

健康生活从家庭消毒开始

本报记者 梁晓 通讯员 王迎秋

不容忽视的家庭消毒

家庭是社会组成的最基本单元,现代人80%的时间是在室内度过的,营造一个安全、卫生、舒适的居住环境是人们健康生活的保障。家是人们日常生活的重要场所,易受到各种病原微生物的污染,甚至能导致家庭成员之间的传播,最终危害人们的健康。

王广洲介绍,食品、厨房用具、家用电器等日常用品都藏有大量的病菌。例如,瓜果蔬菜和食品的表面一般含有大肠杆菌、痢疾杆菌、沙门氏菌、黑曲霉菌、青霉菌等;饮水机和冰箱内壁、空调过滤网等家电,长时间使用会被胃肠炎病毒、腺病毒、沙门氏菌、结核杆菌、肝炎病毒、大肠杆菌等污染。

他建议广大市民,一般情况下,没有明显的污染源污染的情况下家居没有必要进行特别处理,只需保持正常的清洁卫生,勤打扫,勤通风,勤洗手,勤换衣,勤晒被褥等。但有明显污染源污染物品或在

传染病流行时应采用化学消毒剂消毒。

家庭消毒慎入误区

据了解,在大家逐渐培养家庭消毒习惯的同时,很容易走进误区。王广洲告诉记者,在日常家庭消毒的过程中,人们常走进的误区主要包括以下几个方面:

具有消毒功能的洗涤剂就是消毒剂。有消毒功效的洗涤剂有效成分含量较低,只能起到抗菌、抑菌的效果,而达不到杀灭或除去原有微生物99.9%的消毒要求。

具有消毒功能的洗涤剂可以治病。经常见有一些洗涤剂上标有“抗皮肤过敏”、“抑制皮脂腺过度分泌”等字眼。这些洗涤用品可能确实有抗菌、抑菌的作用,能够减缓病情,但毕竟它只是洗涤用品,能够减少病菌,很难达到治病的要求。

使用消毒剂浓度越高越好。市面上销售的专用消毒剂为方便消

费者多数为高浓度产品。高浓度产品多为化学危险品,直接使用会腐蚀金属容器、灼伤皮肤、造成呼吸系统疾病等危害事故。

专家提醒,各类消毒剂的特点、用途和最佳使用剂量都不同,因此,应在了解了正确使用方法后再使用。要使家庭消毒达到理想效果,使用化学消毒剂还需注意以下几点:选购消毒剂一定要到正规单位;使用方法应根据消毒对象选择浸泡、清洗、喷洒等方式;配制消毒剂时应做好安全防护,戴口罩、帽子和手套,避免造成误伤,配制好的消毒剂最好在24小时内用完。

健康快讯

省淋巴瘤诊疗中心成立

本报讯 省淋巴瘤诊疗中心日前在郑州大学一附院成立。该中心的成立将提高我省的淋巴瘤诊疗水平,规范淋巴瘤诊疗,组织急危重症及疑难病例会诊,开展临床协作和国际交流起到重要促进作用。

据悉,恶性淋巴瘤是目前增长速度最快的恶性肿瘤,严重威胁着人类的生命和健康。其生物学特性复杂多样,病理诊断困难,临床治疗迫切需要规范化,研究涉及基因、分子细胞水平的最新进展,涵盖了遗传学、免疫学、细胞生物学、靶向分子药理学、药物基因组学和蛋白质组学等前沿领域。

此次在郑州大学一附院成立的“河南省淋巴瘤诊疗中心”,以该院肿瘤科第5病区(淋巴瘤病房)为主体,联合病理科、血液科、小儿科、造血干细胞移植中心、放疗科和影像科等科室组成。目前河南省淋巴瘤诊疗中心开展的主要诊疗项目有,淋巴瘤病理学和分子遗传学诊断;少见、疑难、危重、年老、难治淋巴瘤临床诊治;造血干细胞移植术;临床血细胞实验室检查分析等。

据悉,省乡村医生培训中心日前也在郑大一附院成立,这是我省成立的第一个乡村医生培训中心。(曹咏 温廷勇)

医疗纠纷讲座举行

本报讯 1月4日,市中心医院邀请北京大学法学院教授、北京大学司法鉴定室主任、北京大学卫生法医学研究中心主任孙东东作了题为“医疗纠纷的防范和处理”的卫生法医学讲座。这是“中国医师道德建设与法律援助百洋基金卫生法医学巡讲”在我市举办专题讲座。

应该如何防范和处理医疗纠纷?北京大学孙东东教授在讲座中结合大量的案例从依法行医、认真履行告知义务、树立证据意识三个方面给出了答案。孙东东教授语言幽默风趣,讲座内容丰富,事例生动,与临床实践紧密相连,听众在轻松活跃的气氛中不仅接受了丰富而实用的卫生法医学知识,也提高医疗纠纷的防范和处理能力。(王建国)

