

保持良好生活规律 远离“节日病”

本报记者 梁晓 通讯员 卢涛 王黎明

每逢假期，总会有不少人因暴饮暴食、饮酒过量、娱乐过度、缺少睡眠等患上“节日病”。因长时间上网、看电视引发颈椎病和腰椎病的年轻人也不断出现。

双节将至，专家提醒广大市民娱乐休闲要适度，保持良好的生活规律，远离“节日病”，避免因暴饮暴食或过度疲劳危害身心健康。

据市疾控中心公共卫生科专家邵声波介绍，秋季是瓜果、蔬菜、肉蛋等食品易腐败变质的季节，特别是双节期间大家为了丰富节日气氛，集中购买瓜果、蔬菜、肉蛋等食品较多，饮食不慎极易引起肠道疾病，如急性肠胃炎、食物中毒、出血性肠

炎、伤寒、霍乱及其他感染性、非感染性腹泻。

他说，夏秋季肠道传染病以腹泻为主要临床表现，伴有呕吐、腹痛或发热，但病因不尽相同。预防此类传染病重点是防止“病从口入”：不喝生水、不洁之水，不吃腐败变质、不洁食物；养成良好的卫生习惯，饭前便后洗手，而且要用肥皂等清洁剂认真彻底清洗；生吃瓜果要洗净，最好应用专用洗涤剂清洗；不饮用“四无”食品，即无生产厂家、无商标、无生产日期、无保质期的产品；身边有肠道传染病患者时要进行隔离；要积极参与城市公共卫生建设，配合疾病预防控制部门的工

作，包括检查、登记、消毒、隔离及预防用药等，避免传染病发生和蔓延。

许多学生、上班族以及老人选择在学校或家中度过假期，专家提醒这类人群要加强自我约束，不要长时间上网、打牌、打游戏、唱歌、看电视，要多选择户外运动等有益于身心健康的娱乐休闲项目，避免在长假结束后身心疲惫，难以进入学习和工作状态。

此外，长假期间要保持固定的生物钟，按照自身的生理节律来安排作息，要保证每天8小时睡眠，以增加体能储备。市中心医院骨科主任朱智说，有相当一部分年轻人，上网或者看电视一坐就是几

个小时，不但对视力损伤较大，而且很容易导致颈椎和腰椎“罢工”。预防颈椎病要避免长时间保持一种体位、姿势；最好每隔一小时起身活动一次，伸伸懒腰、做几次深呼吸，适当地转动脖子和腰。另外，有高血压、糖尿病、冠心病的老年人也不要沉醉在麻将桌边，要注意劳逸结合。

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



郑大二附院院长、党委副书记雷方自1998年以来，连续10年带领团队深入西藏、新疆、贵州等贫困边远地区支医，为白内障患者做手术。图为复明后的藏族老阿妈向雷方敬献哈达。 王玉前 摄



市六院为入学新生进行PPD试验。 路瑞娜 摄



市口腔医院日前开展“尊师重教关爱行动”。图为专家为教师进行口腔健康检查。 李庆芳 摄



9月10日，郑州市卫生学校举行了2010年教师节庆祝暨表彰大会。 涂俊礼 摄

健康资讯

我市开展药品经营安全整治

本报讯(记者 梁晓 通讯员 杨鑫)目前，我市正在开展药品经营环节安全专项整治行动。昨日，记者从市药监局了解到，涉药企业是否销售假劣药品等情况将纳入企业信用评定范围。

药品经营环节点多、面广、链长，既是监管重点，也是监管难点。开展药品经营环节专项整治，是解决当前药品安全问题的一项重大措施。此次行动将对批发和零售两类重点企业进行专项整治；对批发企业是否存在出租、出借《药品经营许可证》及挂靠经营行为，连锁企业是否存在未按规定向连锁门店配送药品等共23项违法违规行为重点监管；并对企业疫苗质量和流通进行专项检查。

此外，药监部门将为涉药企业建立信用档案，并出台《郑州市药品批发企业信用分类评定标准》。《标准》将企业信用评定分为四类，即诚信等级、基本诚信等级、警示等级和失信等级。是否销售假劣药品，经营方式和经营范围是否合法等情况将纳入企业信用评定范围。

市二院为救助病人献爱心

本报讯 一件衣服一份爱心。近日，市二院发动广大职工为住在爱心病房的病人捐衣物，以特殊的方式让漂泊在外的救助人员感到家的温暖。

作为我市救助病人定点医院，市二院一直将救助病人作为特殊的群体给予充分的关注，为他们设立爱心病房，并有专门的医护人员负责医疗起居。由于常年在外流浪，许多病人的衣服破烂不堪，入院后需要有衣服更换，这些病人周转快对衣物的需求量也特别大，为了解决这一难题，护理部发起献爱心活动，号召全院职工捐衣物，仅用两天时间就募集衣物300余件，解决了救助病人的穿衣问题，让救助病人感受到社会大家庭的温暖。(秦亮)

