人们应定期做口腔检查,最好3-6个月检查一次,做到早发现、早治疗,效果好、痛苦少、花费少。所以如果发现了龋病,即使不疼也应及时补上。

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 急救科 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