合理膳食 远离高血压

本报讯（记者 **梁 晓** 通讯员 **卢祎舟** 文\图）“我还这么年轻，怎么会患上高血压呢？”24岁的小张在体检中发现自己患上了高血压，对此他很疑惑。专家提醒，如今高血压已经不是老年病了，市民应该及早养成合理的膳食习惯，远离高血压。

据中国高血压联盟调查，我国现有高血压患者2亿多人，每年增加1000万人。我国在上个世纪50年代至70年代，每年高血压就诊患者约100万人次，其中45岁以下的中青年人患病率为5.8%左右。而到了上个世纪80年代以后，每年高血压的就诊人数约300万人次，45岁以下的中青年增加至患病人数的20%。

市疾病预防控制中心慢性病预控科科长闫秀芳说，目前，高血压已经不仅仅是一个卫生问题，已经成为影响人类生存和发展的社会问题。很多高血压病人不能正常进行工作，这将对社会产生不利影响。在全国，高血压是发病人数最多、隐蔽性最高、危害性最大的疾病。因为早期症状不太明显，所以知晓率很低。

据了解，高血压是心脑血管疾病的首要危险因素，高血压的常见心脑血管并发症（心脏病等）是导致居民死亡的第一病因，约占居民总死亡的40%。卫生部相关统计数据显示，我国每年有300万人死于心血管疾病，相当于每天有8000人、每10秒钟有1人死于心血管疾病。

“大家应该养成定期测量血压的好习惯，以及早发现问题，防患于未然。”闫秀芳建议广大市民最好定期测量血压。正常成人每两年至少测量血压1次；高血压易患人群，至少每6个月测量血压1次；高血压患者应该每周测量一次血压，血压不稳时，每天测量1~2次。

对于高血压的预防，闫秀芳表示，大家应长期坚持合理膳食，均衡营养。一般成人每天吃蔬菜8两至1斤，水果2~4两；主食（米、面、杂粮）适量；植物油摄入，每人每天不超过半两；不吃肥肉及动物内脏，每人每天瘦肉不超过2两；适量增加豆制品、鱼类、奶类，鸡蛋每周不超过5个；控制食盐摄入量，每人每天不超过6克，不用或少用咸菜等含盐量高的腌制品。此外，适量的运动也是必不可少的。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
☎0371-95120

健康资讯

农村狂犬病防治受关注

本报讯（记者 **梁 晓**）昨日，记者从省卫生厅了解到，我省将重点关注农村地区狂犬病防治。

省卫生厅、省疾控中心公布的数据显示，我省人间狂犬病曾于上世纪80年代初、80年代末出现两次流行高峰，年发病数在400例左右。之后十余年间低发，病例数为个位数。2003年以来，发病又呈显著上升趋势，至2007年达到高峰，当年报告发病近200例。近两年有下降趋势，但每年发病数仍在百例以上。

近年来，我省人间狂犬病发病在7至9月份较为集中，且绝大多数病例为农村地区居民。“据初步统计，我省农村地区每100人拥有6.5只狗，而犬只免疫率却不足1%。”省疾控中心相关负责人表示，造成这种情况的主要原因是农村地区养犬数量大，且犬只免疫率太低。“今后，我省将重点关注农村地区狂犬病防治。”

郑大一附院精神卫生日义诊

本报讯 10月10日是“世界精神卫生日”，今年的主题是“沟通理解关爱 心理和谐健康”。当日上午，郑大一附院在医院门诊楼前举办了“世界精神卫生日义诊”活动。

世界卫生组织提出精神健康问题既是全球性的重大公共卫生问题，也是较为突出的社会问题。随着工业化、城市化进程不断加快，竞争加剧、压力加大，人们的精神问题越来越突出。据推算，我国目前有重性精神疾病患者约1600万人，并且有逐年增多的趋势。我国成年人中，约有17.5%的人有心理障碍，但其中大部分人选择“扛着”，认为这不是病，靠自己调整。

“心理障碍必须及时就医。”郑大一附院精神科主任李幼辉告诉记者，现在的社会，精神方面的患者逐年增加，自杀率一年比一年高，但真正能来医院就诊的患者只是少数，她呼吁社会公众，提高对精神障碍的知晓度，学习心理健康知识，培养良好的心理素质，消除对精神疾病的“病耻感”，做到对心理障碍早发现、早诊断、早治疗。（曹 咏）