妙手取出“不定时炸弹”

本报讯 一例罕见的重症主动脉夹层动脉瘤手术日前在市七院获得成功。昨日,患者顺利康复出院。

1个月前,正在上海打工的小聂突发胸部撕裂样疼痛,在当地医院被诊断为主动脉夹层动脉瘤。据悉,这是一种严重的大血管病变,它是由于主动脉壁内膜与部分中层发生撕裂,并沿着主动脉壁剥离,主动脉壁瘤样扩张所致。由于瘤体外壁薄如纸,随时都可能破裂导致大出血,如同隐藏在人体的“不定时炸弹”。

2009年12月22日,小聂来到了市七院,检查发现,他动脉瘤起自升主动脉,向远端依次累及到主动脉弓、降主动脉、腹主动脉,直达两侧髂总动脉,长约50厘米,几乎累及了人体整个大动脉,瘤体最宽处外径达7厘米,随时都有破裂猝死危险。

在王宏山医师的带领下,为其实施了“主动脉根部置换、主动脉全弓置换及象鼻支架术”,历时8个多小时取得成功。(侯惠霞 潘砚卿)

七旬翁失明50余载重见光明

本报讯 75岁的李老伯近日手捧锦旗,对郑大一附院张凤研教授和护士长元感激连连,“感谢张教授使我在失明52年后重见光明,再次看到了老伴的面容,看到了儿孙们的笑脸。”

家住洛阳的李老伯,在52年前不慎被铝水烧伤了眼睛,几近失明,先后到省内外多家医院就诊,都无法治愈。李老伯日前来到郑大一附院求治,眼科张凤研教授为李老伯进行了检查,发现他的情况确实比较复杂,双眼球粘连严重,视力仅有光感,眼压高,左眼有白内障,角膜下方与结膜粘连,晶体混浊模糊,眼球萎缩变形。由于烧伤时间长,又曾多次手术,再次手术风险非常大,老人还曾经做过心脏搭桥手术,这无疑进一步增加了手术风险。

张凤研教授决定为李老伯一次手术解决多种问题:左眼眼球分离,白内障切除,人工晶体植入,为避免再次粘连,还进行了羊膜移植和瞳孔再造。术后,李老伯恢复很好,重新看到了家人的笑容。(吴静)

神奇银针救闪腰

本报讯 段老太太今年74岁,两天前清晨倒痰盂时突感腰部左侧疼痛,不能弯腰,穿鞋都困难。儿子把她背到市中心医院,经主治医师王学昌不到1分钟的微型针治疗,老人就全好了。

王学昌介绍,老太太是骶髂关节错缝,就是通常老百姓常说的闪腰、叉气范畴。该病临床常见,多见于扭伤,但无明显原因也可发病,该病的治疗过去多以手法为主。老太太今年已74岁高龄,还患有骨质疏松,就诊时极度痛苦,无法活动。如果行手法复位,力度大,容易造成骨折。使用微型针治疗是最好的选择。由于其针体小型小,针刀仅0.3~0.7mm,而疼痛轻,针感强,无须麻药,纯绿色是手术最好的选择,即使骨折、结核影响也不大。(建明)

天冷警惕煤气中毒

本报讯 昨日清晨,家住管城区书院街的王大妈老两口发生煤气中毒,被邻居发现后拨打120,经市三院救治,两位老人已转危为安。该院急诊科主任马婉颀说,近几天,用煤炉取暖、天然气洗澡等引起的煤气中毒明显增多。

马婉颀说,一氧化碳中毒分为轻、中、重度。轻度中毒,患者可感头晕、头痛、乏力、恶心、呕吐、心悸,若此时能马上脱离现场,呼吸新鲜空气,症状就能马上缓解。中度中毒,除上述症状外,患者可出现面部潮红,口唇呈樱桃红色,心跳加快,并有烦躁等症,有些病人可出现昏迷,若时间不长,经积极治疗患者症状可缓解,可无明显后遗症出现。重度中毒,患者迅速出现昏迷,呼吸困难,甚至呼吸停止,同时可并发水、电解质紊乱和酸碱失衡,心率失常,肺水肿等。一旦出现一氧化碳中毒,应立即把患者置于通风良好的环境下,改善患者的通气情况,同时送医院进行治疗。(陈锦屏)

