

# 春节临近 专家支招健康过年

本报记者 安华 梁晓 通讯员 王迎秋

春节临近,聚餐增多,出行客流量增大,很多健康隐患都隐藏在浓浓的过节氛围中。日前,市疾病预防控制中心发布《寒假春节健康温馨提示》,提醒广大市民增强疾病预防和自我保健意识,共同度过一个欢乐祥和的春节长假。

## 科学防控甲流

“当前,我国甲流及重症病例发生率仍处在较高水平,甲流病毒的传播扩散一直在持续。随着春节的临近,外出旅游、返乡探亲人员急剧增加,全国范围内将出现大规模的人员流动,感染甲流的风险也将随之明显增大。”市疾控中心主任王松强说。郑州市作为全国的铁路、公路交通枢纽,春运期间,大量人口出行,拥挤的长途汽车、火车上人群密度大,密切接触频率增加。再加上出行途中条件所限,人们很难做到勤洗手,这些都增加了甲流感染风险。而大量流动人口双向往返于城乡,除了旅途中感染风险加大外,还有可能将感染的病毒带回乡村或城市,导致甲流疫情进一步传播蔓延。

另外学生、务工人员大量返乡,加之我国春节聚会习俗,可能会危及未接触过甲流病毒的居家老人、儿童及慢性基础病

人等高危人群。王松强提醒市民,甲流是一种可防、可控、可治的传染病,接种疫苗仍是最有效的手段。为了自己和亲友的健康,请广大市民要提高自我防护意识,注意个人卫生,进行科学防控。此外,通过空气传播的麻疹、水痘、流行性腮腺炎进入春季高发期,应当引起警惕。

## 保证饮食健康

节日期间,家庭聚会、外出聚餐频繁,市疾控中心提醒,市民应严格注意饮食卫生,预防食源性疾病和食物中毒。据王松强介绍,食源性疾病是由细菌、病毒等病原菌借助食品引起的一组疾病,常见有细菌性痢疾、伤寒副伤寒、食物中毒等,临床上主要有腹痛、腹泻、恶心、呕吐,部分病例可伴有发热、乏力等症状。发病形式可表现散发,亦可呈集体性发生。

专家提醒市民,市民应注意食品卫生,不吃不卫生、腐败变质和不洁食品,另外要注意荤素搭配,切忌暴饮暴食。

## 注意节日安全

春节尚处寒冷季节,人们喜欢室内活

动,加上门窗关闭,市民应注意使用煤气安全,室内保持定期开窗通风,定期检查燃气有无泄漏。春节期间燃放烟花爆竹时要特别注意安全,保护好儿童,以防灼伤、炸伤。假日出行时,市民应遵守交通法规,做到“饮酒不开车,开车不饮酒”。

## 预防网络综合征

正在读大二的杜鸣一放寒假就不出门了,成天挂在网上,通宵达旦地玩网络游戏,饭也顾不上吃。还没半个月杜鸣就开始颈椎酸痛。市颈肩腰腿痛医院的专家李新义说,这是网络综合征,主要表现为眼睛红肿、神经衰弱和身体酸痛。这是由于炫目、闪烁的屏幕引起视觉疲劳和产生视觉不良症状的重要原因。他提醒市民,要严格控制上网时间,不要长时间在电脑前久坐,多做室外运动。

## 健康视点

郑州市疾病预防控制中心



## 门诊见闻

### 孕妇得急症 儿子脐带血救回母亲命

本报讯(记者 梁晓 通讯员 李雪)怀有身孕的王女士即将生产,却不幸患上了妊娠期急性脂肪肝,生命一度危在旦夕。多亏剖腹产时存留儿子的脐带血,这才救回了自己的性命。

“太感谢你们了,是你们给了我二次生命。”昨日上午,记者在郑州市人民医院消化内科的病房内见到王女士时,她正在给医护人员道谢。据介绍,王女士在一月中旬住进该院妇产科,准备生产。就在此时,她一连七八天经常性出现恶心、呕吐等症状,经妇产科和消化内科专家紧急会诊后,确诊为妊娠期急性脂肪肝。

