

冬季来临

让血糖“安全过冬”

本报记者 梁晓

近日,郑州的气温越来越低,凛冽的寒风让广大市民感觉到了冬季的气息。此前,在我市召开的中华医学会糖尿病学分会全国学术会议上,有关专家提醒糖尿病患者:冬季,人体内的血糖极易波动,不好控制,容易引起各种并发症,糖尿病患者要做好自我保健。

糖尿病患者数量骤增 据了解,糖尿病是一种很难治愈的疾病。目前全球糖尿病患者人数达1.94亿。目前中国糖尿病患者已经达到5000万人,居世界第二位,并且以每天至少3000人的速度增加,每年增加超过120万人,预测至2010年我国糖尿病人口总数将猛增至8000万到1亿人。随着糖尿病对健康的威胁逐步升级,国际糖尿病联盟和世界卫生组织于1991年将每年的11月14日定为世界糖尿病日。

病人子女的患病概率则为8%~10%。现在快节奏的生活方式,使不少人处于紧张状态,更多人的生活处于混乱状态,不经常运动、肥胖等是患糖尿病的主要原因。”

合理进行糖尿病“自测”

昨日,市民王先生一大早就到郑州人民医院检查身体。“我比较胖,最近老觉得头晕,浑身无力。我怀疑自己得了糖尿病。”糖尿病到底有什么症状,怎样才能从日常生活的蛛丝马迹中发现“它”呢?于江红说,糖尿病的症状大概可分两大类:一类就是血糖高,尿糖多造成的“三多一少”;另外一类就是并发症造成的症状。“三多”就是吃得多、喝得多、尿得多,

这是指比正常人或比原来的情况要多;同时又有“一少”,即体重和体力下降。但多数糖尿病患者不觉得消瘦,就是体重比最重的时候下降一点。市民只要发现自身吃饭喝水比原来多,但是体重体力并不好,就应该警惕糖尿病,及时到医院进行血糖检查。

冬季做好自我保健

一到冬季,人体内的血糖就容易波动,容易引起各种并发症。那么,糖尿病患者秋冬季节如何自我“保健”,安然过冬呢?

市中心医院内分泌科副主任医师陈景斌告诉记者:“糖尿病的控制不变的主题是饮食和运动。”陈景斌说,冬季糖尿病

患者要保证自身饮食合理,不要过多,要在医生指导下计算好总的热量,合理饮食稳定血糖。在运动上,糖尿病患者要持之以恒,不要因为天气变冷就减少运动量或是不锻炼身体。另外需要注意的是不可空腹进行锻炼,以免引发低血糖的危险。

此外,糖尿病患者冬季要注意保暖,特别是老年患者要做好保暖工作,以防由于寒冷的刺激引发心脑血管等病发症。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心

健康快讯

我市甲流重症救治观摩会昨举行

本报讯(记者 宋 晔)昨日下午,市卫生局在市第六人民医院(河南省传染病医院)举行甲流重症病例救治观摩培训现场会,就重症病人的诊断、转运、救治的全过程进行模拟演练。

省、市甲流重症救治专家对演练过程进行了跟踪点评,并就《甲型H1N1流感诊疗方案》进行了重点培训。市卫生局要求全市各级卫生行政部门和医疗机构要加强领导、提高认识,加大培训力度和重症病房的建设,努力提高救治水平;同时要进一步做好健康教育和舆论引导工作,引导公众科学防护,合理就医。来自各县(市)、区卫生行政部门主管领导,定点医疗机构、设置发热门诊的医疗机构负责人及市(县)级救治专家120余人参加了观摩。

妙手取出气管内“不速客”

本报讯 近日,省人民医院气管镜室采用高频圈套电切方法,为一位尤文氏肉瘤患者成功取出几乎堵塞整个气道的肿瘤,解除了患者的病痛。

据了解,该患者半年前气管上部管腔生长了一个小肿块,之后不断长大。最近,这个直径达2厘米的圆形肿瘤已经严重影响呼吸。经过观察分析,陈献亮和齐咏两位副主任医师决定利用气管镜下高频圈套电切方法,取出这个“不速之客”。

据介绍,实施手术时,通过CT可明显看到肿瘤与气管壁之间仅剩下一线空隙,并有大量的脓性分泌物从里面涌上来。随后,两名医师顺利排除患者不断出现咳嗽、心率骤增和氧饱和度下降等险情,用圈套器顺利套住了肿瘤并牢牢地锁住瘤蒂,接通高频电,一点一点地缩小圈套器,很快将肿瘤取出。

