

世界杯期间球迷疾病多发 专家提醒谨防看球“综合征”

本报记者 梁晓 通讯员 卢炜舟 王峰 陈锐屏

“头痛啊”、“上班真想睡觉”……近来，不少足球迷称，自己或家人朋友因世界杯而生病甚至住院。记者从省会几家医院了解到，不少球迷，特别是一些原本就颈椎、肩周、肠胃等有毛病的，由于熬夜看球，更是容易患上“世界杯综合征”。市疾控中心专家韩同武提醒球迷，世界杯期间看球要谨防“世界杯综合征”。

看球引发失眠

“最近，我的睡眠严重不足，但是看球之后怎么也睡不着。”昨日上午，记者在市中心医院见到球迷小王时，他正在向医生诉苦。原来，他每次上完夜班后正好看下半夜的球赛，谁知看完后因为神经太兴奋，怎么都睡不着，这样的情况持续了好几天。没办法，他只好到医院向医生求助。

市中心医院大内科主任吴琳认为，这是因为球迷看球时容易激动，有的人为防止打瞌睡，喝咖啡、浓茶，有的人还喝酒，人体生物钟严重受到干扰，导致失眠。

吴琳说，不少年轻人因为长时间看电视，再加上姿势不当，头颈部长期处于过伸或过屈状态，导致颈部软组织劳损，甚至会出现颈性眩晕的症状如视物模糊、头晕、头痛、颈部僵硬、恶心、呕吐等。

有些人不宜熬夜

世界杯精彩，但有些人不宜熬夜看球赛。市三院神经内科主任王继立说，从事司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人和患有抑郁症、狂躁症等精神疾病患者不宜熬夜看球赛；患有干眼症以及高度近视眼的人也不宜长期熬夜看球赛。

他特别提醒，高血压、心脏病等有心血管系统疾病的人不宜熬夜看球赛，因为体育比赛易使人激动，再加上熬夜，极易诱发疾病突发。如果非看不可，应在比赛之前到医院查一查血压，以便将血压控制得更好。看之前也应量一量血压，如果血压比较高，可吃平时的降压药，同时要保持情绪稳定，不要波动太大。如果出现不适症状要及时到医院治疗。

中场休息适当活动

市疾控中心副主任韩同武表示，“世界杯综合征”主要表现为，长时间熬夜观看比赛，不注意休息和营养，轻者会产生头昏脑胀、食欲减退、精神萎靡等症状，重者还会导致心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克等病症。由于比赛多是在夜里，不少球迷在家里

看电视，多把电视音量开得很低，自己看电视时就只得近距离看，连续长时间近距离看电视，使得许多球迷出现眼睛充血、干涩、红肿疼痛、视物模糊等一系列症状。

韩同武提醒广大球迷，看球赛时不要长时间保持一种姿势，要多活动颈部，在空调房间要防止颈部受凉；看电视时最好不要躺着。为防止失眠，夜间不要喝酒、咖啡、浓茶、可乐等刺激性饮品；看完电视最好洗个热水澡，喝一杯鲜牛奶或菜汤。

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 13598899120 或 69159120

图片新闻



省卫生系统首届文化艺术节日前举行，来自全省各地的十多个代表队进行了院院歌、院训展演。 本报记者 丁友明 摄



为进一步提高护理人员业务技能，市一院日前举行了青年护士护理文书书写比赛。 秦川 陈建平 摄



市七院医务人员带着牛奶、鲜花等礼物，走进病房看望在这里等待做肾移植手术的青海玉树地震灾区患者。 侯惠霞 摄



昨日，郑州经济技术开发区明湖社区卫生服务“片医负责制”正式启动。 本报记者 丁友明 摄

医院速递

郑大二附院获“创新型科技团队”殊荣

本报讯 郑大二附院党委书记、心外科法恩教授带领的“缺血性心脏病外科治疗研究团队”日前荣获我省2009年度“创新型科技团队”荣誉称号。“创新型科技团队”是我省创新型科技人才队伍建设的重要组成部分。实施“创新型科技团队”计划旨在以我省优势产业、重点学科和研究基地为基础，以优秀领军人才为核心，支持培育一批“道德素质过硬，团队效应突出，引领作用显著”的创新团队，形成优秀人才的团队效应，支持、培养在自然科学领域从事基础研究、应用基础研究和应用开发类研究的创新团队。

