

高考过后 谨防“考后综合征”

本报记者 梁晓 通讯员 王健明 陈锦屏

紧张的高考终于尘埃落定，学生们由紧张状态急转至松弛状态。轻松之余，广大考生朋友和家长们还要谨防“考后综合征”。

“高考病号”每年都不少

“高考结束后，很多同学都会感觉自己的生活像被抽空了一样，总是出现莫名的紧张和恐惧！”市中心医院感染性疾病科主任贾满仓告诉记者，很多考生在考试之前，担心吃坏了肚子，所以对于饮食特别小心，但是考试之后，不少人会和同学、朋友在一起庆祝，很容易因为暴饮暴食得肠胃炎。“每年高考之后，肠道门诊都成了最忙的地方。”他说。

此外，考试一结束，大部分学生紧张的

心情完全松懈下来，为了获得彻底放松，就选择通宵看电视、上网等，结果打乱了正常的生活规律。

切勿相信“大仙指点”

“我们已经增加了心理专家的数量，应对考后心理咨询者增多。”我市一家心理咨询室孙主任告诉记者，大考之后，对考生的心理也是一个重要的考验，根据往年的经验，有不少学生在等待成绩的过程中，过于担心，容易出现抑郁、暴躁等心理疾病症状。

“其中有一点无论是考生还是家长都必须特别注意。”他说，每年都会有考生或者家长，因为过于焦急，听信一些“大仙”的指点，

预测考试成绩甚至今后的出路。“我们曾经接诊过一个孩子，考试完了之后，家长特意找人算了算，说孩子考得很好。家里人很高兴，就完全放心地等着下成绩挑选重点大学了，而且亲戚朋友也都提前来庆祝。谁知道考试成绩公布，才刚过本科线。”

孙主任惋惜地说，本来这个孩子也可以上一个普通的大学，但是因为前后差距太大，孩子承受的落差太多，觉得在别人面前抬不起头来，整日把自己锁在房间里，最终变成严重的抑郁症，只能放弃学业住院治疗。

考后勿过度放纵

市三院营养科主任张素革提醒广大考生，考后切勿暴饮暴食、勿过度放纵打乱

生活规律，避免过于担心成绩引发各种心理疾病。尤其避免受考分的“牵制”而无法自拔。可以多与朋友在一起，比如打篮球、踢足球等来调节自己的心理。

学生考后的饮食也有讲究。张素革告诉记者，学生考后仍应遵循合理营养的原则，三餐定时定量，主食粗细搭配，副食荤素搭配，选择新鲜、清淡、清洁的食物，避免高热量、油腻、煎炸食物，少喝汽水及加糖饮料，不饮或少饮酒。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心 0371-95120

郑州市紧急医疗救援中心 急危重病人 长途转诊热线 1359889120 或 69159120

图片新闻



为迎接中国共产党成立89周年，市中医院日前开展“党建活动月”活动。 王红专 摄

健康资讯

郑大一附院介入疗法创我省首例

本报讯 日前，郑大一附院介入二病区成功为患有先天性胸主动脉缩窄的李先生施行了血管腔内球扩式覆膜支架成形术，这一特色介入技术创造了“河南省首例”。

据二病区主任管生教授介绍，主动脉缩窄属于先天性心脏病的一种，发病率占先心病的5%~8%，发病机理尚未明确，但多合并有其他先天性心脏病如动脉导管未闭等。对于这种疾病，传统的外科手术治疗因创伤大和患者的条件差往往有很高的死亡率和术后并发症。当李先生到医院介入二病区求诊时，以主任管生教授为首的外周血管介入团队查找国内外最新文献，并多次全科讨论，最终拟定：经股动脉切开主动脉腔内球扩式覆膜支架成形术。这种术式只是近几年刚有文献报道，国内仅有北京、上海、沈阳等两三家大医院有过尝试。

目前，李先生术后恢复顺利，现已痊愈出院。（曹咏 符臻）

众“天使”倾情救助老英雄

本报“感谢党和政府领导下的白衣天使们”张全申老人是抗美援朝战场上的英雄，半个多月前，他因战伤复发住进了郑大二附院。该院全体医护人员全力救治，竭力为老英雄减少病痛。

据了解，张全申老人是河南禹州市人，之前在战场上屡立战功，然而，战争也使他的身体受到极大伤害，体内至今尚有未能取出的弹片，被认定为一等残疾革命军人。半月前，他的战伤再次复发，旧伤处疼痛剧烈，浑身高烧，并伴有说胡话、昏迷症状。在当地医院的建议下，子女将老英雄送到郑大二附院救治。