(张文平 魏妍)

准妈妈体验做家长

本报讯(记者 安 华 通讯员 卜春梅)11月7日,市妇幼保健院“好妈妈俱乐部”举办了一期特殊的培训班,学员是100多名准妈妈、准妈妈,培训内容是教准妈妈、准妈妈如何孕育一个健康聪明的宝宝,如何做一合格的家长。

记者在培训课堂上看到,讲台上的专家边讲、边问、边示范,场下的听众是忙听、忙答、忙参与,互动的培训课处处洋溢着欢快、幸福的气氛。该院产科主任吴爱红就如何孕育一个健康聪明的宝宝以及如何选择分娩方式两大问题,做了详细的讲解与互动交流;该院产科二病区护士长李秀娟现场示范怎样喂奶、穿衣服、换尿布等。

示范过后,场下的准妈妈争先恐后举手参与。一位姓丁的准妈妈体验给婴儿换尿布,上台后,他犯难了,面对着柔软的娃娃无从下手。他不是把尿片前后穿反,就是穿歪,几经周折才满头大汗地完成了任务。上台后他告诉记者:“原以为是很简单的一件事,没想到实际操作起来这么难。看来‘好妈妈俱乐部’培训我好好学习了。”丁先生表示,一定要在宝宝出世前把这些孕期保健知识和育儿技能都学会。

据了解,市妇幼保健院自2007年开办“好妈妈俱乐部”以来,每周都会举办两次免费活动,到目前为止,一共举办了260期。该讲座主要是面向准妈妈们的讲授围产期保健和育儿知识、开展孕期营养咨询、围产期保健咨询等,活动内容实用,活动形式多样,深受准妈妈们的的好评。

“双头娃娃”能根治

本报讯 近日,关于“双头娃娃”的报道在社会上引起广泛关注,市儿童医院的咨询电话亦此起彼伏。专家提醒市民,这种被称为“双头娃娃”的“脑膜脑膨出”患儿可以通过手术根治。

据市儿童医院脑外科主任齐林介绍,“脑膜脑膨出”是一种小儿先天性畸形,其发病率为0.18%~1.06%,病因主要和环境因素以及叶酸缺乏有关。若孕妇体内缺少叶酸或者接触环境中的致畸因子都可能是导致孩子发生脑膜脑膨出。齐林告诉记者,患儿家长不用担心,该病可以通过手术根治。家长发现孩子头部畸形,要及时到医院明确诊断。一般情况下,手术愈后能恢复良好,不影响孩子的生长发育。齐林提醒孕妇,要避免不良因素的刺激,注意营养均衡,多食富含较多叶酸的绿叶蔬菜,保证叶酸的摄入。

据悉,近年来,市儿童医院已成功手术治愈近10位“脑膜脑膨出”患儿。(刘妍)

管城区开展健康知识宣传活动

本报讯(记者 安 华 通讯员 时鹏飞)近日,管城区卫生局借助全区“奉献日”活动载体,邀请省卫生厅艾防办主任李自钊和省人民医院高血压科主任王浩,对全区领导干部进行了健康知识宣传。

王浩主任从高血压、高血脂等慢性病对身体的危害、临床症状、如何预防等方面进行了图文并茂、精彩生动的讲解,他告诫大家要从小事做起,提高防病意识,保持合理饮食、适度运动、戒烟限酒、心理平衡。省卫生厅李自钊主任则从艾滋病的流行现状、传播途径、我国及我省艾滋病的防治政策和干预等方面进行了详细的讲解,使广大领导干部不仅了解了艾滋病本身的危害,而且知道艾滋病人管理的相关政策法规,收到了普及健康知识和法律法规的双重效果。

据悉,此次健康知识讲座活动普及了全区领导干部的健康防护知识,提高了健康意识,对带动全区人民关注身体健康、提高健康素养起到了积极作用。

社区开设卫生健康讲堂

本报讯 日前,经八路社区卫生服务中心宣教室内人头攒动,片医刘海军正在为辖区居民讲解甲流防控知识,这是该中心今年举办的第20次健康大讲堂。据了解,今年以来,郑州市卫生局把开设“郑州市健康大讲堂”作为提高广大人民群众健康知识知晓率、健康行为形成率一件大事来抓,被列为郑州市卫生局为群众办理的“十件实事”之一。