256层CT落户武警医院

本报讯 我省首台256层CT日前落户武警河南总队医院,标志着该院CT影像技术已达到国内一流水平。

据武警河南总队医院医学影像中心主任韩庆元介绍,256层CT是一种极速CT,它的优点是成像时间更短,图像质量更高,检查结果更准。较之普通64层CT,256层极速CT的探测器范围达到了8cm,是目前64层CT的2~5倍;全新的机架驱动技术,使扫描速度达到了0.27秒/360°/圈,0.18秒/270°/圈。这些关键技术的临床应用标志着256层CT心脏检查已经朝着更低射线剂量、更快的检查速度、更精细的图像质量、更丰富的诊断信息方向迈出了大步,15秒即可完成全身扫描检查,将使高血压脑动脉瘤、冠心病筛查、呼吸系统及消化系统疾病的复杂检查变成简便易行的常规体检。(宋志红 张琳娜)

健康视点

郑州市疾病预防控制中心

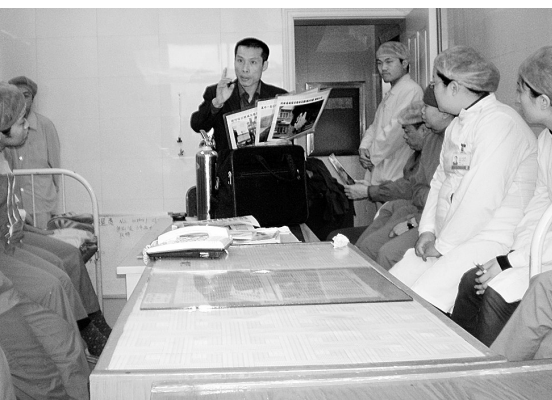
图片新闻

市二院日前邀请专业消防宣教员,深入各科室进行消防安全教育,切实提高医护人员的消防安全意识。

秦亮 摄



郑州市第一届中西医结合风湿专业委员会成立大会



市第一届中西医结合学会风湿专业委员会日前在市骨科医院成立,市骨科医院副院长、主任医师李飞霞当选主任委员。

王伟鸣 李晖 摄

如何服用中药膏方

本报记者 丁友明 通讯员 李尤佳 文/图

2009年12月29日,我省首家膏方门诊——河南省中医院膏方门诊正式开诊。元旦期间,虽寒气逼人,但许多市民纷纷前来尝尝膏方,了解咨询如何服用膏方。那么,如何服用膏方?为此记者采访了河南省中医院药学部副主任赵旭。

赵旭介绍,膏方又称膏滋剂,是中医药传统的八种剂型之一:丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭,有着非常悠久的历史。是医生根据患者病情、体质,依据中医理论,经辨证开出处方,然后采用地道药材精心熬制,再加蜂蜜或胶类药材制成便于服用的膏状制剂。膏方具有补虚扶弱、抗衰老、改善亚健康、治未病的功效。

膏方有哪些优点?赵旭说,膏方具有补虚和治病两大特点,克服了目前保健品、中成药千人一方的缺点,膏方是针对患者的疾病性质和体质类型,经辨证后配方制膏,一人一方,量体用药。同时,避免了汤药煎煮麻烦、服用痛苦的弊端。膏方质地滑润细腻,口感好,服用方便。

那么膏方适用哪些人群及适用病症?赵旭表示,膏方适用于亚健康状态的、久病体虚、慢性病患者,以及产后调整、老年养生、妇女美颜、儿童增强体质、提高免疫力。膏方不仅用于滋补强身,也能治疗疾病,适用于各种慢性虚弱性疾病和急性疾病恢复期的调养;手术后肿瘤化疗、放疗后的调



治;也适用于病情比较稳定,需要长期服药且处方也基本固定者。但不适用于急性疾病或慢性病急性发作者。

“饭前用温开水化服、含服或遵医嘱,每日服2~3次。”赵旭提醒,服用膏方要注意四点:一是宜加盖存放在阴凉干燥处或置冰箱冷藏室内。二是如因存放不当引起药膏表面出现少量霉点,可用清洁勺刮去,再隔水蒸30分钟仍可继续服用;如果霉点较多,切不可服用。三是服用时应取一个固定的干燥汤勺,以免把生水带进药膏内。四是服药期间忌食浓茶、辛辣、生冷、

油腻厚食物及萝卜和绿豆。如遇感冒发烧、食积腹泻,应暂停服用。

何时服用膏方为好?赵旭说,按照四季“春生,夏长,秋收,冬藏”的特点,冬季是封藏的季节,天气寒冷,食欲旺盛,营养物质容易吸收和利用,可以更多地转化为自身物质,所以以冬季服用为佳,但对于慢性虚弱性疾病一年四季均可使用。

据悉,省中医院膏方门诊由河南省首届名中医王振涛、党中勤、孙自学等教授,中医专家武西芳教授、杨亚琴教授坐诊。

科普知识

关节炎病人冬季三忌

关节炎是运动系统的常见病,每到寒冬季节,由于病变局部受冷空气的刺激,血管形成广泛收缩,造成关节局部血液循环障碍,导致关节红肿、剧痛。市颈肩腰腿痛医院关节科主任常修河提醒:关节炎病人应避免以下三点:

