

科普知识

秋初防范慢阻肺

进入秋季,医院呼吸科慢阻肺患者有所增加。秋季如何远离慢阻肺?市中心医院呼吸内科主任、副主任医师张华介绍了五大预防攻略。

一、戒烟

据统计,我国约70%的慢阻肺由吸烟引起,吸烟是慢阻肺最重要的病因。科学研究表明,如果能够及时戒烟,慢阻肺的发生率可以减少80%~90%。另外,吸二手烟也可能造成慢阻肺。

二、提高机体抵抗力,防止感冒及其他疾病

秋初,天气潮湿,变化不定,容易受凉,另外,干燥的天气容易使人人口干舌燥,此时容易诱发慢阻肺。机体抵抗力差者,注意不要开空调降温,同时多喝水。

三、注意膳食营养合理

慢阻肺患者长期缺氧,不同程度地存在着营养不良的情况,应补充足量蛋白质、维生素和微量元素食物。可以多吃禽蛋、鸭肉、鸡肉、鸽肉、鱼等平补之品,常饮牛奶、豆浆,但羊肉、狗肉等属温热食物应少吃或不吃。多吃蔬菜、水果,生、冷、辛辣、油腻食物要少吃。

四、适当运动

适当运动是预防和治疗慢阻肺最经济、有效的手段。步行、太极拳或跑步等各种不同强度的运动,不仅可以增强肌肉活动度和增强呼吸功能,还可以增强体质。

五、流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等对防止慢阻肺患者反复感染有益

预防常见病原体感染可以减少慢阻肺的急性发作。比较常用的疫苗有肺炎链球菌疫苗和流感疫苗。流感疫苗最佳接种时间为流感流行高峰期前1~2个月,一般在每年的9至11月份。 王健明

倒行锻炼注意安全

对老年人来说,倒行对减轻腰部承受的压力,缓解腰背部疼痛有显著效果。但是,这种锻炼方式并非人人皆宜,老年人更应注意不安全因素。

患有颈椎病、椎基底动脉供血不足和血压不稳定的老人不适合倒行。

有此类疾病的患者,易在倒走转头向后看时诱发头晕,甚至昏厥、跌倒,还有些颈椎病患者,倒行时向后仰头而使椎动脉受压,导致头晕而跌倒,造成骨折。

高龄、肢体不灵活的老人不宜倒行

倒行没有视觉的密切配合,动作不易协调,稳定性差,路面稍有不平或稍碰一下,都有可能扭伤、跌倒、出现事故。

不宜在不熟悉的场地进行倒行锻炼

场地不熟悉或行人、过往车辆较多,老人安全则没有保障。

市颈肩腰腿痛医院腰痛病科主任李新义提醒:老年人进行倒行锻炼,应在自己熟悉的、人车稀少的场地进行,而且要根据自己的身体情况量力而行,不论在何种情况下,身体都不要过分后倾,不要过度向后仰头,更不要急速转头。 付娟

饮食不当可能引发皮肤病

本报记者 徐虹

说起“病从口入”,大家一般只想到“口”与内脏疾病的关系,其实,一些皮肤病也是在人们享受美味时,不慎从口内进入的,市中心医院营养科主治医师张师静告诉记者,在季节交替之期,很多皮肤病都是由饮食引起的。

油腻消夜引发螨虫

天热时,很多人喜欢晚上出去喝啤酒、进辛辣食物。但是,这类食物中脂肪、糖类、蛋白质过多,容易使中性脂肪代谢紊乱,皮脂溢出。当面部出油的时候,螨形螨虫和真菌就会乘机兴风作浪,会引起毛囊虫病和花斑糠疹或面部起丘疹、瘙痒,容易患脂溢性皮炎。有些人甚至出现脂溢性脱发。而且,酒及辛辣食物会使面部毛细血管长期充血,扩张,容易在面部出现红斑、酒糟鼻、粉刺。

燥性水果使人上火

天气干燥,如果再多吃燥性水果,如荔枝或桂圆等,很容易引起喉咙痛、口唇红肿、面部起疱,民间叫上火,医学上叫唇疱疹。很多中青年人喜欢进补一些所谓的保健补品,也容易诱发这类问题,有时还会发生口腔或外阴溃疡、毛囊炎和疖疔等。

过敏体质更易“受伤”