市各社区卫生服务机构也把这列为一项重要工作来抓,社区片医更是把此作为首要任务来做。健康大讲堂的开设不但宣传普及健康知识,倡导健康文明生活方式,也密切了片医与居民的关系,也为打造15分钟医疗圈和建立“家庭保健医生”提供了帮助,使社区卫生服务更具人性化、亲情化,许多社区居民特别是老年人与片医结下了深厚的感情。(阎清涛)

科普知识

当心孩子累出颈椎病

小学一年级的玲玲,近来总说颈部酸痛,妈妈给她按摩也未奏效,到医院诊断后竟是颈椎病。市颈肩腰腿痛医院颈椎病科主任崔改琴告诉记者,颈椎病患者已出现低龄化现象,有不少是十几岁的小学生,甚至还有四、五岁的小患者。

据崔改琴介绍,低龄颈椎病患者多是长时间从事同一种姿势活动所致。有的家长让孩子背着手风琴练琴,一练就是1~2个小时,十几斤重的手风琴压在孩子肩、颈部,时间久了就会造成肌肉劳损。骨科医院的专家也提醒家长,不要让孩子过度劳累。

一般来说,学龄前的儿童骨骼还没有发育完全,过度劳累会出现颈部肌肉劳损,如果不及时调理治疗,到十几岁时,就会发生骨质病变,成为真正的颈椎病。如果孩子经常说脖子痛、头痛、头晕或出现颈部活动不灵活时,就有可能患颈椎病的前兆,家长一定要引起注意。首先要祛除诱因,如减少孩子写字、练琴时间等,让颈部得以充分休息,如果经过充分休息后,症状仍未消失,家长就必须及时带孩子到专科医院进行检查、治疗。

崔改琴说,孩子出现颈部不适后,家长不能随便按摩,如果手法不对,容易损坏脊髓,造成高位截瘫等严重后果。付娟

养生保健

冬季应多吃三酸保健康

“少辛增酸”是中医营养学关于秋冬季饮食的一个主要原则。

柠檬的味道比其他柑橘更酸、更苦,是因为其中有机酸的含量比橘子、橙子等水果高出十几倍。有机酸是维生素C的“保镖”,秋冬多吃柠檬能有效预防皮肤干燥和上火。平时用柠檬泡水喝就行。

酸梅属于碱性食物,特别适合肝火旺的人吃,有助脾胃消化,滋养肝脏,提高抵抗力。酸梅用来煮汤、炖肉都不错。

建议自制泡菜,不放或少放辣椒,泡上20天到30天就能食用了。泡菜是一种发酵食品,在保留新鲜蔬菜的大部分营养的同时,增加了乳酸等酸性成分,能健脾开胃,增进食欲,且有利于提高钙磷在肠道内的溶解度,冬天太阳晒得少,多吃点泡菜还能防止骨质疏松呢。新文

市三院 健康课堂

肾脏有病不“吭声”

70岁的王先生自我感觉身体挺好,但最近健康检查时查出了尿毒症早期。

得肾病为啥没感觉

肾内科主任吴宪鸣说,肾脏不“吭声”是由于它的特殊生理结构决定的。每个人都有两只肾脏,而且有很强的潜在代偿能力,因而肾功能在罹病受损而减退时,仍能承担人体的基本生理功能,哪怕肾功能已丧失50%时,总肾功能仍可维持在正常范围之内,因此患者自感“一切正常”。

其次,肾脏是由内脏神经支配的,而且神经主要分布于肾脏的包膜上,所以疼痛的感觉也不敏感,只有当肾脏病变从内部向外周发展侵犯到包膜时,才会有疼痛的感觉。倘若病变呈缓慢发展状态时则又无疼痛感觉。

早期有“蛛丝马迹”

尽管肾脏发病很隐蔽,但也有不少“蛛丝马迹”,只要善于捕捉,还是能发现异常情况的。当出现困倦、乏力,食欲不振,面色泛黄,尿量改变,血压增高,浮肿等时,应立即去看医生。

加强预防 延缓发展

许多人得知自己患了慢性肾功能衰竭后,终日忧心忡忡。吴宪鸣说,患者不必紧张,从慢性肾衰早期发展到晚期,有较长过程,利用这段时间进行正规治疗,完全可以保存健全的肾单位,维持一定的代偿能力,延长存活时间。陈锦屏