入院后，郑大二附院副院长、泌尿外科著名教授郝斌亲自主刀，为老英雄实施了膀胱造瘘手术。神经外科尹先印教授根据老英雄身体较弱、年龄偏大，并有多重疾病缠身的实际情况，对老人采取保守治疗，脊髓压迫症状得到明显缓解。在医护人员的精心护理下，张全申老英雄的病情有了明显好转，各种不适症状逐渐消失。（彭永强）

市六院开展争先创优活动

本报讯 为进一步深入开展争先创优活动，市六院日前开展药品购销、使用监督管理“大教育、大自查、大讲评、大督察”活动。

院长刘宝琴告诉记者，要用历史的眼光、正确的价值观对待治理药品回扣的问题；要同医疗质量、关注民生、省卫生厅药占比指标结合起来，具有可行性、科学性，突出活动的主题。此次药品购销、使用监督管理“大教育、大自查、大讲评、大督察”活动是当下争先创优活动的具体步骤，一定要将每一个细节落到实处，形成良好的活动氛围和活动效果。（周博）

我市首现“低碳”餐饮

本报讯（记者 丁友明 通讯员 刘斌）美食，不仅要安全、健康、美味，同时也倡导低碳。我市一家知名餐饮日前在全省首家推出“低碳厨房”，让顾客在享用美食的同时，体验低碳生活。

噪音大、油烟大、脏兮兮、垃圾随意放……这是很多人对饭店厨房的印象。然而，当走进这家最新开业的陇海西路店厨房时，这里不仅干净卫生、整洁，更有“交通法厨房”、“无水厨房”、“无垃圾桶厨房”、“音乐厨房”、“六常法厨房”等让人惊叹不已。

进入厨房前，所有人员都要戴上一次性卫生帽和脚套，一进入厨房首先映入眼帘的是有交通标识的双向通道、励志标语，员工行走井然有序，防止了不必要的碰撞和摩擦，在厨房里实施交通法，在我省尚属首例，在全国也少有所闻。让人惊奇的是，整个厨房竟没有垃圾桶，这里采用的是垃圾分类处理。

据中国烹饪大师、河南省餐饮与饭店行业协会副会长樊胜武介绍，如今的餐饮市场竞争日益激烈，不仅仅体现在菜品、环境、服务等方面，厨房的高效率运转就是核心，一个好的厨房就是一个最强有力的保证。如今饭店厨房正在经历一场“低碳的革命”，打造绿色健康营养饮食已成为餐饮企业追求的目标。

免费治疗糖尿病十天

我院采用纯中药专治各型糖尿病及糖尿病引起的一系列并发症！疗效确切！患者凭身份证来我院免费测空腹血糖，再免费领一服药，试服6~10天。在这里每月只需20~60元就能让您体验到实实在在的疗效。

活动时间：4月16日~7月30日。地址：郑州市城东路110号河南省中医离退休专家门诊电话：0371-66318729

健康资讯

《名医在线》健康回放

本报讯 6月1日，郑州人民医院《名医在线》开通，四位专家耐心详细地解答了市民的疑问，第一周共接听电话近100人次，在社会上引起了强烈反响。本报从中撷取几个问题，以飨读者。

●儿科

问：我外孙今年2岁，得手足口病已四五天了。现在不发热，手足和口内也无新疱，大小便也正常。请问什么时候能完全好，要注意些什么问题？

儿科主任刘金权：孩子患手足口病，现已进入恢复期，要继续用抗病毒药物两三天，巩固疗效。要给孩子富含维生素、蛋白质、且易消化的食物。两周之内不要让孩子同其他5岁以下的小朋友一起玩，不要去幼儿园。