市骨科医院开展廉政教育

本报讯 双节将至，市骨科医院为中层干部开展了节前廉政教育，以提高干部防腐拒变能力。

院领导要求全体中层干部，要算好人生政治账、经济账、名誉账、家庭账、友情账、健康账、自由账等七笔账，时刻绷紧廉洁自律这根弦；要进一步加强党风廉政建设，始终做到不请、不送、不收，也不要给送礼者创造环境和条件。要严格遵守市纪委的有关规定，不越雷池，不踏红线，坚决守住道德和法律底线，筑牢拒腐防变思想道德防线。(海宁 李晖)

“片医负责制”实行动态管理

本报讯(记者 汪静文 通讯员 阎涛涛)市卫生局日前开展创建片医负责制示范社区卫生服务中心活动。

为规范“片医负责制”工作，提高居民对社区卫生服务的认可度和满意度，市卫生局从今年起实行城市社区卫生服务机构创建活动，并专门制定了《郑州市片医负责制示范社区卫生服务中心评审标准》，要求各单位扎扎实实进行自查自纠，逐条加以整改，并组织有关专家进行考核、验收。创建工作以社区卫生服务中心为单位，包含辖区内社区卫生服务站，社区卫生服务站的成绩按照得分率折算到中心成绩中。我市对社区卫生服务机构实行动态管理，打破等级终身制，每年复核一次。考核分值达不到标准的社区卫生服务机构将撤销荣誉称号。

市三院健康课堂

甲亢的治疗方法目前有内科药物治疗、同位素治疗(放射性¹³¹碘治疗)和手术治疗，三种治疗方法各有其特点，同位素和手术治疗都属于根治性治疗。

131碘治疗甲亢喻为“不流血的手术”

市三院核医学科主任侯振山说，在欧美等国，90%以上的甲亢病人采用同位素治疗，因为它一直十分方便、容易被病人接受的治疗方法，且治疗效果良好。同位素治疗时只需口服一次药，80%以上患者甲亢症状和体征能得以迅速控制和治愈。131碘之所以能治疗甲亢，是因为131

碘进入人体后大部分蓄积在甲状腺内，¹³¹碘在衰变过程中释放出射线，它释放的能量可以破坏功能亢进的甲状腺组织，使肿大的甲状腺缩小，如同做过一次手术。所以，¹³¹碘治疗甲亢被喻为“不流血的手术”。

侯振山提醒，用药前，医生先给患者做甲状腺激素测定、甲状腺功能检查，然后结合甲状腺大小和甲亢的不同程度，让患者服用一定量的¹³¹碘，使之破坏一部分功能亢进的甲状腺组织而又保留一部分正常甲状腺组织，达到治疗甲亢的目的。

哪些甲亢病人适合¹³¹碘治疗

年龄20岁以上(低于20岁者属相对适应症，可在医生指导下用药)；甲亢病情中等程度；弥漫性甲状腺肿大的病人；抗甲腺药物反应严重或不能坚持药物治疗、或长期治疗无效、治疗后复发者；伴有中度心脏病或肝功能损害不宜手术者、手术后复发或不愿手术者。

有些甲亢病人不适宜用¹³¹碘

侯振山说，有些情况不能使用同位素治疗，如：妊娠或哺乳期的妇女；有严重肾

脏疾病的病人；巨大的甲状腺腺瘤已产生气管压迫症状者，同位素治疗不易消除其压迫症状，个别反而加重。

还有一些情况属相对禁忌症，如：慢性甲状腺炎合并甲亢的患者；结节性甲状腺腺瘤伴甲亢者；周围白细胞数在3000(正常50000~10000)以下者；甲亢症状严重者，可诱发心力衰竭，最好先用抗甲状腺药物控制症状后再行同位素治疗。 陈锦屏

侯振山电话：15936263869
地址：管城区南顺城街136号

行动起来 服务麻疹疫苗接种



“乖，别怕，一点儿都不疼。”连日来，郑大一附院抽调业务精英为麻疹免疫强化活动服务。 曹咏 摄

郑医多项措施 保证接种顺利进行

本报讯 目前，我市已全面开展麻疹免疫强化活动。郑州人民医院通过实施一系列措施，全面服务麻疹疫苗接种。

9月11日上午，一进入郑州人民医院的门诊大厅就看到“麻疹疫苗接种入口”几个醒目的大字。“我们这个点大约要接种7000人。”该院社区医学与预防保健科科长王素倩说，按照国家预防接种门诊的设置标准，他们设置有预检分诊室、接种室、观察室、冷链室、健康宣教室、资料室等，还配备了有资质的医护人员和急救药品。