有过敏体质的人要注意哪些食物不能吃,但油焖大虾的香味和消夜的气氛,容易让人忽视自身状况,特别是在疲劳状态下进食,很容易引发食物过敏,出现瘙痒、全

身起风团,医学上叫荨麻疹,严重者会引起过敏性休克,造成严重后果。有湿疹或皮炎的人更会加重症状。

吃光敏蔬菜易晒伤

有一种过敏是在光照等特定的条件下产生的,如吃了含有光敏物质的紫菜、青菜、萝卜叶和田螺等,外出接受太阳光的照射,会在光照的暴露部位出现严重的皮炎,这是泥螺日光性皮炎或蔬菜日光性皮炎。

除此之外,面部的色斑也与进食有关,如吃野菜会引起雀斑增多,面部或暴露部位色素加深,在光照后可能容易长斑和加重色素沉着,严重者还会引发黑变病。

黄褐斑、雀斑和色素沉着与长期进食一些重金属含量超标的食物和药物有关。如用劣质茶杯饮茶可能会出现蓝色的汗液,过量服用含色素的食物可能会出稀奇古怪的汗液。

偏食者易缺维生素

胃口不佳,容易出现饮食不均衡,但挑食易引起机体微量元素和维生素的缺乏,如仅以植物为食,或是喜欢吃精白面或过度淘洗的米饭,都会使核黄素缺乏,易引起

口角炎、舌炎和阴囊炎等。不吃动物肝脏、蛋黄和胡萝卜等富含维生素A的人,则可能出现皮肤干燥脱屑、脱发。类似的还有饮食中缺乏铜、锌等微量元素,会引起脱发、白发、白癜风和痤疮等。

小贴士

良好饮食习惯能防病

患有过敏性皮肤病的人,对很多食品都得忌口,要限制或禁食鱼、虾、蟹等海腥“发物”,及禽类食品和葱、蒜、辣椒等刺激性食物。

有复发性口唇和生殖器疱疹的人应该少吃牛肉、海鲜、辛辣食物等。在感冒时尽量不要饮酒和吃容易过敏的高蛋白饮食,因为这个时候胃黏膜可能有问题,消化和吸收大分子物质的能力下降,平时不过敏的东西在这个时候很容易过敏。

如果怀疑自己存在与食物过敏有关的皮肤病,可以检查血常规,或直接做过敏原检查或食物不耐受实验及皮肤斑贴实验等检查,发现问题后除了能积极避免问题饮食外,还要积极查找原因并积极治疗。



图说健康

近日,中国工程院院士、中国协和医科大学北京协和医学院外科学系主任、中华医学会骨科学会主任委员邱贵兴教授(右一)受聘为市骨科医院名誉院长。图为邱贵兴教授在院指导工作。 王伟鸣 摄

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

膀胱癌是泌尿系最常见的肿瘤,多发生在膀胱内壁粘膜上,发病年龄为壮年及老年人,其发病原因与吸烟、接触2-茶胺(烟草内含此物质)、联苯胺等化学致癌物质有关。

有痛性或无痛性肉眼血尿、尿频、尿急、尿痛或小腹胀痛、排尿困难等是膀胱癌的早期症状,一旦出现,应及时到医院就诊,采取B超、

膀胱癌——早发现 早治疗

市七院泌尿科医师 李中学

CT、膀胱镜等检查进行确诊。由于膀胱癌发病初期症状不明显,许多人错过了最佳治疗时机,以致病情延误甚至恶性发展。因此,早发现、早治疗是防治膀胱癌的关键。

膀胱癌治疗方法有多种,但治疗原则仍以手术治疗为主,放疗、化疗、免疫治疗、生物治疗和经皮透吸疗法为辅,要根据临床分析选择不同的治疗方法。早期膀胱癌(0、I、II期),可采用经尿道膀胱肿瘤电切术或膀胱部分切除术+术后膀胱灌

注化疗;中晚期膀胱癌(III期、IV期),可采用全膀胱切除术或根治性全膀胱切除术+原位膀胱术。 本报记者 李笑展 通讯员 侯惠霞 金鹏 整理

咨询电话

泌尿科 68978112 68971085 68855690 血液净化科 68895187

骨科医院 健康课堂

双休日,王先生用电动车载着5岁的儿子小亮准备到动物园玩耍,小亮一不小心把脚绞在电动车的后轮和辐条之间,造成脚部严重受伤,急诊送入郑州市骨科医院显微外科治疗,经诊断,小亮右脚皮肤大面积缺损、跖骨骨折,需住院手术治疗。