又讯 郑大二附院口腔科暑假期间(即日起至9月1日)对需正畸治疗的牙列不齐患者开展优惠活动，前来正畸者每例优惠500元。该院口腔科坐诊专家为中国正畸学会及世界正畸联盟专科会员，有20年以上临床工作经验，开展的矫治方法包括国际公认及流行的各种先进的活动及固定矫治，能够熟练完美矫治少儿及成人的各种类型错颌畸形。(陈建设 彭永强)

市妇幼保健院举行演讲比赛

本报讯 为庆祝建党89周年，市妇幼保健院日前举行了“爱岗敬业，我为医院添光彩”演讲比赛。选手们在舞台上尽情挥洒才华，畅谈自己对本职工作的热爱，讲述发生在身边的爱岗敬业故事。一个个真实的情节，充分诠释了广大医务人员的平凡、忙碌、无私的大爱精神，让大家跟着紧张的抢救而揪心，为无私的奉献精神而感动的潸然泪下。通过演讲，使大家对“爱岗敬业”也有了新的认识，进一步增强了广大党员干部及职工的责任感、使命感。(卜春梅)

市口腔医院召开职代会

本报讯 市口腔医院日前召开七届十四次职工代表大会。该院院长程涛告诉记者，多年来，市口腔医院的民主管理一直以职代会为基本形式，坚持凡重大决策和涉及职工切身利益的事项都要经职代会审议表决，做好医院重大事前、事中和事后的公开。职代会上，代表们一致认为，今年对医院而言是挑战与机遇并存，困难与希望同在。代表们一致表示，一切立足于医院发展，一切致力于医院发展，要紧紧抓住发展的机遇，正视困难，勇于善于应对各种可能的挑战，同心同德，为加快医院的发展而努力奋斗。(韩芳)

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

口福是幸福

据口腔流行病学普查统计，我国有30%左右的成年人患有敏感，遇到冷、热、酸、甜等刺激时，会造成瞬间的刺痛、酸胀感。目前我国抗敏感牙膏的使用率只有6%左右，而且通过医疗手段治疗者更是微乎其微，这导致牙齿衰老状况严重，很多不到30岁的年轻人就已经开始感叹自己“年老齿衰”了。

如何让自己的牙齿保持“年轻健康”的活力呢？用抗敏感牙膏刷牙是一种最简单、最有效的方法。目前市场上的冷酸灵“迅康”专业抗敏感高级牙膏，对牙神经有很好的舒缓作用，经临床验证，冷酸灵“迅康”专业抗敏感高级牙膏能在两周内明显改善敏感症状。这符合专家提出的“健康刷牙1+1”概念，达到更好的防护效果。也有专家提醒市民，如果敏感牙齿持续痛楚，应到医院采取进一步治疗措施。

此外，我们也要养成和保持良好的饮食习惯，特别是高敏感牙质的朋友们，更要避免牙齿受到剧烈的刺激，以免痛上加痛。同时坚持使用冷酸灵迅康牙膏，让牙齿恢复到“年轻态”，做到“冷热酸甜，想吃就吃”！

党员活动月



市中医院组织党员到革命圣地延安进行革命传统教育，面对党旗重温入党誓词，乘坐高铁体验现代科技，使党员受到了一次深刻的教育。 王红专 摄

市二院开展“红色追忆天津行”

