

健康快讯

10年来不停挤眉弄眼 原是颅内神经“漏电”所致

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王文龙)10年来,41岁的刘先生右脸不停抽搐,每天无数次“挤眉弄眼”。省人民医院神经外科专家检查后发现,原来是颅内神经“漏电”所致。

据刘先生自述,10年前,他的右脸开始抽搐,并越来越严重,每天不停地“挤眉弄眼”,让他不敢出门见人。为控制面部抽搐,他贴膏药、服药物等,但疗效甚微。日前,经人介绍到省人民医院求治。

该院神经外科副主任医师梁庆华介绍,这种不由自主的“挤眉弄眼”叫做肌抽搐。其主因是患者神经根部周围的颅内血管老化所致,逐渐变长、迂曲的血管压迫面神经根部,造成所支配的面部肌肉不自主抽搐,就如同电线外皮破损造成短路漏电一样。病症往往从眼角开始,逐渐蔓延到一侧脸,嘴角抽搐最为严重。患者与人交谈出现抽搐时,越被人注意,作怪越严重。经过精心准备,专家日前成功为刘先生实施了面神经根显微血管减压术,让他不再“挤眉弄眼”。

庆祝教师节 爱心献园丁

本报讯(记者 汪辉 通讯员 朱高峰)在第25届教师节来临之际,郑大三附院生殖医学中心将开展献爱心大优惠活动,9月10日~16日,凡女教师均可凭教师资格证做彩超健康检查。

该生殖医学中心可开展试管婴儿技术,体外受精——胚胎移植、卵泡浆内单精子显微注射、胚胎冷冻和复苏、多胎妊娠减胎技术等。人工授精技术:供人工授精和夫人工授精技术;各种与不孕相关的技术操作:输卵管造影、剖宫、输卵管通液、卵巢囊肿穿刺、卵泡穿刺、睾丸活检和附睾穿刺等服务项目。

市医学会外科年会召开

本报讯(通讯员 杨慧)8月29日,由郑州市医学会主办,郑州市第二人民医院承办的郑州市医学会2009年外科年会暨新技术研讨会顺利召开。

来自北京的专家及市内外各医疗卫生机构外科专家、学者300多人参加了会议,郑州市卫生局吴子红副局长到会致辞。会上,国内知名普外科专家王振宇、王宏志及郑大一附院的张谢夫等医学界知名外科专家分别作了“重症医学与外科”、“直肠根治术的新技术”及“结直肠癌合并肝转移的治疗”等报告。会议期间,与会专家还就肛肠外科的前沿技术和基础研究进行了深入的交流与探讨。

此次外科学术会议的召开,使我市的外科医疗工作与各地区优秀的专家建立更紧密的合作关系,对于郑州市提高外科医疗技术和管理水平,积极吸纳最前沿的外科技术,更好地为郑州地区和周边民众提供优质的医疗服务,促进医疗事业不断发展具有十分重要的意义。

美味秋蟹 “悠”着吃



本报记者 徐虹

菊黄蟹肥属秋天,这时的螃蟹不仅好吃,含有丰富的维生素,还有一定的药用价值。但是,有的人吃了螃蟹后却发生腹痛腹泻、恶心呕吐等症,这通常是因为吃蟹的时候没注意细节造成的。吃蟹时注意以下八个方面,才能健康又惬意地享受螃蟹的美味。

蒸熟煮透

河(湖)蟹以动物尸体或腐殖质为食,所以蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。有些人因为未将蟹洗刷干净,蒸煮不透,或因生吃醉蟹或腌蟹,把蟹体内的病菌或寄生虫吃到肚子里,怎么会不生呢?蒸熟煮透了再吃,就不会有这个问题了。

挑鲜活的

河蟹死后僵硬期和自溶期大大缩短,蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,使食者呕吐、腹痛、腹泻。

新鲜活蟹的外壳呈青黑色,具有光泽,脐部饱满,腹部白洁。而垂死的蟹外壳呈黄色,蟹脚较软,翻正困难。

现蒸现吃

万一吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方,吃时必须回锅再煮熟蒸透。

不宜吃太多

蟹肉性寒,脾胃虚寒者尤应引起注意,以免引起腹痛腹泻。

不和柿子一起吃

蟹肥的时候柿子也熟了,这两种东西应当注意不要同时吃。因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,还可能引起结石症等。

