

冬季小心“暖气病”来袭

本报讯(记者 梁晓 通讯员 卢伟舟 王建明)每到冬季,不少市民喜欢长时间待在暖气房中。市疾控中心提醒广大市民,要警惕患上“暖气病”。

“每年供暖的时候,都会有很多呼吸道疾病的患者前来就医。”市中心医院呼吸内科主任陈秋生说:“由于暖气的热会让室内的空气比较干燥,加之从冷到热,很多患有呼吸道疾病的人群病情又发作了。”

陈秋生表示,如果室内温度高通风不畅,人们很有可能患病毒性感染,如果不加以控制会合并细菌炎症,严重者可能引发肺炎。另外,气管炎、慢性支气管炎、哮喘等疾病的患者,很有可能在暖气刚刚来了之后开始复发。

“我家的暖气可好了,室内温度能达到

26摄氏度,连毛衣都不用穿。”市民小李说。其实,温度过高的室内会比较干燥,对于皮肤、呼吸道都有影响。陈秋生说,室内温度最好保持在18~22摄氏度之间,而且一定要干湿平衡,这样人体感觉会比较适宜。如果室内温度过高,可以放一个加湿器,每天至少要开窗一次,每次15分钟左右,减少室内的病毒和细菌的产生。

由于这个季节是肺炎高发的季节,儿童及老人要特别小心,很多儿童在外面穿得很多,回到有暖气的室内,就马上将厚厚的棉衣脱掉。市疾控中心公共卫生科科长邵声波表示,儿童刚刚进屋,不要马上将衣服都脱掉,一下子穿得很少,应该让儿童有个适应的过程。

“暖气房中,干燥的空气常让人感到肌

肤粗糙、唇裂起皮、舌舌干燥、体乏力弱……这些都是身体向你发出的缺水信号。”邵声波说,这时候想仅靠喝水来补充水分并不奏效,大家可以通过饮食来补“水”,让身体变得滋润起来。

据邵声波介绍,市民应该多吃果蔬。蔬菜、水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300多毫升水分。另外,日常饮食讲究的也是干稀搭配,从三餐中获得1500~2000毫升的水分并不困难。因此,不妨充分利用三餐进食的机会来补水。每天除喝水之外,选择一些果蔬和不咸的汤粥,补水效果都不错。

此外,邵声波提醒:冬季补水还应注意两点。其一,少辛增酸。多吃山楂、柚子、石榴、苹果等润滑甘酸的水果,由于其中含有

鞣酸、有机酸、纤维素等物质,能起到刺激消化液分泌,加速胃肠蠕动的作用,可以滋阴润燥。少吃辛辣食物,如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等,以免火上浇油,加重肺燥症状。其二,少吃盐。如果饭菜中含盐量太高,会导致唾液分泌减少,有利于各种细菌在上呼吸道存活;高盐饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力,使各种细菌、病毒乘虚而入,诱发咽炎。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心 0371-95120

健康资讯

多学科治疗肿瘤团队成立

本报讯日前,郑大一附院结肠直肠癌多学科治疗协作团队正式成立。

据了解,协作团队由郑大一附院肛肠外科袁维堂教授、肿瘤科樊青霞教授、放疗科樊锐太教授、消化内科王进教授、磁共振科程敬亮教授、病理科陈奎生教授、放射科高剑波教授等多名专家组成。

据郑大一附院肛肠外科主任袁维堂教授介绍,多学科综合治疗协作团队是目前国际上最为推崇的肿瘤治疗模式,也是现阶段最符合实际治疗需要的模式。结肠直肠癌协作治疗团队的成立,将从根本上改变目前我省结肠直肠癌患者就医时无所适从,医生在治疗时单纯依靠个人经验制定治疗方案,使结肠直肠癌患者获得更加有效、更富针对性的个体化系列治疗。(曹咏周厚亮)

省小儿脑瘫康复中心大楼启用

本报讯近日,我省小儿脑瘫康复中心康复楼完成装修改造,正式投入使用。

据了解,康复楼坐落在郑大三附院东北角,共有五层,一楼为营养食堂,二楼、五楼为康复训练一科和康复训练二科,三楼、四楼为两个新增病区。病区和训练区环境优美,康复设施完备,项目齐全,开展有位点加穴位药物注射疗法、运动疗法、作业疗法、语言训练、推拿按摩、吞咽训练、体疗、中药洗浴及熏蒸、脑电仿生治疗、超反射治疗、磁疗等各种物理因子治疗。医护人员医技精湛,服务上乘,大大改善了脑瘫患儿住院难、环境差的问题。康复楼总病床已达300张,拥有正、副教授、博士、硕士研究生在内的医护人员110余名,已成为全国最大的小儿神经脑瘫康复中心之一。(华小亚)

