

入冬以来,天气干燥,昼夜温差大,上呼吸道感染、流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎等各种冬季常见传染病开始“频繁入侵”,心血管病、高血糖病等慢性病发病率也“大幅上扬”。

# 专家支招预防冬季常见病

本报记者 安华

眼下正值冬季呼吸道传染病的高发季节,记者昨日从市疾控中心获悉,目前除甲流高发外,流行性腮腺炎、流脑等呼吸道传染病和慢性病多发。专家提醒市民,要经常通风换气,适当增加户外活动,注意合理饮食,谨防冬季流行性疾病和慢性病缠身。

记者在郑州市人民医院发热门诊看到,医生都戴着口罩,门诊部的门口,还摆放着“医用一次性防护服”。该门诊大夫告诉记者,入冬以来,气温下降,呼吸道感染病例和心血管病例明显呈上升趋势。来自市儿童医院急诊科的数据显示,近半个月以来,该科每天有四五百名呼吸道感染的病人,几乎占门诊量的一半。

“我市冬季常见传染病是流感、流行性腮腺炎、水痘等,其共同特点是发病初期以高热为临床表现。”市疾控中心传染病科科长李晓红提醒市民,预防传染病首先要认识传染病,了解高发传染病症状,有问题及时就医。

据李晓红介绍,流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染,传染性强、传播速度快。我市每年冬季流感的高发期在每年的11月和第二年的3月。通过飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。症状是,急起高热、全身疼痛、显著乏力及轻度呼吸道症状。

市疾控中心统计数据显示,流行性腮腺炎高发人群是小学生,从每年的10月到第二年的春季持续出现,李晓红说,出现流行性腮腺炎与生活环境和疫苗的接种率高低有关。它由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸道传染病,并可侵犯各种腺组织和神经系统及肝、肾、心脏、关节等器官。病人是传染源,飞沫的吸入是主要传播途径,接触病人后2-3周发病。主要表现为一侧或两侧耳垂下肿大,肿大的腮腺常呈半球形,以耳垂为中心边缘不清,表面发热有痛感,张口或咀嚼时局部感到疼痛。

据李晓红介绍,常见传染病,可以通过手来传播,腹泻尤其是儿童腹泻等消化道传染病,半数以上都是通过手传播感染上的。洗手是预防传染病非常有效的方式,她建议市民勤洗手,尽量少去人多的地方,注意锻炼身体,注意饮食的平衡,多喝水。

冬季也是慢性病高发期,主要指心脑血管疾病、慢性阻塞性肺部疾病(慢性气管炎、肺气肿等)。随着年龄的增长,慢性病的发病率逐年上升,老年人是慢性病的高发人群。市疾控中心慢性病科科长刘建勋说:“每年的11月到第二年的3月,是一年中心脑血管病发病的高峰期,自测是预防慢性病重点。慢性病患者要间断地测量血压,定期半年左右测量血脂、血糖。建议市民在冬季要合理膳食,积极预防,并定期去医疗机构体检。”

喝开水。冬季也是慢性病高发期,主要指心脑血管疾病、慢性阻塞性肺部疾病(慢性气管炎、肺气肿等)。随着年龄的增长,慢性病的发病率逐年上升,老年人是慢性病的高发人群。市疾控中心慢性病科科长刘建勋说:“每年的11月到第二年的3月,是一年中心脑血管病发病的高峰期,自测是预防慢性病重点。慢性病患者要间断地测量血压,定期半年左右测量血脂、血糖。建议市民在冬季要合理膳食,积极预防,并定期去医疗机构体检。”

## 健康快讯

### 800万元救助贫困白内障患者

本报讯 近日,我省贫困白内障患者再获福音,中烟工业公司向“中烟·省医·省红十字会点亮中原关爱行动”资助800万元,为我市贫困白内障患者提供免费复明手术。自关爱行动启动以来,已为近200名符合手术条件的贫困白内障患者实施了免费手术。

据悉,该行动计划为3000例贫困白内障患者送去光明。此次白内障复明公益活动面对的人群为贫困的白内障患者,凡持有有效征集卡的白内障患者到省人民医院眼科门诊后,先由白内障专业的医生对患者进行初步的免费检查,符合要求的患者纳入本公益活动救助对象并入院手术治疗。(陈超起)