问：男孩1岁半，晚上睡觉时手脚有点发烫。吃饭还可以，大便有点干。这是什么原因？

儿科主任刘金权：孩子手脚发热，是因为大便不通畅，人体热量不能很好调节。要让他养成好习惯，多喝豆浆、酸奶，多吃蔬菜水果。同时争取让他每天早上排便。

●肛肠问题

问：我今年70多岁，大腿上边两侧有时隐约有疼痛，大便不正常，有时干结，有时拉肚子。请问是怎么回事？

肛肠科主任邓业巍：可能患的是直肠炎或结肠炎。建议平时饮食多吃青菜水果，多吃粗粮，少吃辛辣刺激食物和肉类食品；每隔一年或两年到医院做个肠镜检查，防止发生病变。

问：小孩3岁，经常拉肚子，头发黄，手脚起水疱，且嘴烂，有溃疡？

肛肠科主任邓业巍：孩子可能患的是肠病性肢端皮炎，这是一种先天性疾病，主要表现为慢性腹泻、四肢末端和口腔部位的湿疹或炎症样改变，有时伴有智力发育障碍。这种病主要是由肠道对锌吸收不好引起，建议去医院检查一下。若患此病，要早期治疗，口服葡萄糖酸锌、锌钙特等药物。

（杨粤）

市三院健康课堂

乳腺癌不是女性的“专利”

64岁的董先生怎么也没有想到，自己竟然患了乳腺癌！

半个月前，董先生触摸到自己左侧乳房乳晕下有一个肿块，不痛不痒。市三院为他做了穿刺，病理检查结果为乳腺癌，并为他做了手术。科主任梁文军说，不要以为，乳腺癌是女性的专利，男性也会患乳腺癌。

男性患乳腺癌的临床表现与女性大致相当，出现乳房肿块、乳头内陷、橘皮样变、皮肤颜色改变甚至局部溃瘍，乳头有血性或不洁渗液等。由于一般人都认为男性不会患乳腺癌，再加上男性患乳腺癌的早期症状不明显，多数人往往会忽视乳腺癌的发病，等到问题严重而就诊时，癌细胞已经出现淋巴转移，治疗难度很大，预后较差。所以，如出现上述情况，需及时进行检查。

男性乳腺癌一般在40~50岁这个年龄段多发，主要是在这个年龄期间，体内的内分泌极不稳定，雌激素在体内的比例失调，因而有可能形成乳房肿瘤。

梁文军说，癌症治疗效果贵在“三早”，就是早发现、早诊断、早治疗。癌症的“三早”和“三晚”（晚发现、晚诊断、晚治疗）虽然只有一字之差，但却有着重大差异。三早是决定抗癌胜利的武器，三晚则延误战机，导致抗癌失败。

为能早期发现，男士也要学会对乳腺进行“自我检查”。自我检查的方法是：1.脱去上衣，面对镜子，双臂叉腰或上举过头，反复数次，观察乳房外形轮廓是否完整对称，乳头有无回缩、畸形。2.取坐或卧位，用手指掌平置胸前，右（左）手查左（右）乳房，先自乳房外上、外下、内下、内上、腋尾部及乳头、乳晕轻轻按次序触摸，反复数次。

陈锦屏

地址：管城区南顺城街136号 市第三人民医院 肿瘤一病区电话：0371-66905429 梁文军电话：1583823823

门诊见闻

“午间门诊”方便你我



昨日中午，儿科主任段红宝正在为患儿做检查

本报讯“医院推出这样的举措真的很好，使我们病人能得到及时的治疗。”市中心医院日前开设的“午间门诊”赢得了一片赞扬声。

昨日中午，已经81岁高龄的徐老太太，突然感到身体不适，子女带她到郑州市中心医院就诊，赶到医院已经12点多，已经到了下班的时间，这可急坏了儿女们。然而，她们刚到门诊大厅，护士就迎了上来，询问病情后，把她带到了“午间门诊”的专家诊室。妇科主任王雅莉对徐老太太进行了认真检查，并开出了化验单做进一步检查，告知注意事项。“午间门诊可真是方便啊。”老太太的儿女们高兴地说。

市中心医院门诊办主任赵凤告诉记者，医院为方便群众看病就医，从6月7日实行“弹性工作制”，开设“午间门诊”，时间为12:00~15:00。开设午间门诊诊室有内科、外科、儿科、妇科、口腔科等。另外放射科、功能科、检验科、药剂科、收费室等辅助科室也正常为患者提供服务。（王健明 文/图）

爱眼日 关注眼健康

郑州人民医院开展系列救助活动

本报讯 昨日，记者从郑州人民医院了解到，该院日前开展“爱眼日”系列救助活动。

据了解，今年6月6日是第15个全国“爱眼日”，为迎接全国爱眼日的到来，郑州人民医院卓美眼科开展了多种形式的救助活动：对200名特别贫困的白内障患者免费手术，200名特别贫困的近视眼、青光眼、眼底病、角膜病及泪道疾病等患者免费治疗；对其他贫困的眼病患者减免手术费或治疗费200~1000元。