“当时,病人的病情十分危急,转氨酶急剧下降,胆红素升高,引发肝衰竭,胎儿也随时有死亡的危险。”消化内科主任马英杰告诉记者,医院马上给病人实施了剖腹产手术,并留存脐带血,为其进行了干细胞移植。经过治疗后,王女士的肝功能正在稳步恢复。

据了解,脐血干细胞移植是细胞生物治疗的一种,干细胞移植体内之后能分解成健康的肝细胞,从而有效地恢复肝功能。“干细胞可以说是生命的种子,新生儿的脐带血内存在大量的干细胞。”马英杰说。

## 业内动态

### 《肿瘤放射治疗学》定稿会召开

本报讯 由郑大一附院放疗科主办的医学影像专业全国统编本科教材《肿瘤放射治疗学》(第二版)定稿会日前在郑大一附院举行。郑大一附院放疗科副主任、肿瘤放疗学博士、国家公派留学归国留学生李国文教授担任该版教材的第一副主编。

近年来,我国肿瘤放射治疗事业发展异常迅猛,新的放疗技术层出不穷,极大地提高了肿瘤治疗的疗效。为了适应这种形势,更好地满足教学和临床需求,全国高等学校医学影像专业卫生部规划教材评审委员会决定再版包括《肿瘤放射治疗学》在内的9本医学影像专业教材。同时,会议还决定由哈尔滨医科大学博士生导师徐向英教授、吉林大学白求恩医学部博士生导师曲雅勤教授任新版《肿瘤放射治疗学》主编,郑州大学硕士生导师李国文教授、华中科技大学博士生导师伍钢教授任副主编。

定稿会由卫生部教材办公室陈懿副编审主持。来自哈尔滨医科大学、吉林大学白求恩医学部、中国协和医科大学、天津医科大学、中山大学、华中科技大学、郑州大学的十余位知名放疗专家共同为教材定稿。郑州大学基础医学院院长董子明教授、郑大一附院副院长文建国教授出席定稿会。此外,郑州大学放射医学教研室主任、郑大一附院放疗科主任师国珍教授、副主任樊锐教授以及河南大学、河南科技大学、新乡医学院等省内教学医院的放疗专家应邀列席会议。

(曹咏 周厚亮)

## 市三院 健康课堂

2月1日,郑州市科技局组织专家对郑州市第三人民医院完成的“特异性造血干细胞移植诱导肾移植免疫耐受临床研究”项目进行了成果鉴定。专家认为,这项成果具有实用性和创新性,达到该研究领域的国内领先水平。

目前,器官移植中存在的最大问题是急、慢性排斥反应,以及移植后长期大量应用免疫抑制剂引起的感染和肿瘤等严重副作用。为解决这一难题,郑州市三院的医务人员一直在探索一种新的方法,即不用或少用免疫抑制剂,达到既能有效预防急、慢

## 图片新闻



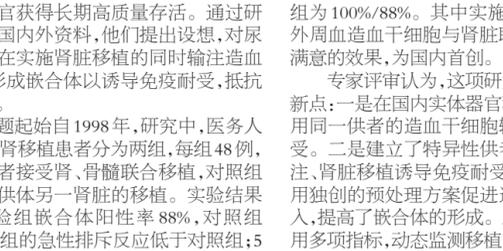
郑大二附院日前举办试管婴儿回“娘家”新春联谊会,近50名“试管婴儿”小朋友欢聚一堂,载歌载舞。 胡龙海 摄



市二院积极响应上级号召,为300名困难职工、农民工开展节前健康体检,确保他们过上一个健康年。 秦亮 摄



在郑州市2010年文化科技卫生“三下乡”活动中,市中心医院选派心血管内科、神经内科、皮肤科、眼科、妇产科等专家深入到新郑市薛店乡进行义诊,为群众解答疑难杂症并赠送价值6000元的文件柜及药品。 王建明 摄