### 省卫生文化建设经验交流会召开

本报讯 11月20日,省卫生文化建设经验交流会在嵩山饭店召开,并在郑州大学第三附属医院进行现场交流。全省各地市卫生局局长、省直医疗卫生单位及全省三级甲等医院的党政负责人等近200名代表就相关问题进行了讨论,郑大三附院的文化建设获得与会代表的一致好评。

据了解,该院坚持用社会主义核心价值体系引领文化建设,凝练“诚信、仁爱、敬业、创新”的医院精神,确立“儿童健康、母亲平安”的核心价值观,打造“追求完美、止于至善”管理风格,改善环境条件,创新服务理念,树立了良好的社会形象。并通过文化建设,打造了天鹅湖精神、医疗服务礼仪培训、中层干部培训等享誉全省的文化品牌,构建了“知行合一”的综合文化体系,塑造了职工队伍的良好精神风貌。(胡素君 华小亚)

### 乳腺癌患者俱乐部将成立

本报讯 作为威胁女性健康的“头号杀手”,乳腺癌正威胁着许多女性。为了给广大乳腺癌患者提供更全面、全程的专业呵护及科普宣传教育,11月28日,“我还是我”乳腺癌患者俱乐部将在省肿瘤医院成立。届时,“我还是我”乳腺癌患者俱乐部负责人、省肿瘤医院乳腺科主任崔树德教授将与您面对面,共同探讨乳腺癌治疗方面的各种误区。

据悉,乳腺癌是目前为止治疗效果最好的癌症之一,如能早期确诊,其治愈率可高达95%。(唐皓)

### 郑医推行三级电话随访制

本报讯 11月16日,郑州市人民医院出院病人“三级电话随访”制度正式出台,它是由院级电话随访、科室电话随访、主管医生电话随访三级组成,由富有临床经验、责任心强、沟通能力出众的随访人员专职负责。

据悉,“三级电话随访”制度在前期电话随访运作基础上制定的。今年8月中旬,郑州市人民医院成立电话随访办公室,针对出院病人随机进行电话随访,认真听取患者意见,广泛征求病人对医院的意见和建议。

截止11月中旬,出院患者8809人,已随访出院患者3056余人次,随访率占同期出院病人的34%,服务满意率98.82%,技术满意率99.60%。(师璇)

### 专家聚郑探讨儿童多动症

本报讯 11月21日,由郑州市儿童医院主办的“河南省首次儿童多动症研讨会”在该院召开,省内60余名儿童医学专家齐聚郑州,就“规范化治疗多动症”议题,展开演讲和讨论。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心金星明教授在会上做了“怎样做好多动症儿童的父母”专题讲座。

“儿童多动症”又称儿童注意力缺陷多动障碍,是一种常见的儿童行为异常疾病,起病于7岁之前,约一半儿童多动症的症状可持续至青春前期。“郑州7岁以上的100多万儿童中,至少有3万孩子患有不同程度的多动症。”市儿童医院保健科科长朱晓华说。

据悉,市儿童医院将成立“儿童多动症”沙龙,定期举办相关知识讲座。使家长深入了解儿童多动症,及早发现儿童存在多动、注意缺陷症状,让孩子远离多动症,健康快乐成长。(刘妍 樊星)

### 惠济区完成首批甲流疫苗接种

本报讯 近日,记者从惠济区卫生局了解到,该区首批3750份疫苗接种任务已经圆满完成。

据了解,依据《惠济区2009年秋冬季甲型H1N1流感疫苗接种工作方案》,惠济区已对一线医务人员、交警五大队和公安七公司等公共服务系统人员实施了甲型H1N1流感疫苗接种。截至目前,首批3750份疫苗接种任务已经完成。

目前,第二批1000支甲流疫苗已经到货,辖区高三学生已经陆续分批接种。(陈文华)

## 市三院 健康课堂

### 子宫肌瘤一定要手术吗

子宫肌瘤是女性生殖器官中一种最常见的良性肿瘤,是导致子宫切除的主要原因之一,子宫肌瘤的发病率占育龄妇女的20%-25%,其中在40岁-50岁的妇女发生率高达51.2%-60%。