郑大四附院开展社区义诊

本报讯20日,郑大四附院派出专家团队30人,来到郑州21世纪社区开展义诊送爱心活动。

医护人员给前来咨询的居民测血压,讲解相关疾病防治知识,建立个人健康档案。胃食管反流科作为医院引进的智力团队,李峰主任亲自参与义诊,介绍胃食管反流病的症状与治疗技术。神经内科王董主任、心血管内科张辉主任、呼吸消化内科王洪涛主任、产科李炳琪主任等积极参与义诊,向前来咨询的居民发放名片,保证随时电话咨询。

据了解,该院近期将继续在医院周边社区开展大型义诊活动,并将推出一系列优惠措施。(冯光耀)

市二院成立产前诊断干预中心

本报讯近日,市二院成立了产前诊断及宫内感染阻断中心,为广大孕产妇提供专业的产前诊断服务。

该中心主要开展孕早、中、晚期彩超检查,孕早期唐氏综合征的风险分析和评估,侵入性产前诊断及胎儿宫内介入治疗,血液动力学监护,高危孕产妇的监护及处理、妊娠合并内科疾病(肝炎、甲状腺功能亢进等)阻断处理等业务,为我市的孕产妇提供系统的科学的专业的诊断和干预。英国胎儿医学基金会中国区产前筛查技术认证专家、我国唯一一位拥有国际通用的产前诊断执业医师证书的妇产科专家、暨南大学华侨医院博士生导师李玮教授为该中心首席专家定期坐诊。(秦亮)

市九院打造高端老年病医院

本报讯(记者 梁晓 通讯员 黄伟)昨日,记者从市九院了解到,未来3~5年内,该院将全力打造生物—心理—社会—环境管理模式的现代老年病医院,并逐渐建设成为河南领先、全国一流的郑州老年康复与治疗中心、各级养老院及护理院的后方医疗保障基地。

为了实现这一目标,当前,该院已经着手实施推进计划,第一阶段到今年年底,开放床位力争达到近500张。具体操作包括年底前将完成门诊楼的改造装修,腾出老年科病房作为老年病康复治疗使用;改造整修老年病房楼;设置老年急救室若干间和老年临床研究实验室,用以应对本院和周边养老机构人员的突发疾病救治;设置肿瘤姑息治疗病房,使之成为省内首家进行姑息治疗的专业治疗单元体系,同时将先进的科研成果、人文关怀和临床诊疗紧密结合起来,为六类患者提供全方位的“支持—治疗”模式等。设置睡眠障碍治疗床位,加大临床心理实验室建设并使之成为郑州市临床实验室的亮点。

第二阶段为2011年1月至2012年老病房楼启用前,该阶段医院开放床位力争达到800张。通过自己培养、引进中高级实用人才和硕士博士、外聘知名专家等形式加快医院人才队伍建设。设置特色医疗科室;培育老年病康复医疗的专业队伍,着力发展老年康复部和洗浴部。

第三阶段为2012年到2014年,该阶段医院开放床位达到1200张。成立郑州市老年综合康复中心以及老年临床研究所,建设符合老年医疗业务需求与发展的门诊医技综合大楼。

市口腔医院与党员签订承诺书

本报讯市口腔医院日前与46名党员签订了党员公开承诺书。

为深入推进医院创先争优活动的开展,市口腔医院在党员中开展了“一诺三评”(公开承诺、党员自评、组织点评、群众测评)工作。承诺要求重点放在爱岗敬业、刻苦钻研、锐意创新、提供优质服务等方面,要求党员做到承诺实事求是,以创“五个好”做“五个表率”为主题,每个党员认真填写了《党员公开承诺书》。

在活动中党总支注重把“党员自评、组织点评、群众测评”工作抓好、落实好,并承诺每季度进行自查分析,找出不尽、党总支每半年进行一次点评,在肯定成绩的同时,指出存在问题和努力方向,并在医院设立了“共产党员示范岗专栏”。(王玲)

门诊见闻

三岁女童卵巢肿瘤大如足球

本报讯21日上午,市儿童医院外科专家成功为一位3岁小女孩实施了左侧卵巢巨大肿瘤切除术。该肿瘤有足球那么大,重2.2千克。据介绍,这是该院临床发现体积最大的小儿卵巢肿瘤。