据悉，郑州人民医院多年来一直坚持对贫困人群的救助活动，三年来共实施免费救助手术3000多例。每周组织医疗队到农村及社区进行义诊，并对贫困的患者进行免费手术。四年多来已走进了省内180多个乡镇、社区，为30000多人进行义诊，为480多人进行了免费的手术，为5000多人减免了手术费。（杨粤）

图1：6月5日，郑大二附院组织眼科专家到经八路街道军三社区，为居民筛查眼部疾病。 胡龙海 摄

图2：市二院健康大讲堂日前走进升达大学，为莘莘学子讲解眼科保健知识。 谢冠军 摄

中原名医

市中心医院



赵宏，毕业于华中科技大学同济医学院，医学博士学位，眼科博士后，眼科主任医师。郑州市医学会眼科分会副主任委员，郑州市医师协会眼科学会委员，郑州市中心医院业务副院长。专业特长：屈光不正、眼底病等。有数万例准分子激光手术经验，发表论文十余篇，获省市科研成果9项。 坐诊时间：每周一、三上午 咨询电话：0371-6769008267690289

近视眼可以治疗吗？高考刚刚结束，很多近视的学生会发出这样的疑问。“我希望能摆脱眼镜的束缚，轻松地走进大学校园。”小王说出了很多近视学子的心声。昨日，记者采访了市中心医院副院长、眼科博士后赵宏，让他为广大学子讲解一下近视眼的治疗。

市中心医院副院长、眼科博士后赵宏告诉记者，矫正近视，常用的方法有框架眼镜、隐形眼镜以及准分子激光手术。而准分子激光手术通过改变角膜的屈光度，经过几十年的发展，已成为一种逐渐成熟的矫正方法，它分为表面切削和原位磨镶术，即LASEK和LASIK。前者主要适合中低度近视，或者是度数较高而角膜厚度较薄的患者，而后的适应范围从+6.00到-14.00之间，恢复快无痛苦，是现在的主流手术方式。但无论哪种手术方式，手术一定要慎重，要到正规医院请有经验的医生做全面检查后方可确定是否适宜手术。

“无论是哪种准分子激光手术，它都既要要求机器精密先进，又要求大夫经验丰富。我们医院的准分子激光机器是耗资600万元引进的世界最先进的鹰视准分子激光治疗仪——蓝调酷眼，手术前检查设备Oculyzer眼前节分析系统河南省仅此一台，而且最重要的是，我们保证一人一刀，最大程度保证手术安全性。”赵宏副院长告诉记者。

为了更好地为即将走进大学校园的考生们服务，市中心医院专门开展考生优惠活动：考生凭高考准考证前来就诊，可以减免800元的治疗费。



楚德升，副主任医师，郑州市颈肩腰腿痛医院颈椎病二病区主任。毕业于河南中医学院中医骨伤专业，本科学历，工作十余年来，一直从事颈肩腰腿痛病的临床诊疗及研究，尤其擅长各型颈椎病的的手法治疗，先后为数千名颈肩腰腿痛病患者解除了病痛。在国家、省级学术期刊发表《手法配合活动牵引治疗神经根型颈椎病》等论文数十篇，并担任颈肩腰腿痛诊疗系列工具书《颈肩腰腿痛应用解剖学》、《颈肩腰腿痛应用检查学》和《颈肩腰腿痛应用治疗学》编写者。 坐诊时间：周一下午 咨询电话：0371-68746342 15838323969

市颈肩腰腿痛医院

崔改琴，副主任医师，市颈肩腰腿痛医院颈椎病科主任。毕业于华中科技大学临床医学专业，从事颈肩腰腿痛疾病的临床诊疗、康复及研究工作二十余年，对颈肩腰腿痛疾病的诊断治疗有独特见解，尤其擅长各型颈椎病的的手法治疗，经临床实践获得满意疗效。先后在国家、省级学术期刊发表《颈源性头痛综合

康复治疗临床分析》、《手法治疗脊髓型颈椎病疗效分析》、《综合疗法治疗强直性脊柱炎的疗效观察》等论文数十篇，并参与颈肩腰腿痛病诊疗系列工具书《颈肩腰腿痛应用解剖学》、《颈肩腰腿痛应用检查学》和《颈肩腰腿痛应用治疗学》编写，先后多次被评为郑州市卫生系统行风建设先进个人和郑州市卫生系统先进工作者。