市三院妇产科主任耿白霞说,子宫肌瘤对妇女造成较大的危害,因长期出血、月经过多、经期延长、持续不规则的出血导致慢性贫血;并伴有腹痛、腰痛等症状,有膀胱、直肠压迫症状,膀胱受压引起尿频、尿失禁、尿出溜、排尿困难甚至肾积水、尿闭。压迫直肠引起大便困难,压迫盆腔、淋巴、静脉血液受阻产生下肢水肿。子宫肌瘤引起不孕症,即使怀孕,早期、中期易流产,晚期使子宫胎盘供血不足引起早产。产后影响子宫收缩,引起大出血至休克,甚至需切除子宫。长期经量过多出血时间久,继发贫血性失血,严重者尤其时间长者,可致心肌营养障碍,引起心跳骤停,即为子宫肌瘤性心脏病。

子宫肌瘤生长缓慢,一般无疼痛,一旦出现症状多因并发症所引起,如发热、白细胞增高、感染、阴道流出大量有臭味脓性液体,同时出现高热腹痛及全身症状,肌瘤扭转、坏死需急诊手术。

除子宫肌瘤手术小,近绝经期或已绝经者,大多数子宫肌瘤需要手术。如得到恰当的治疗,预后是很好的。长期不治疗会出现恶性病变,对妇女身心健康带来威胁。陈锦屏

郑州市菜市街1号  
电话:0371-66905462  
耿白霞电话:13949010315

## 图片新闻



市中心医院举行全员甲流防控知识培训。 王建国 摄



近日,市骨科医院对行动不便的出院患者进行定期上门回访,指导康复锻炼。图为11月23日,该院副主任医师段博士到绿城社区的宋大妈家回访。 李晖 摄



市颈肩腰腿痛医院日前邀请礼仪专家进行礼仪服务系列讲座,以规范医务人员的文明礼仪服务。 付娟 摄

## “小治疗”解决大问题

72岁的王大妈是一位严重骨质疏松的患者,半月前走路不小心摔了一跤,在市骨科医院微创脊柱骨科,经医生检查后诊断为腰椎骨质疏松性压缩性骨折,给王大妈腰上“打了一针”。当手术完成后,医生问她腰还疼吗,王大妈激动地说:“不疼了,不疼了,你说神不神,现在的医学技术真是高,骨折打一针就好了。”

其实“打一针”是实施了当今世界先进的脊柱微创手术——经皮椎体成形术。经皮椎体成形术是经皮穿刺向病变椎体内注入骨水泥的一种脊柱微创手术。郑州市骨科医院微创脊柱骨科2000年就率先在省内开展了经皮椎体成形术,已先后治愈患者数百人。

吕志强 李晖

张勇,郑州市中医院内分泌科主任医师,擅长中医药辨证治疗内分泌疾病,治疗糖尿病及合并心、脑、肾、眼底等疾病、更年期综合征、甲状腺疾病、支气管炎等内科疑难杂症。



## 冬季如何预防咳嗽

咳嗽是冬季一个非常常见的疾病,很多人一到秋冬交接的时候就又开始咳嗽,晚上或白天都会反反复复发作,延续到次年3-4月底才能缓解,而且每年都会发作。这不仅仅跟天气变化有关,还和个人的体质、既往病史及冬季的饮食、生活习惯有关。

要根据咳嗽多发性因素制定个人预防措施,譬如秋冬季预防感冒发生,避免接触流感人群,身体抵抗力低下者,在流

感到来前注射流感疫苗,不吸烟,雾天及粉尘条件下戴口罩,及早治疗过敏性疾患,这样就能大大减少咳嗽疾患的发生。咳嗽往往不是独立存在,常由多种疾病引起,主要是炎症所致,所以治疗时首先要控制炎症感染,及时应用抗菌药物,慢性咳嗽往往伴有过敏性因素,故应及时加用抗过敏药物。同时,冬季要注意保暖,多喝水,注意环境卫生。王红专