本报讯 市二院日前组织党员代表、业务骨干前往天津开展追忆红色足迹活动。党建活动月期间，该院安排了追忆红色足迹活动等十项活动。此次安排党员代表、业务骨干赴平津战役纪念馆参观学习，进行革命传统教育。党员们进入展厅后，怀着肃穆之情，一边聆听讲解员的解说，一边认真观看一幅幅反映平津战役的图片和一件件实物展品，表达了对先烈的崇敬之情。此前，成员们还深入天津中心医院、天津眼科中心考察学习。成员们表示，这样的学习考察活动既接受了传统革命教育又学习了先进医院的有益经验，对增强革命观念和业务能力有很大的作用，并将学到的先进经验运用到业务上，推动医院科学发展。(秦亮)

市骨科医院开展“党建活动月”读书活动

本报讯 近日，市骨科医院在全院党员中开展了以“读好书、求新知、促和谐、做表率”为主题的“党建活动月”读书活动。为适应新形势下党员教育的需要，打造学习型党组织，不断提高党员干部的综合素质，医院党委精心组织了这次读书活动，根据党员不同层次的需求，列出了《国情备忘录》、《苦难辉煌》、《道德情操论》等十余种书目供党员参考阅读。活动开展以来，广大党员积极踊跃参加读书活动，临床一线科室党员干部纷纷利用业余时间阅读理论书籍，认真学习学习笔记，互相交流学习心得，在医院形成了良好的学习氛围。(王伟鸣 李晖)



市妇幼保健院80余名党员日前前往驻马店市杨靖宇纪念馆和竹沟革命纪念馆缅怀先烈，并举行预备党员宣誓仪式和老党员重温入党誓词活动。 卜春梅 摄

门诊见闻

“下颌整形术”重塑美丽容貌

本报讯 无论多美的面孔，没有一个精致小巧的下巴那一定是美中不足的，家住郑州的吴女士一直有着这样的遗憾。日前，郑大一附院整形外科成功为其实施了“下颌整形术”，重塑了吴女士的美丽容貌。据了解，此手术采用的是隆颏方法及植入材料在我省尚属首次。今年已经34岁的吴女士对美有着执着追求，早在16年前她就开始了脸部整形，然而追求完美的她内心仍有遗憾，总是感觉自己的上唇较常人稍厚，下颌较常人稍向后缩。经多方打听后，她来到郑大一附院整形外科求助治疗，整形外科副主任翟晓梅教授精心雕琢面部植入体轮廓，使其稍显方正的下巴显现出了尖而自然的外形，嘴唇也变得小巧柔媚。翟晓梅介绍，传统的下巴整形使用的是硅胶假体，容易滑动，术后会有移动的情况，这次为患者首次使用的生物材料是一种用高密度多孔聚乙烯制成的植入体，可根据术中情况雕琢塑形，并可直接固定在骨头上，达到自然完美效果。(曹咏 符臻)

控制脆性糖尿病血糖有新招

本报讯 血糖的平稳控制，一直是困扰脆性糖尿病患者和医生的难题。近日，在省人民医院内分泌科，3名脆性糖尿病患者住院不到一周就出院了。32岁的太康县患者刘明(化名)，是一名严重的1型糖尿病患者。今年，他的病情日趋严重，经济窘迫的他四处借债，花几千元买了一个胰岛素泵，可用了一两个月依然控制不住血糖。濒临绝望的他找到省人民医院内分泌科主任医师李全忠。李全忠表示，胰岛素泵的基础量和餐前量的确定，目前在国内外还是空白。运用这种方法，经过大量观察，或能找出胰岛素泵的基础率与患者体重指数、病程、胰岛功能状态等之间的规律，届时能在不禁食状态下准确设定胰岛素泵的数值。(张晓华)