小女孩是驻马店人,出生后一切正常,半年前父母发现孩子肚子上有个大包块,近期越来越大,到当地医院检查怀疑是肿瘤,就转到市儿童医院救治。一周前到儿童医院时,小女孩还伴有上呼吸道感染,孩子一直发烧咳嗽,医生在控制好病情后及时安排了手术。

市儿童医院大外科主任、主任医师侯广军介绍说:“小儿卵巢肿瘤并不少见,但像这样小的年龄就得如此巨大的卵巢肿瘤是非常罕见的,肿瘤几乎占据了患儿整个腹腔。目前为止,是我们医院临床卵巢肿瘤年龄较小、肿瘤体积最大的病例,在国内也实属罕见。”

侯广军提醒家长,小儿肿瘤疾病在临床上并不少见,家长要增强健康意识,发现孩子身体异常,要及时带孩子体检,了解孩子的重要脏器是否正常,早发现疾病早治疗效果更好。

(刘妍 万道静)

我省启动基层糖尿病健康促进项目

本报讯(记者 梁晓)18日,我省“共筑健康之路——全国基层糖尿病预防控制健康促进项目”在我市启动。

该项目是由卫生部批准并牵头、中华预防医学会共同承办的针对基层糖尿病防治医生进行的继续教育项目。其目的在于提高基层糖尿病防治能力,增强人民群众的糖尿病防治意识,规范和加强基层医疗卫生人员对糖尿病的防治水平,降低广大基层人民群众糖尿病发生率。

根据卫生部的规划,从2010年起,该项目将用3年的时间在全国29个省市的1000个县(区)开展糖尿病专业知

识培训,预计培训基层医生10万名;为了惠及更多基层医生,还将在成熟的医学教育网络平台上通过提供专家讲课视频、专家在线问答等多种形式开展糖尿病网络继续教育,预计每年网络培训可达40多万人次。

我省作为第一批启动的项目省,今年将在郑州、焦作、新乡、安阳、信阳、平顶山和洛阳共7个省辖市24个县(市)区进行,计划不低于2000名基层医生进行技术培训,并结合当地实际情况开展不低于10场的健康教育活动。计划2010年年底,全部结束我省第一批现场培训项目。

中国皮肤科医师年会召开

本报讯19日,第六届中国皮肤科医师年会在郑州市国际会展中心召开。来自全国各地的3000多名皮肤科医师参加会议。

在第六届中国皮肤科医师年会专家论坛上,知名皮肤护理专家甄雅贤博士认为,紫外线根据波长的大小可分为长波、中波和短波紫外线,其中长波紫外线和中波紫外线直接辐射到人体。在皮肤接受紫外线辐射的过程中,10%的中波紫外线会到达我们皮肤真皮的浅层,但有20%到30%

的长波紫外线却可以到达真皮的深层。

紫外线照射多了会造成晒伤,也能导致红斑、色素沉着和光老化,甚至有可能导致皮肤癌的发生等。甄雅贤博士特别提醒:皮肤老化、皱纹产生最主要的外因之一就是长期慢性接受紫外线辐射。因此,只有使用优质的广谱防晒剂才能有效地同时抵御长波和中波紫外线的伤害,才能够避免一系列与紫外线相关的皮肤老化和病变的发生。(赵凤英)

老中医60年研制奇方专攻膝关节病

骨关节炎,根源在于关节软骨退变,对关节保护作用降低引发滑膜炎、骨质增生、软骨软化、半月板损伤等,患者常常感到上下楼关节疼痛,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀,甚至变形……

北京协和退休医师于南籍教授侯延翰肩负使命,六十年如一日专攻此类疾病,他依据“人间有病种,地上就有一种草”的中医理念,对元代行骨奇方做了大量研究,终有良药“仙草骨痛贴”问世,配方中他大胆创新,使用了大剂量的白芷、白芷、三七、羌活等物,克服了由于关节软骨是无血管组织、口服药物难以进入病灶的医学难题,患者只需把此药贴敷患处,疼痛当晚就能缓解,一个礼拜症状减轻,一月左右上楼、逛公园、做家务,像正常人一样生活……拄拐杖、坐轮椅的患者疗程使用也经常有奇迹发生,不怕病重,越重效果越明显。

骨科热线:0371-61859928

郑州骨科医院东80米瑞康大药房市内免费送货,外地邮寄,货到付款!