## 市第二人民医院心内科主任 范萍

### 中原名医



范萍,市第二人民医院心内科主任,主任医师,省心血管病学术委员会委员,中华中医药学会河南省分会委员,中华医学会

郑州市心血管病学会副主任委员,郑州市高血压病学会委员,郑州市医疗保险专家委员会委员,郑州市医疗保险协会理事,郑州市医疗事故鉴定委员会委员。被郑州市选为跨世纪人才,先后两次到北京医科大学进修学习,擅长冠心病、高血压、顽固性心律失常、各种心律失常、高血压、糖尿病的诊断治疗。有扎实的理论基础和丰富的临床经验,多次开展省级科研项目,并获省科研成果二等奖,在省级、国家级刊物发表学术论文二十余篇,撰写专著一部,多次带领团队参加全国科研项目研究。

30多年来,无数个冠心病、高血压病和糖尿病患者,在范萍主任的精心治疗下获得了重生。80岁的张大爷,被确诊为急性心肌梗塞、心律失常、心衰,住进了监护室,由于平时患有糖尿病、高血压病,生命垂危,家里人甚至为其准备了后事。范萍主任组织医护人员对其实施心脏电除颤、心前区叩击等救治方法,把张大爷从死亡线上拉了回来。

坐诊时间:周一、周三全天,周二、周六上午  
热线电话:0371-68993273 13700885408

## 专家提醒

### 气温变化较大 高危人群应注意

本报讯 连日来,因寒潮影响到医院就诊的感冒、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病、心脑血管疾病和关节病患者迅速增加。据市二院心内科主任范萍介绍,这种天气是心脑血管疾病最容易发作的时节。在“高危季节”,高血压、心脏病、糖尿病等

患者尤其要注意情绪不能激动,科学合理饮食;勤量血压,按时吃药;要按医嘱调整平时服药剂量。范萍提醒,虽然“春捂秋冻”有一定的道理,但近期气温陡降,人体抵抗力会明显下降,特别容易受到感染性疾病的传染,呼吸

道疾病、慢性支气管炎、哮喘、关节疾病也是冷暖交替时的高发病。老人、孩子、平素患病“高危人群”还是应添加衣服、注意保暖,特别是小孩,体质较弱,对气温的迅速变化反应不及,家长要特别注意。(秦亮)

## 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

## 是牙痛还是三叉神经痛

丁先生:我老伴今年60多岁了,一年前先是牙痛,拔除两颗又治疗了两颗,仍不能止痛,中药、西药、针灸都用了还是痛。请问,这是不是三叉神经痛?

郑州市口腔医院颌面外科主任武汉生:您应该带老伴到口腔专科医院检查一下,根据痛的情况判定治疗方案。其实,牙痛早期与三叉神经痛不易区别。

一般三叉神经痛可分为原发性及继发性三叉神经痛。其临床表现都是以面部疼痛为主。典型的原发性三叉神经痛的特点为阵发性剧烈疼痛,并且

突发突停,疼痛常被描述为刀割样、电击样或烧灼撕裂样疼痛。发作时,病人试图以各种动作来缓解疼痛。如咬牙、伸舌、咀嚼、用力揉搓、按压等,初期疼痛时间极短,可在洗脸、刷牙、说话、吃饭、梳头时出现“过电”或向上“串麻”的感觉。每天发作的次数不等,约几秒钟或1-2分钟,随着疾病的加重,发作持续时间越来越长。患者由于惧怕诱发剧烈疼痛不敢说话,洗脸、刷牙、吃饭而引起表情呆滞、面部污垢不洁,牙面布满牙垢。牙病引起的疼痛多为短期的阵发性或持续性疼痛,可在冷热刺激或夜间平卧后加重,说

话、洗脸、触摸等刺激并不加重疼痛,口腔内可查到相应的病牙,经过牙体、牙周治疗后,可迅速缓解或消失。而三叉神经痛初期与急性牙髓炎、牙周膜炎、牙髓结石、牙本质过敏、牙隐裂等临床表现相似,利用牙体治疗甚至拔牙方法均无效很容易误诊。如上所述,丁先生的老伴经过牙体治疗甚至拔牙均不能止痛,应该可以确定为三叉神经痛了。如果经药物治疗无效,可来我院进行射频治疗,射频治疗具有安全、治疗效果好、疗效长、创伤小、可重复的特点,20多年来我院为许多患者解决了痛苦。