- 忌寒冷 每天对病变部位进行1~2次热敷(用热毛巾或热水袋),水温一般保持在50~70℃,每次热敷15~30分钟。
- 忌潮湿 潮湿的环境与潮湿的皮肤会增加人体热量散发,使肢体温度下降,从而导致关节疼痛症状加重。因此关节炎患者冬季要注意保持皮肤干燥,衣物被褥要经常阳光下晒晒。
- 忌懒惰 运动能促进肢体血液循环,使病变部位血运得以改善,减轻关节疼痛症状。因此,关节炎病人冬季应经常到户外参加运动如散步、慢跑、打太极拳、做保健操等。

付娟

治肝癌要趁早

肝癌是我国常见恶性肿瘤之一。死亡率高,在恶性肿瘤死亡顺位中仅次于胃癌、食道癌而居第三位。我国每年死于肝癌约11万人,占全世界肝癌死亡人数的45%,肝癌历来被称为“癌王”,主要与其他多数癌症相比,最难发现、最难诊断、最难治疗、发展最快、预后最差。郑州人民医院肝病中心主任陈国勇提醒患者,治肝癌要趁早。

据陈国勇介绍,肝癌、乏力、纳差、消瘦是最具特征性的临床症状。若患者出现右上腹不适、疼痛或包块者应尽早到院检查,一旦确诊应尽早治疗。陈国勇说,对于肝癌的治疗,早期治疗是改善肝癌预后的最主要因素,早期肝癌应尽量采取手术切除为主的多种治疗方法,目前小肝癌外科治疗5年生存率达70%左右。可大大提高肝癌患者的生存时间和生活质量。

杨粤

中原名医

市二院内三科主任 吴景硕



中华医学会郑州市呼吸学会会员,市心血管学会会员,1998年在北京医科大学进修呼吸专业,2001年在北京医科大学进修心脏病介入治疗,对慢支、哮喘、慢阻肺、肺纤维化、肺心病、呼衰的诊治以及肺功能的监测具有丰富的经验;撰写医学论文数十篇,专著一部,获省级科研成果二等奖一项。

82岁的张老太,患有脑梗塞、冠心病、心房颤动和慢性阻塞性肺疾病等多种疾病,在市二院内一科住院期间突发呼吸困难,经吴景硕会诊后诊断为“II型呼吸衰竭”,他成功对其实施“盲探下经鼻气管插管术”,及时进行呼吸机辅助通气,积极治疗,并成功对其进行脱机,使其转危为安。该患者病情复杂,治疗过程中突然出现呼吸衰竭,如若不紧急抢救,则随时有生命危险。患者存在自主呼吸,对其实施经鼻气管插管术,增加了患者的耐受性,提高了其生活质量。

盲探经鼻气管插管难度大,技术要求高,尤其适合有自主呼吸、张口度小、无法置入喉镜的病人。该插管术的优点是:病人易耐受,留置时间长;易于固定,不易脱出;便于口腔护理;发生咽喉损伤的可能性较小。这一技术应用于临床,可以提高抢救率,并免于增加病人额外的痛苦。

坐诊时间:每周一、周三全天 热线电话:(0371)68993268



姑娘为何长成男人样

18岁的女孩阳正是妙龄,但她却长得五大三粗,身上多毛,还出现了闭经。妈妈急得不得了,姑娘到底怎么了?

经市三院妇产科检查,阳阳患的是多囊卵巢综合征。妇产科主任耿白霞说,这种病通常在初潮后发生,少女多见,临床特征是雄激素过多和持续无排卵,由此出现了一系列少女不应该有的症状。

月经失调

是很典型的症状,主要表现为闭经,绝大多数为继发闭经,患者常出现不孕,主要是由于月经失调和无排卵所引起。

肥胖

由于雄激素过多和未结合睾酮比例增加引起,也与雌激素的长期刺激有关。这种女性多毛,像男人一样体毛丰盛。女孩子皮肤粗糙,皮肤呈现油性,脸上长满痤疮,这也是因为体内雄激素集聚导致的。还易出现难看的黑棘皮症。

双侧卵巢增大

比正常卵巢大2~3倍,包膜厚,质地坚韧。

内分泌变化

雄激素过多,雌酮过多,促性腺激素比例失常,胰岛素过多等。

对这种病应结合病史及临床表现认真诊断,做内分泌测定、基础体温测定;B超检查、腹腔镜检查等。

治疗方法

治疗手段有一般性治疗、药物治疗和手术治疗。一般性治疗包括,肥胖者加强锻炼和限制高糖、高脂饮食以减轻体重;药物治疗包括抗雄激素治疗;手术治疗可采用腹腔镜手术。

陈锦屏

郑州市菜市街1号 妇产科电话:037166905462 耿白霞电话:13949010315