地址:郑州市菜市街1号 肾内科电话:0371-6690528 吴宪鸣电话:0371-65066037

图片新闻



11月9日,新疆阿克苏大型民族歌舞演出团,走进郑州大学第二附属医院,为该院教职工奉献了一场别出心裁的歌舞盛宴。胡龙海/摄



11月6日,由郑州人民医院承办的2009年国际整形美容会议、第二届亚洲东洋美容整形学术会在郑州召开。图为以郑东学为代表的会议一流整形美容专家到郑州人民医院参观、学习。杨粤/摄



“万名医护送健康,骨医惠民有良方”。郑州市骨科医院“万名医护送健康医疗服务队”坚持每日深入社区、小学、厂矿等为广大群众送医送药,开展便利、惠民的服务。王伟鸣 李晖/摄

医院动态

心血管患者就诊新选择

河南弘大心血管病医院正式应诊

本报讯(记者 梁晓)11月6日,我省医疗机构又添“新丁”——河南弘大心血管病医院正式应诊。这是心血管疾病的专科医院,对心血管病患者来说,就诊难现象将大大缓解。该院的正式开诊,标志着省会医疗卫生体制改革和民营医疗机构建设迈上一个新的台阶。

生活方式的改变,使心脑血管病成为我国第一大慢性病。据省卫生厅相关负责人介绍,目前,河南每年有8万~10万心血管病患者需要做心脏手术,而河南所有能做这类手术的医院加起来,一年的手术量达7000~8000例。另外,每年有大约4000例河南患者外出到北京、上海、武汉等地就诊,也就是说,每年还有近90%的心血管病患者无法接受心脏手术。

一边是患者的卫生健康需求,一边却是医疗服务的提供严重不足,使得我省不少心血管病患者得不到应有的治疗。为解决这一突出矛盾,河南弘大心血管病医院应运而生。该院负责人介绍,医院正式运转后,每天可开展40台各种体外或非体外循环心脏手术,一年可完成1万余台心脏手术,将极大地缓解我省百姓看病难的问题。“弘大医院筹建于2004年,历时5年,建成了一所集医疗、科研、预防于一体的区域性心血管病专科医院。”据医院相关负责人介绍,弘大医院是2004年政府批准的第一家民营医院,经过筹建,医院占地104.73亩,设置病床550张,总投资近6亿元人民币。

患者最关心的就是专家阵容,据介绍,在人才方面,弘大心血管病医院堪称河南心血管病诊疗方面的“最强阵容”:中国工程院院士、心外科专家、阜外心血管病医院前院长朱晓东任

弘大医院名誉院长和医疗技术总顾问;卫生部健康教育首席专家胡大一任名誉院长;心外科专家王平凡任外科学院长,心内科专家刘怀霖任内科学院长。

除此之外,在医疗设施方面,该医院还创造了多项“河南纪录”:装备了河南省第一间、国内第四间“杂交”手术室,对于复杂心脏病手术,心外科与心内科和介入科医师可同台一站式完成;装备有10间全封闭层流、百级空气净化标准的手术室,可开展各种体外或非体外循环心血管病手术,每个手术室均有麻醉准备间,便于连台手术。

据介绍,在未来5年时间里,弘大医院将努力建成区域性心血管病专科医院,达到日门诊量450~600人次,收治住院病人13000人次/年,心外科手术量3000例/年,心内介入手术3500例/年的发展水平。

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定点医院

咀嚼、吞咽、张口活动时疼痛加剧。由于智齿在最里面,刷牙不容易清洁到,智齿萌出困难时,部分牙齿游离的牙根覆盖,牙冠与牙龈间形成盲袋,易于食物残渣存留和细菌生长繁殖,引起智齿牙冠周围的软组织(即牙龈部分)发生炎症,即智齿冠周炎。轻者造成智齿周边红肿疼痛,张口、咀嚼、咀嚼困难及淋巴结肿大;严重者引起颌面部化脓性脓肿及发烧头痛乏力等全身性症状,应及时予以适当处置,包括抗生素及局部处理,保持局部清洁。

智齿冠周炎的治疗主要是增强机体抵抗力,控制感染。急性期过后,应考虑拔牙。

1.全身治疗:根据病情选用抗菌物或内服清热、解毒的中草药进行治疗。 2.局部治疗:智齿冠周炎的局部治疗很重要。用过氧化氢溶液及生理盐水或其他灭菌溶液冲洗盲袋,然后点入碘甘油,同时要保持口腔卫生。如脓腔形成,可切开引流。 3.病源牙处理:急性炎症消退后,应对病源牙作进一步处理,以防复发。如牙位正、能正常萌出,并有对颌牙行使咀嚼功能者,可作冠周龈瓣楔形切除术。否则应予拔除。