郑州市儿童医院日前召开2010年工作会议,部署新的一年工作计划。 樊星 摄

## 中原名医



### 市二院口腔科主任 苏智勇

苏智勇,副主任医师,郑州市第二人民医院口腔科主任,省口腔医学会委员,郑州市口腔医学会委员,郑州市会诊中心口腔医学首席专家,在西安交通大学口腔医学院研修一年回院后,把所学新理论、新技术及时应用于临床,并改进了多项手术方法,目前,由他主刀的多项手术均处于我省领先水平,部分手术方法甚至在国内遥遥领先。

擅长口腔及颌面外科手术

术,唇腭裂修复术及颌面畸形矫正手术达到国内先进水平,率先在国内开展新生儿唇裂的修复(出生48小时内),口内切口进行骨折内固定等手术。对于严重的面部损伤及继发性畸形的修复,有着丰富的经验。对颌面部肿瘤的治疗,在切除原发肿瘤的基础上实施周围淋巴清除根治术和综合化疗,使癌症患者的五年生存率达到80%以上。

由他开展的“中唇岛状

瓣修复双唇裂”获技术创新二等奖。2006年被评为“爱心天使”。“w瓣软腭延长术”荣获2007年度新项目开展二等奖,所设立的科研“颌面损伤的力学动态分析”、“同种软骨移植唇鼻组织重建纠正唇裂术后唇鼻畸形”、“先天性唇裂新生儿期的综合治疗”、“唇腭裂的序列治疗”等项目,分别被郑州市和河南省科委立项。 坐诊时间:每周一至周五上午 咨询电话:0371-68993281

## 健康快讯

### 我省引进首台海扶刀

本报讯(记者 梁晓 通讯员 曹咏)我省首台世界领先的JC200型高强度聚焦超声肿瘤治疗系统(简称海扶刀),日前在郑大一附院肝胆胰外科投入使用,实现了原发性或转移性肝癌、胰腺癌等疾病的无创治疗。

据悉,高强度聚焦超声肿瘤治疗系统无创热消融肿瘤,具有治疗肿瘤不开刀、不流血、不损伤正常组织,病人无痛苦、恢复快、住院时间短,可保留器官等优势,并且超声波作为无辐射、无污染的机械波,对患者和操作人员无影响,不损伤病灶周围的正常组织,被超声波杀死的肿瘤组织会激发机体自身的免疫力,缩短患者的康复周期。海扶刀的主要适应症包括:原发性或转移性肝癌、胰腺癌,也适用于软组织肿瘤、腹膜后肿瘤、盆腔肿瘤、乳腺癌、恶性骨肿瘤、肾癌等恶性肿瘤和肝脏良性肿瘤、子宫肌瘤、乳腺纤维瘤等良性肿瘤以及B超能显示的各种实体肿瘤等。

自海扶刀在郑大一附院肝胆胰外科投入使用以来,已成功完成二十余例肝癌原发及转移肿瘤的治疗,治疗过程均平稳顺利,病人术后恢复快,痛苦轻,无并发症。

### 郑大三附院春节送健康

本报讯 2010年春节即将来临,郑大三附院将举办“迎新春 送健康”活动,一系列优惠活动和多场公益讲座为您的健康加油。

2月1日~2月28日,检验科:微量元素检测、白带常规检查优惠20%。超声科:二维阴道彩超检查优惠10%。脑电科:门诊病人常规脑电图、电疗、蜡疗、药浴、熏蒸、针灸治疗优惠20%。妇科门诊:妇科腹部微波理疗交两次费送1次。

2月1日~3日,学习能力提高、语言能力、行为干预等训练交1个疗程治疗费优惠5%,两个疗程以上优惠10%。对注意力不集中、学习成绩差的儿童免费进行多动症筛查,对存在语言和社交障碍的儿童免费进行孤独症筛查。

2月1日~10日,亲子俱乐部全脑开发亲子活动课交费12次送1次,妇女保健科骨密度测定优惠10%。(胡素君 华小亚)