## 骨科医院 健康课堂

### “小治疗”解决大问题

72岁的王大妈是一位严重骨质疏松的患者,半月前走路不小心摔了一跤,在市骨科医院微创脊柱骨科,经医生检查后诊断为腰椎骨质疏松性压缩性骨折,给王大妈腰上“打了一针”。当手术完成后,医生问她腰还疼吗,王大妈激动地说:“不疼了,不疼了,你说神不神,现在的医学技术真是高,骨折打一针就好了。”

其实“打一针”是实施了当今世界先进的脊柱微创手术——经皮椎体成形术。经皮椎体成形术是经皮穿刺向病变椎体内注入骨水泥的一种脊柱微创手术。郑州市骨科医院微创脊柱骨科2000年就率先在省内开展了经皮椎体成形术,已先后治愈患者数百人。

吕志强 李晖

张勇,郑州市中医院内分泌科主任医师,擅长中医药辨证治疗内分泌疾病,治疗糖尿病及合并心、脑、肾、眼底等疾病、更年期综合征、甲状腺疾病、支气管炎等内科疑难杂症。



## 冬季如何预防咳嗽

咳嗽是冬季一个非常常见的疾病,很多人一到秋冬交接的时候就又开始咳嗽,晚上或白天都会反反复复发作,延续到次年3-4月底才能缓解,而且每年都会发作。这不仅仅跟天气变化有关,还和个人的体质、既往病史及冬季的饮食、生活习惯有关。

要根据咳嗽多发性因素制定个人预防措施,譬如秋冬季预防感冒发生,避免接触流感人群,身体抵抗力低下者,在流

感到来前注射流感疫苗,不吸烟,雾天及粉尘条件下戴口罩,及早治疗过敏性疾患,这样就能大大减少咳嗽疾患的发生。咳嗽往往不是独立存在,常由多种疾病引起,主要是炎症所致,所以治疗时首先要控制炎症感染,及时应用抗菌药物,慢性咳嗽往往伴有过敏性因素,故应及时加用抗过敏药物。同时,冬季要注意保暖,多喝水,注意环境卫生。王红专

## 郑州市第七人民医院 学科带头人推介

### 袁义强



副主任医师,心血管内科博士,业务副院长。从事心血管病介入诊疗12年,能够独立完成射频导管消融术、心脏永

久起搏器植入术、冠脉造影术、冠状动脉球囊扩张及支架术、二尖瓣球囊成形术、先天性心脏病介入治疗及主动脉夹层等周围血管疾病的介入治疗。独立完成各种心血管病介入诊疗手术5000余例。近年来,致力于心房颤动的基础和临床研究,在省内率先开展心房颤动的射频导管消融术。在国家核心期刊发表学术论文20余篇,获省级科技进步奖3项、市科技进步奖3项,目前承担科研项目10余项。

门诊时间:每周一上午

### 于力



主任医师,心内科主任。1980年毕业于河南大学医学院,曾在同济医科大学协和医院进修心血管内科及介入技术。擅长心血管介入性疾病的诊治,尤其在冠脉支架植入术、室上性心动过速射频消融术、永久人工心脏起搏器植入术、先心封堵术及二尖瓣球囊扩张术方面,积累了丰富的经验。出版专著两部,发表学术论文20余篇,获省市科技进步奖8项。

门诊时间:每周三上午

## 市妇幼保健健康指南

臧莉华,市妇幼保健院超声科副主任医师,功能科主任,对各种复杂罕见胎儿畸形的产前诊断、妇科疑难病例的临床诊断有丰富的经验;对新生儿颅脑与先心病的超声诊断有独特的见解。坐诊时间:全天,周六下午、周日休息。

## 妇科超声检查小常识

B超具有诊断明确、迅速、无痛苦、无害和使用方便等优点。

妇科B超检查的方法有三种:经腹超声检查、经阴道超声检查和经直肠超声检查。

B超不能代替妇科检查。在妇科疾病的诊断中,B超与妇科

检查不能互相代替,有时两种检查都要做。

三维超声技术正越来越多应用于临床超声诊断,尤其在妇产科超声诊断方面,此项技术已被成熟应用。

杜亚军 卜春梅