市卫生系统足球赛开赛

本报讯 昨日，市卫生系统第六届“天使杯”职工运动会足球赛在市体育场拉开战幕。

据了解，本届比赛共有来自全市各医疗单位的12支足球代表队参赛。比赛采取交叉淘汰的形式，通过五轮17场比赛决出最后胜利者。

此外，市卫生系统“天使杯”职工运动会开幕式将于10月20日举行。该赛事为期6天，共有36支代表队，2000余名运动员参赛。除开幕式大型体操表演赛外，运动会还将涵盖篮球、乒乓球、羽毛球等八个大项的比赛。（刘 妍 苗爱军）

骨盆髋部损伤学习班今日开课

本报讯 今日，中华医学会骨盆髋部损伤新技术新进展学习班、全国骨伤科医院学术委员会第十三次学术交流会在我市召开。

据了解，本次交流会由市骨科医院承办。会议邀请中华骨科学会四川省分会主任委员、中华医学会骨科分会常委、关节外科学组委员裴福兴教授，北京大学人民医院副院长姜保国教授，北京积水潭医院创伤骨科主任、博士生导师王满宜教授等国内著名专家学者进行专题讲座，交流有关医疗、科研、技术创新的新理论、新技术等。专科院长高峰论坛将交流有关卫生体制改革、医院管理的新理论、新经验和新方法。（海宁 李晖）

市中心医院开展敬老月活动

本报讯 重阳节来临之际，市中心医院面向全省开展主题为“尊老敬老，传承优良传统；爱老助老，生命健康长久”的敬老月活动。

重阳节当天，到市中心医院就诊的60岁以上老人凭身份证等有效证件可免挂号费和诊查费；10月16日至31日，60岁至80岁老人胸透、心电图、血糖、血脂四项、尿常规等基本体检项目费用可减免40%，80岁以上老人上述体检项目免费。

参加减免体检费者需凭身份证或有效证件于10月31日前进行预约登记。（王建明）

3岁患儿昏迷仨月后苏醒

本报讯 昨日，高烧昏迷三个月的3岁患儿小宇终于醒了。

小宇是个重度脑积水患者，曾在4个月大时做过一次脑室腹腔分流手术，术后一直很健康。但是从今年6月开始，他出现了持续发烧、昏迷、抽搐等病症。在市儿童医院住院时，小宇一直处于高度昏迷状态，病情危重。经查发现，其高烧昏迷是三年前的脑室分流手术诱发感染，导致细菌逆行感染颅腔所致。

医院通过手术为小宇修补多处肠穿孔，并成功实施了脑室外引流手术。术后，市儿童医院医护人员不断为其进行温水擦浴、更换脑室外引流管，反复观察调整用药效果。经过四天精心护理，小宇终于清醒了。该院神经内科主任医师齐林提醒，对于长时间处于昏迷的病人，病人家属不要轻易放弃，只要有一点希望就要坚持治疗。（苗爱军）

颈肩腰腿痛医院设夜间门诊

本报讯 市颈肩腰腿痛医院日前正式开设夜间门诊。

为满足广大颈肩腰腿痛病患者的需求，医院特挑选数十名医术精湛的医务人员，在医院二楼夜间门诊科于每日17:30~21:30为患者提供精心的诊断和治疗。此外，医院还为患者开通了预约就诊。

据了解，医院特色治疗方法有：邵氏无痛手法、中医系列理疗、牵引、专科用药等综合性疗法。（付 娟）

门诊见闻

渴望健康“种子” 白血病少女急寻亲人

本报讯（记者 **梁 晓** 通讯员 **陈锦屏 曾中洲**）自小被抱养的秀秀一直梦想成为一名医护工作者，可是突如其来的白血病将她的梦想中断。为了给孩子寻找到健康的“种子”——亲生兄弟的造血干细胞，她的父母前往山西苦寻其亲人。

今年年初，秀秀被查出患有白血病，急需进行造血干细胞移植。“我当时想我有哥哥和妹妹，提供造血干细胞应该没问题。”秀秀告诉记者，他父母却做出了一个惊人的决定：不同意哥哥和妹妹为她做配型试验。“我当时很生气，甚至有点怨恨爸妈。”