郑州市骨科医院显微外科李红卫医师介绍,在临床工作中经常会遇到一些3~6岁的儿童被自行车、电动车绞伤了脚、踝。轻者耽误孩子的学习、玩耍,重者留下终生残疾。

当心! 别伤了孩子的脚

损伤机制

车子在行驶过程中,孩子的脚伸入到车轮和辐条之间,踝、足被辐条反复作用。轻者造成皮肤软组织损伤,重者将会造成肌腱、神经、血管损伤,骨折、脱臼等。

治疗原则

孩子一旦受伤,首先应该将伤肢制动,有伤口时临时包扎,立即送往医院,门诊进行物理检查及拍摄X光片。单纯的闭合性软组织损伤,用活血化瘀类药物对症治疗,石膏托外固

定患肢于功能位,一般4周左右可以痊愈。

如果是开放性损伤,一般病情严重。多会造成皮肤软组织坏死,肌腱、骨外露,甚至血管、神经损伤等,需住院治疗。

重在预防

年轻的父母应该增加对孩子的安全防护,做好孩子的安全教育,同时在车轮的两侧安装防护挡板。

本报记者 李笑展 通讯员 王伟鸣 李晖 整理

妇幼健康大讲堂

郭宝枝,腹腔镜中心主任、妇产科主任医师,主要从事妇科肿瘤及腹腔镜工作,主要擅长妇科良恶性肿瘤,如卵巢囊肿、畸胎瘤、子宫肌瘤、宫颈疾病、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌的诊断及手术治疗。妇科宫腔镜技术,如不孕症、子宫内膜异位症、宫外孕、子宫内膜息肉、宫腔粘连、输卵管积水等疾病。 坐诊时间:单月全天,周日休息。

如何选择避孕方法

李女士:婚后暂时不要孩子时怎样避孕?生过孩子后的避孕方法有哪些?

郑州市妇幼保健院妇科主任、主任医师郭宝枝:很多新婚夫妇,婚后并不想立刻怀孕,可以根据想要孩子的时间来制定避孕措施。新婚期最好用安全、简便、暂时的方法避孕,如用避孕套、避孕药膜。婚后半年至三年不要孩子的,如果女方月经规律,可选用安全期避孕法,也可以选用口服短效避孕药避孕,但最好在怀孕的前3个月停药改用避孕套避孕。服药期间怀孕的,最好做人工流产,以免对胎儿产生不良影响。因宫内节育器有时可导致继发感染,对妊娠不利,故未生孩子前最好

不用这种方法避孕。产后哺乳可以使卵巢有很长一段时间不排卵,因此进行母乳喂养,在产后4个月内可以起到避孕作用。4个月后可采取避孕套或宫内节育器避孕。不喂奶的妇女,产后就应该避孕,方法可采取避孕套或宫内节育环。哺乳期不宜采用口服避孕药或含激素的节育环,因为激素可通过乳汁分泌影响婴儿。孩子断奶后,可以采取任何一种自己熟悉并习惯的避孕方法,因为这个时期是生育旺盛期,应选用长期而有效的避孕方法,如宫内节育器或口服避孕药。 本报记者 李笑展 通讯员 杜亚军 卜春梅 整理

中原名医 市第二人民医院 内一科主任、神经内科主任医师黄黛

黄黛,神经内科主任医师,郑州市第二人民医院内一科主任,河南省医师协会神经内科分会委员,郑州神经科会诊中心专家,河南省抗癫痫学会委员,中华医学会神经科郑州分会副主任委员、中西医结合分会副主任委员,郑州医学会神经电生分会委员。

曾被选拔为郑州市卫生局跨世纪人才赴北京研修神经内科,从事临床医疗工作20余年,擅长诊治神经内科各种疾病,

如肌肉疾病、神经脱髓鞘疾病、癫痫、脑炎、周围神经病等,尤其是脑血管疾病的治疗,有其独特方法。率先开展了颈动脉内膜剥脱术和颅内外血管支架置入术、脑出血的颅内血肿微创穿刺术,被全国脑血管病防治办公室命名为微创穿刺术全国研究与推广协作医院。

咨询电话:13938519745 坐诊时间:每周一、周三全天



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

杨女士:我的宝宝5个月了,最近喂奶时常常哭闹,并且宝宝口腔里有一片片白色斑块,朋友说怕是得了“鹅口疮”吧。请问“鹅口疮”是什么病?该怎么治疗?