市三院健康课堂

夏季高血压病人不可随意减药

近日，气温持续上高，很多高血压患者觉得终于可以松一口气了，认为冬季血管收缩，血压升高，夏季血管扩张，血压就会相对降下来，高血压引发的症状就会有所减轻，由高血压导致的各种心脑血管疾病的发病率下降。市三院神经内科主任王继立说，情况并非如此，高血压患者在夏季千万不可放松警惕。王继立说，夏季也容易出现血压升高。这是因为天热使人烦躁，睡眠质量下降，入睡后交感神经兴奋，血管收缩，致使血压升高，有可能导致出血性中风。有些高血压病人，看到血压降下来了，便立即停药，等有症状时再用药。这种服药一停药一服药的做法，会导致血压出现升高一降低一升高的波动，这样不仅达不到治疗效果，而且由于血压出现较大幅度的波动，易于引起心、脑、肾发生严重的并发症。王继立说，一般来说，血压没有过分

降低，仍要继续维持剂量服药。一些人夏天血压明显偏低，这时仍服用冬天的剂量容易使血压降得太低，于是就容易出现诸如头晕、脑供血不足、浑身乏力甚至导致脑梗死或心绞痛发作。因此，在炎热的夏季，高血压患者要经常测量血压，并及时告诉医生，医生根据患者监测的结果来调整用药剂量，患者绝不可以自己随意改变用药。如果发现昼夜血压波动较大，应去医院进行24小时动态血压监测，以了解血压的波动规律，并按医生意见采取措施。有些老年人颈动脉硬化非常严重，而颈动脉是大脑的门户，血压过低直接影响脑供血。如果不顾患者的具体情况，而一味要求降压到“正常”水平，势必影响大脑的功能，反而得不偿失。高血压患者应坚持科学地安排每天的24小时生活，消除危险因素，保持良好保健习惯。早晨缓慢起床，洗漱后饮

王继立擅长：脑血管病、椎体外系疾病 出诊时间：周四上午 电话：15838190931 0371-66905369 市三院地址：管城区南顺城街136号 电话：13298117233 0371-66865768

健康资讯

《健康郑州》将开播

本报讯 经过半年多的精心筹备，郑州电视台一套将于近期推出时长20分钟的《健康郑州》栏目，这在中原地区电视媒体中首开先河。《健康郑州》栏目设置的主要板块包括《健康资讯》——健康生活的导航者；《健康门诊》——最权威的健康专家；《健康生活》——健康生活的贴心管家；《健康调查》——您习以为常的生活习惯真的合理吗；《名医档案》——咱老百姓自己的专家等。同时，《健康郑州》栏目里还以特别节目的形式推出了《健康讲堂》版块，围绕季节性疾病和常见病等录播专家的讲座，及时发布各个季节、月度甚至是每周每天的健康信息和健康提示。(王争申)

腹泻治疗要分清性质

本报讯 日前，我省“可唯适——肠道细菌性腹泻免疫预防”研讨会在郑州召开，应邀出席会议的中国疾病预防控制中心应急办主任冯子健提醒，腹泻已经进入高发期，常见的腹泻分为细菌性和病毒性两种，不同的腹泻治疗方法不一样，治疗时应分清。与会的上海市第二人民医院主任医师江超雄说，细菌性腹泻主要表现为脓血便，有传染性，大便次数增多，大便有泡沫，严重者可有高热、抽搐等。病毒性腹泻以秋季较多发，多有发热、呕吐、咳嗽等上呼吸道感染症状。大便色淡稀薄，无腥臭味，但患者容易出现脱水症状。当出现腹泻时，最好的办法是到医院做大便培养以确定腹泻的类型，然后再正确施治。(蔡建华)

登封流调点通过验收

本报讯 全国第五次结核病流行病学调查省厅验收组日前对我市登封流调点的工作进行了验收。据了解，我市全国第五次结核病流行病学调查登封点为颍阳镇于家村(国家流调点)，流调队进驻以后，采取上午早到场、中午不休息、下午晚离开等措施，每天最少13个小时待在流调现场，确保随时为村民进行体检。在短短14天的时间内就全部完成了登封流调点的全部工作。(周博)