吃时不饮茶水

吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

吃法有讲究

吃蟹时,在开盖后要注意四个清除:清除蟹胃,就是蟹盖里三角形

的骨质小包,先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角形锥状的蟹胃,内有污沙应将其丢弃;吃完蟹盖轮到蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴剪掉;用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心,应丢弃。还有蟹肠,即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;蟹鳃,即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,都应该清除掉。

五类病人不适合食用

- ◆患有伤风、发热、胃痛以及腹泻的病人。
- ◆慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人。
- ◆冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃,因为蟹黄中胆固醇含量高。
- ◆过敏体质的人。
- ◆脾胃虚寒的人。



图说健康

日前,郑州市儿童医院邀请北京协和医院质量管理专家来院进行了专题讲座。刘妍 摄

科普知识

床垫不合适会导致腰腿痛

虽然“睡硬板床,用硬床垫”历来被认为是人们保护脊背、健体护腰的好习惯,但市颈肩腰腿痛医院腰腿痛病专家李新义提醒:床垫的硬度要因人而异。

太硬太软都不好

坚硬的床面不适应人体曲线的需要,人躺上面会使腰部悬空,无法很好地承托腰背,必须靠腰背肌肉支撑脊柱,使脊柱处于僵硬紧张状态,非但达不到让脊柱休息及肌肉放松的目的,反而会对身体造成严重损伤。而床垫太柔软,人体受压部位容易变形,使脊椎弯曲或扭曲,从而改变人体正常的脊柱弧度,使相关肌肉、韧带被绷紧,长时间得不到充分放松和休息,出现腰酸腿痛的感觉。长此以往,会加快肌肉劳损变性和脊柱骨骼的老化增生,甚至造成脊柱畸形。

选床垫要注意年龄区别

儿童的床垫应稍硬一点,以免影响脊椎的正常发育,青少年的床垫要软硬适度。理想的床垫,应该是由柔软的上、下层和结实、牢固而富有弹性的中间层组成。成年人最好选择根据生物力学设计的床垫,这样可以很好地缓解疲劳,改善睡眠。老年人尤其是消瘦和长期患病卧床的老人,应选择软硬适中和透气性好的床垫,以避免局部发生褥疮。

体重可做选择依据

怎样才能选择好适合自己的床垫呢?一般可以采取依体重选择的方法。体重轻的人可以选择较软一点的,体重中等的人可选软硬适中一些的,而体重较大的人可选硬一些的床垫。挑床垫时可以先坐在床垫上,站起来后,若发现床垫坐过的位置出现凹陷,即表示床垫太软;也可以平躺在床垫上,尝试将手掌插入腰和床垫的缝隙,若手能轻易在缝隙中穿梭,即表示太硬;若手掌紧贴缝隙,即表示软硬适中;若选购双人床垫,最好两人一起测试,较重一方可在垫上翻身,看床垫摇动是否会影响到另一方。

付娟



市颈肩腰腿痛医院
二七区庆丰街58号
咨询电话 68727476 65250099
68713624

市一院
东大街56号
急救电话 66333120

市妇幼保健院
金水路41号
产科 63881120
新生儿科 63881553

市二院
航海路90号
体检科 68993127
骨科 68993300

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

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

市儿童医院
岗杜街255号
消化内科 63903122
口腔科 63970996

妇幼健康大讲堂

吴爱红,郑州市妇幼保健院产科主任、主任医师,大学本科学历,国内访问学者,兼任河南省和郑州市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员,郑州市医学会妇产科专业委员会秘书,郑州医学专家会诊中心首席专家,郑州市青年科技专家。

坐诊时间:每周二、周四全天

孕妇如何预防流感

崔女士:我怀孕2个多月了,秋天来了,近期感冒的人很多,会不会引起流感?怀孕后如何预防流感?