郑州市口腔医院牙周黏膜科宋惠云:鹅口疮是一种由白色念珠菌(真菌的一种)感染引起的口腔黏膜疾病,新生儿多见。患儿可由以下几个途径感染:母亲阴道有霉菌感染,婴儿出生时通过产道而感染;哺乳用具消毒不彻底,母乳喂养时,妈妈的奶头或喂养者手不清洁而感染;接触感染念珠菌的食物、衣物和玩具

而感染等。

鹅口疮患儿口腔内可见白色微高起的点状或片状膜样物,似白色鲜乳酪或牛奶的凝块物,不易拭去,若强行去除,其下方可见红色创面。若不及时治疗,斑点状真菌会越来越增加,可融合成片或连在一起,且厚度增加。不严重时宝宝无特殊不适,随着病情加重,可表现出烦躁不安、拒食、啼哭。严重的可扩散到咽喉,引起吞咽困难甚至全身性念珠菌感染。本病应与口腔内滞留奶块相鉴别,滞留奶块轻拭,即可移动被去除;而本病白色斑膜轻拭不易擦去,若用力擦去,下面的黏膜潮红、粗糙。

治疗方法:1.到正规的医院请口腔科大夫做口腔检查确诊病情;2.以局部用药为主。弱碱环境不利于霉菌

生长,可用2%~4%的碳酸氢钠(小苏打)溶液清洗患儿口腔,每天3~4次,可用本药在哺乳前清洗乳头;也可用每毫升含制霉菌素5~10万单位的液体涂擦在创面上,每3~4小时用药一次。后者口感较差。3.轻症患儿病至2~3天即可消失,但需继续用药至10天,以防复发。4.对于严重的患儿,可口服一些抗真菌的药物,如制霉菌素或克霉唑等,进行综合治疗。

预防的关键在于注意饮食卫生,经常用温开水擦拭婴儿口腔,哺乳用具每次用完后彻底清洗并煮沸消毒10~15分钟,保持干燥。母乳喂养者每次喂奶前,母亲应先洗手,并清洁乳头,然后喂哺,哺乳时让乳头自然风干。另外应避免产房交叉感染,分娩时注意产道、接生用具的消毒。

中医如何治疗男性不育

有人结婚而选择不育,但也有的人求子心切却迟迟无法升级为人父母。中医不育专家指出,据统计,约有10%~15%的夫妇患不育症,其中因女方因素导致不育者占40%,因男方因素导致不育者占30%,另有30%则是由于双方共同因素所致。

中医在男子不育症方面具有一定疗效。不育症在临床上可分为绝对不育和相对不育。绝对不育指完全没有生育能力,如无精子症;而相对不育指生育能力的指标低于怀孕所需要的临界指标,一时尚未能生育,如精子减少症。由于精子是男性生殖系统中最脆弱的生命个体,其数量和质量很大程度上取决于男性

身体内在环境的健康程度,外来的毒物和体液的酸碱度对精子的生命力起决定性的作用。 中医药和针灸对不育症病人精子的数量和质量的改善有很好的治疗效果。但是中医不是针对个别精子缺陷的项目进行治疗,而是经过对体质、身体内在条件的改变来达到整体改善精子质量的目的。因此,中医师需要通过病人病史、检查报告以及对病人的问诊、切诊和脉诊所收集的整体资料进行分析和归纳,以确定病人的发病证型,才可遣方用药进行治疗。

本报记者 李笑展 通讯员 王红专 整理

中医中药 养生苑

郭勇义,男,郑州市中医院不孕不育科主治医师、医学硕士,中医世家,主要从事男、女不孕不育的病因诊断、治疗与研究。擅长中西医结合治疗少精症、脓精症、输卵管不通、抗精子抗体、卵巢囊肿、附件炎、子宫内膜异位等引起的男、女不孕不育症。 坐诊时间:周一至周五全天