奇迹在“颈、腰椎病人”中发生

椎间盘突出、椎管狭窄是现代高发病,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,别人用药活血化淤,他独创破血清淤,中医医治,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年腰椎间盘突出,术后截瘫,不能动弹,第二天敷上,第二天恢复知觉,一个月之后能走四五里路。

陈氏透骨祛痛贴特别适用于颈椎病、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它方法治疗不如陈氏透骨千元之效。

买5送2,买10送5,赠品试用,无效退货退款!

骨科热线:0371-66683119

郑州经八路与金水路交叉向北5米好又多大药房!市内送货,外地邮寄,货到付款!

治失眠双管齐下新法

失眠是由工作生活压力的加重和老龄化等多种诱因诱发大脑松果体分泌的褪黑素减少,从而对神经的抑制降低而发生功能紊乱,出现夜不能眠、头晕、头痛、乏力、注意力不集中、记忆力短,严重者继发脑缺血缺氧、记忆力减退、脑萎缩、脑血管、冠心病等。

“睡速香”是著名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”;该产品从数十种名贵中草药超浓缩提纯而成的中药粒和中药双管齐下,能快速激活松果体分泌足量褪黑素,很多患者当天见效,2~3疗程康复。

厂家特推出两个疗程送一个疗程。良心承诺:绝不虚假宣传,无效不花一分冤枉钱,用赠送试用无效退药。市内免费送货,外地邮寄到付。

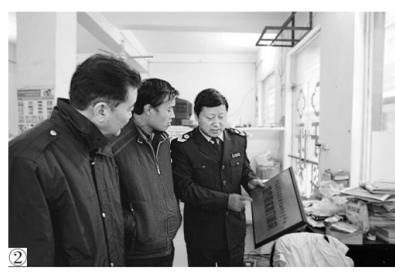
咨询电话:0371-66153158

地址:同禧堂大药房(文化路黄河路交叉口市五院斜对面)

图片新闻



①



②



③



市直机关医院“优质服务”活动动员大会



市三院进行中层管理干部培训

微创手术可以治疗糖尿病 并不适合所有糖尿病患者

本报讯日前,一种采用外科手术对糖尿病进行治疗方式,引起广大糖尿病患者极大关注,这种手术是通过腹腔镜实施胃转流手术治疗糖尿病,在治疗糖尿病的同时有效地避免开放性手术对糖尿病患者造成的愈合问题。

但是手术效果究竟如何?今年8月底,来自南阳的患者于先生在市二院实施此手术,成为我省腹腔镜根治糖尿病手术的第一人。三个月过去了,如今,于先生的体重从当初95公斤降到了60公斤,最近一直稳定在60公斤。出院后血糖水平逐步降低,术后两周左右已明显改善,目前空腹血糖也稳定在4.7左右,不用再使用任何降糖药物。

市二院微创治疗中心是我省第一个引进腹腔镜下胃旁路手术治疗糖尿病的医疗机构,已经先后为10名糖尿病患者

实施了微创糖尿病手术,术后血糖都降到了正常范围。

这其中有一位年轻女患者比较特殊,她并不胖,但是患2型糖尿病时间有十余年,胰岛素用到了30个单位,血糖仍难以控制满意,得知手术可以治愈血糖,但是听说普通手术会留下很大的疤痕,而且会让人更瘦,便很犹豫。为此,市二院腹腔镜科主任张春明向她做了详细的解释:我们实施的手术是微创手术基本不留下疤痕,手术需要空置多少胃是根据个人的各种指数详细计算出来的,也可以只控制血糖,不降低体重。

现在她做完手术已经一个月了,血糖已降至正常水平,而且体重没有明显变化。

手术效果不错,但是不是所有的糖

尿病人都能够做这个手术呢?张春明介绍符合下列条件的患者可以接受腹腔镜下胃旁路手术:符合II型糖尿病诊断标准;胰岛功能处于代偿期,C肽值大于1/2正常值;糖尿病病史少于15年,年龄小于65岁。

“并不是所有人都能够做这个手术,”国内微创糖尿病手术第一人、暨南大学华侨医院王存川教授介绍,“微创胃旁路手术对2型糖尿病有很高的治愈率,而且创伤小、愈合快,有效避免并发症,根据临床病例观察,并不是每个糖尿病患者都适合这个手术,在实施手术前,需要根据患者病情作相应的详细评估,同时,对适合手术的患者应针对性设计个性化手术方案,才能确保取得良好效果。”

(陈燕 秦亮)