吴爱红:孕妇感冒最令人担心的莫过于疾病对胎儿的影响。流感还可能对胎儿发育畸形、死亡,孕妇服用药物不慎也会对胎儿发育造成影响。因此孕妇在整个孕期,尤其在孕3个月内特别要重视预防流感。

妊娠3个月以内的孕妇不宜接种流感疫苗。在冬春流感的流行季节,孕妇本人要多加小心,尽量避免到人群比较集中的公共场所。外出乘坐公共交通尽量戴口罩,回家后首先要洗手。饮食上多食青菜、水果。

尽量不与已感染上流感的人共用毛巾、餐具等。美国疾病预防控制中心发布的资料显示,在决定怀孕之前或怀孕妊娠期妇女做好家庭预防也非常重要:首先,经常同孕妻密切接触的家庭成员,最好接种流感疫苗,包括其丈夫、保姆等。其次,要注意室内开窗通风,家中如果有人出现发烧、咳嗽时流感样症状后,要尽最大可能同孕妻隔离,要经常洗手,经常擦洗家具和电器表面,流感病毒可附着在物体表面,孕妇无意接触后再用手触摸鼻、眼、嘴等部位也有可能感染流感。

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 耳鼻喉科主任 副主任医师 闫保星

闫保星,郑州市第二人民医院耳鼻喉科主任,副主任医师,郑州市耳鼻喉学会委员。从事耳鼻喉临床工作20余年,曾在河南医科大学及解放军总医院进修学习,具有丰富的专业知识和临床技能,对耳鼻喉、头颈外科领域的常见病及多发病的诊治经验丰富。

擅长鼻内窥镜外科手术及耳显微外科手术操作,对一些疑难杂症有独到疗法。管

城区患者王先生眼球突出,长期疼痛,并伴有头疼,辗转几家医院病情不见好转,经闫主任诊断,确诊为鼻窦内筛窦炎,并为其实施了鼻内窥镜下手术,患者术后迅速痊愈。

曾在省级、国家级专业杂志发表论文10余篇,专著1部,省级科研成果一项。

热线电话:13663816489
坐诊时间:周一、下午



骨科医院健康课堂

膝关节可以置换 关节病不再致残

俗话说:“人老腿先老。”进入老年,关节部位的韧带开始松弛,软骨磨损、退化,骨质增生形成骨赘,使关节疼痛、肿胀,甚至出现僵直、畸形,功能障碍严重,留下终生残疾。而膝关节炎是老年人最常见的一种关节疾病,也是引起老年人残疾最主要的原因,严重影响着老年人的生活质量。

如何治疗膝关节炎呢?如果症状轻,病程短,拍X光片无异

常或轻度骨质增生,可口服消炎镇痛类药物,建议使用处方药,如扶他林、万络等较为安全有效。如配合中药熏洗,理疗效果更好。如果保守治疗效果不好或病程较长,特别是伴有有关节绞锁(俗称“打软腿”),可能是半月板、关节软骨等有损伤,也可能是骨赘、滑膜病变成游离体(俗称“关节鼠”),对关节危害较重,可通过关节镜对关节进行清理。如果关节病严重,疼痛、畸形,步行困难,日常生活不能自理,X光片显示关节间隙消失,应该考虑关节置换。用人工关节替代病变的关节,就可以恢复关节功能,提高生活质量,甚至可以跳舞、爬山。

郑州市骨科医院关节科从1998年成立就开始致力于人工膝关节置换技术的研究,并在临床中取得成功,近几年来已施行了900余例膝关节的置换术,均达到满意的临床效果。

本报记者 李笑展
通讯员 王伟鸣 李晖 整理

手术的痛苦。那么,什么是微创技术呢?顾名思义,微创技术就是在不损伤其它组织的情况下,利用先进的技术将牙齿取出。微创拔牙也是在局部组织麻醉下进行的。在无创条件下使用进口、特制的牙钻,将牙齿进行分割后,再用微创拔牙器械插入牙周膜与牙槽骨质之间将其分离,就可以毫不费力地将牙齿从牙窝内“提出”了。微创拔牙使用的器械刀刃非常薄而且锋利,它可以快速而准确地切断牙周膜,保护牙槽骨的完整性,手术损伤极小,术后疼痛较轻,创口愈合也快。

微创拔牙有什么优点

刘先生:我今年41岁,长了两颗智齿,经大夫检查建议拔掉,一听说拔牙我就非常恐惧,害怕疼痛,听说现在有微创拔牙技术,请问什么是微创拔牙,有什么优点?