据介绍，郑州人民医院抽调了儿科、急诊科、医务科、护理部等人员充实到麻疹免疫强化接种队伍中。“除9月2日在经开区疾控中心接受统一培训外，每天下午6点下班之后，我们再将分组强化培训一个小时。”王素倩说，医院已提前对辖区的儿童逐一摸底排查，发放通知，并跟辖区内的学生和幼儿园的孩子错开打疫苗的时间。同时，保健科还特别设立了热线电话，为家长提供咨询解答等服务。(安华)

- ① 市民到市儿童医院为孩子接种麻疹疫苗。 刘妍 摄
- ② 市妇幼保健院麻疹接种门诊内，护士们正在做准备工作。 卜春梅 摄

门诊见闻

“蜘蛛人”郑大一附院获救

本报讯 近日，郑大一附院成功救治一位医学上极为罕见的布加综合征患者。

布加综合征俗称“蜘蛛人”，此病的原因是下腔静脉或肝静脉闭塞，造成静脉血不能循环回到心脏，血液淤积到肝脏以下脏器和组织里，从而出现巨大肝脏、腹腔积水、便血等，由于血液的淤积，导致营养不良、消瘦、骨瘦如柴等症。

今年7月，张女士被诊断为混合型布加综合征、门静脉高压合并腹主动脉瘤，其凝血机制、肝功能等均异常，临床治疗非常困难。半个多月内，郑大一附院先后为其实施下腔静脉造影加球囊扩张术和腹主动脉瘤手术。目前，该患者已病愈出院。(曹咏 符臻)

百岁老人重见光明

本报讯 百岁老人吴玉娟患有白内障多年，日前在郑州博爱耳鼻喉医院通过手术重见光明。

吴玉娟老人1912年出生，患白内障多年。“我们最大的心愿就是希望母亲早日康复，开开心心地度过晚年。”多年来，四个子女四处为老人寻医问药。听说郑州博爱耳鼻喉医院专门为白内障患者推出一系列优惠活动后，他们把老人送到这里接受手术。医院专家为老人做了检查，制订出了一套周密的治疗方案，并由著名眼科专家黄主任主刀。“我们为老人采用超声乳化加人工晶体植入术，这是目前世界上最先进的技术。”黄主任说。目前，老人视力恢复良好。

郑州博爱眼科中心白内障手术量连续5年在全省排第一，曾经为103岁的老人和两个月大的婴儿实施过白内障手术，并且手术都非常成功。

据了解，为迎双节，郑州博爱耳鼻喉医院、郑州博爱眼科中心正在开展全省最低价白内障手术活动。双节期间，该院专家将为50名白内障患者免费做手术。(李冀汴)

肾虚失眠 更年期 持久幸福有秘密

现代生活中压力大应酬多，浑身疲惫，记忆力减退，失眠脱发，头晕耳鸣，胸闷气短，面色萎黄，便秘尿斑，性功能障碍等严重影响生活工作及夫妻感情……

国药参鹿茶是全面调理脏腑气血阴阳平衡，从本治疗肾虚、前列腺、气虚血亏等疗效奇特。一周左右欲望强烈，不到一月活力持久动力十足。男人喝精力充沛，收放自如，阳痿早泄的毛病全好了！女人喝气血充盈，面色红润，夫妻生活温馨甜美！老人喝延年益寿，腰不酸腿不痛，血糖血压血脂高的老毛病都没了，就像年轻了20岁！双节来临送礼选购参鹿茶，送得开心，用得放心！特惠已开始！

健康专线 0371-61399199
黄河路服装市场东侧仁堂药房 送货包邮

“椎间盘突出”遇陈氏绝处逢生

颈、腰椎间盘突出是现代高发病，正日益严重地危害着中老年人和上班族的健康，很多患者，方法用遍，不见好转，面对日渐加重的病情不知所措。

国务院特咨专家湖南籍教授陈锦云1982年开始专注椎间盘突出课题研究，偶然从脑血栓治疗中受到启发，把椎间盘突出当做血栓来对待，别人用活血化痰，他独创破血透骨清淤，中医反治，几乎百发百中，很多患者用后一夜腿不麻、不胀、不痛，能翻身下床，贴到十盒，基本恢复行走能力，很多重症患者早上背着来治疗，晚上不用搀扶自己就能走回去。更有一患者2008年患腰4-5椎间盘突出，椎管狭窄，椎体滑脱，腰痛，坐骨神经痛，腿麻胀无力，肌肉萎缩，走不成路，术后截瘫，对他来说，做梦也没想到会有奇迹发生，用陈氏透骨祛痛贴第一天敷上，第二天恢复知觉，三个礼拜后能走三四里路。

陈氏透骨祛痛贴特别适用于颈、腰椎间盘突出、膨出、椎体滑脱、椎管狭窄、骨质增生，很多患者反映花数千元用其他方法治疗不如陈氏透骨千元之效。

双节来临，买5送2，买10送5
骨科热线：0371-61859928
郑州骨科医院东80米瑞康大药房专销！市内免费送货，外地邮寄，货到付款！

治甲亢有把隐形手术刀