爸妈的决定也是很无奈的。原来，秀秀是抱养的，她的家乡在山西。“如果孩子没有患上这个病，我们准备等她长大后再告诉她。没想到，这事提前给她说了。”妈妈说，为了给女儿治病，两位老人已经在山西待了十多天，到处打听她亲人的下落。

据市三院血液科医生马红霞介绍，在找到秀秀的亲兄弟之前，只能为其实施自体造血干细胞移植，就是将病人自己体内的白血病细胞“杀死”后，采集下健康的种子，回输进体内“自己救自己”。“这也是没有办法的办法。同胞之间进行造血干细胞移植是最好的治疗手段，希望能够借助媒体的力量早日找到她的亲兄弟”。

“椎间盘突出” 湘西陈氏有奇方

颈、腰椎间盘突出是现代社会高发病，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。

国务院特补专家湖南籍教授陈锦云从其它疾病治疗中受到启发，把椎间盘突出当做骨血栓来对待，别人用药活血化瘀，他独创破血清淤，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。术后截瘫的患者，数日之内也一样会有意想不到的奇迹发生。

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，很多患者反映花数万元用其它方法治疗不如陈氏透骨千元之效。

重阳节来临，买5送2，买10送5，赠品试用，无效退货退款！

骨科热线：0371-65157750

河南医学院门诊楼对面九州通大药房专销，外地邮寄，货到付款！

“骨关节病”奇方风靡郑州

“骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”等昔日难治之症，今日遇到克星，一种特效产品“仙草骨痛贴”攻克了这一难题，由于针对病因，作用直接，急性发作期24小时就能见效，重阳节来临又推出买5送2、买10送10特大优惠活动，省会郑州惊现抢购风潮。

高先生上下楼关节疼痛、久坐站起时关节僵硬迈不动步，拍片诊断为膝关节滑膜炎、骨质增生、半月板损伤，关节内有积水，多种治疗无效，刚过六十岁就拄上了拐杖，医院建议换关节，听朋友介绍用“仙草骨痛贴”，次日就有好转，不到2个月，就好得利利索索，对比使用前后磁共振片差别显著。

骨科热线：0371-61859928

郑州骨科医院东80米瑞康大药房专销，外地邮寄，货到付款！

用“睡速香”每天睡足8小时

西郊李大妈激动地说：“我失眠了20多年，基本没睡过一宿好觉，即使睡着了也是噩梦不断，失眠的人都知道，睡比不睡还累，天天迷迷糊糊，用过很多治失眠的药，效果不明显，但自从用了‘睡速香’后，当天就睡足了8个小时，早上起床浑身轻松、头清目明。”

“睡速香”是著名御医传人张德才教授根据明代祖传秘方，结合现代高科技纳米分子破壁提取技术，成功研制了一种配方奇、效果好的特效“睡速香”，该产品由数十种名贵中草药超浓缩提炼而成，能快速激活松果体分泌足量褪黑素，患者当天见效，2~3疗程康复。

市内免费送货，特惠最后三日买6送1 15送5还可享受原价79元，现价59元的双重优惠。

专家热线：0371-66153158

指定药店：郑州市同禧堂大药房（文化路与黄河路口市五院斜对面）

图片新闻

1 2 3

1. 市二院日前召开中层干部任免大会，并对新任中层干部进行廉政教育。 秦 亮 摄

2. 11日，市红十字会的员工带着2000元爱心款来到医院，看望在营运中因不肯违章逆行而被歹徒殴打致伤的出租车司机。 本报记者 丁友明 实习生 徐宗福 摄

3. 全国高血压日当天，各社区卫生服务中心免费为群众测量血压和体重，并向大家宣传高血压防治常识。 许爱华 摄

医学前沿

“初级创伤救治”国家级培训中心落户我省

本报讯（记者 **梁 晓** 通讯员 **魏妍萍**）昨日，“中国初级创伤救治”国家级（河南）培训中心成立暨启动仪式在省人民医院举行，我省从而成为该项目全国四个培训中心之一。未来3年内，省人民医院、郑大一附院和二附院等医疗单位将承担培训包括我省及周边省份的3万名急救与麻醉医学业务骨干的重任。

“初级创伤救治”培训项目，是国际初级创伤救治委员会于2004年开始推行的，旨在规范医务人员在地震、洪涝等自然灾害，以及交通事故事发后，第一时间对伤员进行及时、有效的治疗。全国仅在河南、辽宁、湖北、广西设立4个国家级培训中心。培训时间为期3年，对全国的相关医师进行梯级式培训。