郑州市口腔医院颌面外科主任 丁文生:微创拔牙是一种新的拔牙方式,它需要使用专用的微创拔牙器械,手术操作轻、创伤小、大大减轻了

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 6280600 6280655
郑州市二七路224号
中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

选择爬山、跑步等剧烈运动项目。

呼吸道感染
“一场秋雨一场寒”,由于秋季气候多变,一些人往往不易适应,病毒乘虚而入,使人致病,其中最常见的是呼吸道疾病。

预防措施:1.可以用凉水洗脸,以增加抗寒能力,减少支气管炎、慢性气管炎等发病。
2.早晚气温低的时候也要注意增减衣服,以免受凉。
3.忌食油腻的东西。

糖尿病
凉爽的天气使人胃口大开。但对于糖尿病患者来说,绝不能“敞肚皮”大吃大喝,尤其是面对月饼等甜食时,更要管住自己的嘴巴。

注意事项:1.糖尿病患者饮食要清淡,在控制总热量的基础上合理安排碳水化合物、脂肪、蛋白

秋季谨防多发病

进入秋季,天气由热转凉,昼夜温差增大,是各种疾病的多发季节。因此,在这个季节里要特别重视保健,防患于未然。

心血管疾病
秋天是心血管疾病的多发季节。因为夏季天气炎热,心血管药用药减少,秋季气温降低,人体新陈代谢缓慢,病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作。

预防措施:1.注意在气温多变时,及时添衣保暖,避免着凉,并按时服药,及时检查,以保证病情稳定。
2.不要喝凉水,吃冰冷、辛辣、盐分过高的食物。
3.积极锻炼,保持乐观情绪,避免情绪激动,注意在锻炼时不要

愈合也比传统拔牙后恢复得快。总的来说,微创拔牙较传统拔牙有以下优点:
1.拔牙手术中不使用凿子和锤子,不会使患者产生恐惧感。
2.手术中使用的器械均为精密器械,操作准确,能最大程度减轻患者损伤。
3.手术中几乎没有疼痛。
4.手术中、手术后发生拔牙并发症的几率几乎为零。
5.手术后患者伤口感染机会大为减少,术后疼痛较轻,创口愈合较快。

中医中药 养生苑

罗清菊,郑州市中医院内科副主任医师,从事心血管内科临床工作20余年,在心血管急症的诊断和处理上积累了丰富的临床经验。擅长中西医结合治疗冠心病、心绞痛、心肌梗塞、肺心病、风心病、心力衰竭、高血压病、心律失常(早搏、心房纤颤、传导阻滞)、病窦综合症、肺梗塞等。

坐诊时间:周二下午,周五上午

质等营养物质的比例;
2.保持高纤维饮食,以利于血糖的下降和大便的通畅;
3.要经常查血糖。

本报记者 李笑展
通讯员 王红专 整理

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

咳嗽、打喷嚏、大笑或运动等腹压增加时,出现小便不自主溢出的现象,在医学上称为“压力性尿失禁”。压力性尿失禁是女性的常见病和多发病。随着年龄的增长,尤其是生育后,女性的盆底肌松弛,膀胱储尿能力日益减弱,50岁以上的女性,近半数都会出现尿频、尿急、尿失禁的现象。

解密女性“压力性尿失禁”

市七院泌尿科主任 王长安

尿失禁可不是小毛病。遗尿、漏尿等可能会引起湿疹、褥疮、皮肤感染及泌尿系炎症,而由此引起的女性焦虑、尴尬等不良情绪,也会严重影响生活质量。所以,有尿失禁的女性,千万不能忽视病情,应及时检查、治疗。

对于轻中度的尿失禁患者可以采取药物和行为治疗。常见的行为治疗方式有:保持平和的心态;避免突然增加腹压的动作和行为;养成不憋尿的习惯;保持会阴清洁等。对

于重度压力性尿失禁患者,以手术治疗为主,目前有多种手术可供选择,常用的有各种吊带和悬吊手术等。

本报记者 李笑展
通讯员 侯惠霞 金鹏 整理

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