### 市儿童医院重奖科技创新

本报讯 日前,市儿童医院拿出62万多元,对完成国家、省市科研项目并获奖者,对特聘院士、特聘教授、院内首席专家、科研教学、著作论文及学历学位获得者给予奖励。

据了解,市儿童医院2009年科研和人才工作成绩斐然,获省市科研共12项17次奖,发表论文232篇。目前该院有特聘院士2名,特聘教授4名,院内专家在国家学会任职人员13人,担任省级学会委员以上职务31人,副主委以上7人,担任市级学会主委以上7人,副主委14人,为强化专科建设、培育优势学科奠定了坚实基础,对人才储备、新技术开展、医疗水平提高起到了巨大推动作用。

2009年市儿童医院派出74名中层干部赴新加坡培训,邀请国内外45名著名专家、教授来院讲学,举办学术讲座、学术活动,传授精湛医术。同时该院注重继续教育,鼓励医护人员提高学历档次。康复中心、心脏外科专业技术水平居省内领先,新生儿内、外科、重症监护室专业技术水平居省内领先,树立了良好的品牌形象。(刘妍)

### 片医开展双语服务

本报讯(记者 梁晓 通讯员 阎涛)住在黄河东路社区的外国人,以后看病时不用因为语言不通发愁了。黄河东路社区卫生服务中心的片医开展了双语服务,能用流利的英语和患者交流了。

黄河东路社区卫生服务中心覆盖郑州市CBD、龙湖南区、商住物流区等八个社区,吸引了大批的外籍人员来居住、工作、学习或旅游。黄河东路社区卫生服务中心片医把服务辖区居民当做一件大事来抓,从不留一点“盲区”,针对辖区外籍人员多的情况开展了双语服务,在辖区常听到中心片医英语与居民交流、服务。

据了解,中心大部分工作人员英语基础差,但为了服务好辖区居民,片医们不怕困难,片医办公室内有一个白板,为了方便大家学习,上面每天都写有常用的句子,片医们还采取参加培训班和自学的方式学习外语。如今,外籍居民来中心咨询或看病时,中心片医能用简单的英语和他们沟通了。

### 口腔专业学术会召开

本报讯 郑州市医院协会口腔专业委员会第四次会议暨2010年修复技术新进展学术会日前在郑州市口腔医院举办。

郑州市口腔医院院长程涛在会上就2009年口腔专业委员会工作进行了回顾并部署了2010年工作计划。本次学术会特邀四川大学华西口腔医院修复学系博士生导师孟玉坤博士和中华口腔医学会修复学分会委员、北京医科大学口腔医院口腔修复学专家、美国南加州大学牙科学院访问学者周峰就软组织处理与精密印模技术及全瓷修复技术——全瓷贴面和全瓷冠修复等口腔学科的热点问题以及新技术新疗法方面进行了精彩的学术报告。(韩峰)

## 科普知识

### 如何预防电视性腰痛

看电视时,有些人喜欢倚着沙发,靠在床头长时间的欣赏节目,这些不良体位,加上很少活动,不能及时调整腰部姿势,久而久之会造成腰痛。尤其是老年人,他们往往腰椎已有不同程度的进行性变化,故腰痛表现就尤为突出。所以产生了所谓“电视性腰痛”。为了预防和避免上述情况,市颈肩腰腿痛医院腰腿痛病专家李新义提醒,看电视时要注意以下几点:

- 1.电视机放置的高度要适当。即电视机屏幕高度和视线相平行,过高或过低都会造成观看者的脊柱弯曲度改变,使颈椎和腰椎周围肌肉紧张,肌力分布不正常。
- 2.要注意时时调整身体的姿势。时间较长时,起身进行一些腰部活动,以及时解除腰部疲劳。
- 3.采用一些辅助性措施。如腰部垫枕、脚凳垫着下肢等,以保持腰部的自然位置,使腰部不感到过度疲劳。
- 4.看电视的时间不要过长。科学的安排动、静的家庭生活内容是十分有益的。 付娟