省人民医院作为我省初级创伤救治培训项目的培训基地，特别派出了麻醉、急诊、院前急救方面非常优秀的医师前期接受了培训，并获得培训资格证。他们将以世界卫生组织《初级创伤救治手册》为教材，重点对初级创伤救治的关键环节传授规范性、标准化的实用操作技能。

10月11日至12月14日期间，我省各地市将选派280名业务骨干，共分14批接受专家的培训。这些学员培训合格后，再作为骨干师资，培训所在地的医师，最终达到3万名医师人人过关，个个成为急救能手，从而大大提升我省及周边省份的医疗创伤救治水平。

我省首个 胸痛医疗中心成立

本报讯 河南中医学院第一附属医院胸痛医疗中心日前正式成立。该中心的成立填补了我省胸痛中心的空白，将显著提高我省胸痛诊断治疗水平，提高急性冠脉综合征等疾病救治效率，大大降低患者心肌梗死发生的可能性和死亡率。

河南中医学院第一附属医院副院长朱明军介绍，“急性胸痛”是急诊科常见的就诊症状，它不仅仅指胸部的疼痛，还包括胸部的不适感，如胸部紧缩感、闷胀不适、窒息感、压榨或压迫感、沉重、烧心、堵塞、颈部发紧等。它常常是急性冠脉综合征、急性肺栓塞、急性主动脉夹层等三种严重危及患者生命疾病的首发症状。

朱明军表示，建立胸痛中心，目标是评估患者，提供早期快速治疗。该院胸痛医疗中心将通过急救医疗系统、急诊科、心内科、心外科、影像学科等多学科合作，24小时值班，对急性胸痛患者进行快速准确的诊断、危险评估，提高早期诊断和治疗能力。（焦 钧 何世桢）

市三院健康课堂

谨防血管运动性鼻炎

秋风渐凉，刘阿姨老毛病又犯了，一天到晚是总喷嚏、鼻涕不断，许多医生都说她患的是“过敏性鼻炎”，用了好多种方法治疗，效果不明显。市三院耳鼻喉科为刘阿姨诊查，发现她患的是血管运动性鼻炎。

据该科主任医师田向上介绍，血管运动性鼻炎是一种特殊性鼻病，它既不是过敏性鼻炎，也不是因感染引起的鼻炎。它主要是对冷热空气和异味较敏感。

虽然血管运动性鼻炎表现出的鼻塞、喷嚏和流鼻涕等症状与过敏性鼻炎相似，但发病机理却不同。血管运动性鼻炎是植物神经、内分泌对鼻黏膜的血管、腺体功能调节失常引起的鼻病，也就是鼻腔感觉神经敏感性过高引起的。

田向上说，过敏性鼻炎和血管运动性鼻炎治疗方法也不一样，过敏性鼻炎可用脱敏治疗，也可用激素类药喷鼻，或使用口服药，还可以做穴位封闭、等离子低温消融治疗等。

血管运动性鼻炎可用鼻减充血剂，如三磷酸腺苷钠（ATP）每次40mg，每日3次，对缓解鼻塞有显著疗效；或用抗组织胺药，如苯海拉明、扑尔敏、息斯敏等，对鼻痒和喷嚏症状明显的患者效果明显；抗胆碱药，如溴化异丙托品气雾剂，适用于以流鼻涕为主要症状的患者。肾上腺皮质激素，对血管运动性鼻炎的喷嚏症状明显、水样鼻涕较多且鼻黏膜水肿明显的病例，有明显疗效。

血管运动性鼻炎手术治疗效果很好，可做筛前神经部分阻断，双下鼻甲部分切除等手术。

他提醒，预防血管运动性鼻炎，要营造一个好的生活环境，平时注意保暖，避免冷空气刺激；室内经常通风换气，保持清洁，减少粉尘；家中不要过度装修，减少甲醛排放；室内不要养开花植物，不养狗、猫等宠物；衣服、被褥经常晾晒，防止潮湿霉变及螨虫滋生；掌握生活节奏，稳定情绪，不要过度疲劳与紧张。

陈锦屏

地址：管城区南顺城街136号
田向上电话：13838581739