



把好“嘴”关 健康过节

本报讯(记者 梁晓 通讯员 卢伟舟)春节一天天近了,大家逐步沉浸在浓烈的喜庆气氛中。此时,您若不注意饮食安全,有些疾病也会趁机来“凑热闹”。市疾控中心专家提醒市民,若想度过一个健康祥和的春节,首先要把握好“嘴”关。

春节期间,家里一般都会准备糖果、瓜

子等小食品,不少市民在节日里吃掉的零食是平时的几倍甚至十几倍。市疾控中心公共卫生科科长邵声波说,零食当中含有大量糖分和香料,过多食用可增加肥胖和心血管疾病的发病率。此外,糖有很强的致龋作用,大家应该控制甜点的摄入,并及时漱口,保持口腔卫生,预防龋齿发生。他提醒,市民宜选择高纤维的零食,最好是热量偏低而营养价值较高的食品,如鲜水果、酸奶、红薯、荸荠等,坚果类营养价值高但热量也高,每日宜控制在半两左右。

俗语称“无酒不成席”,美酒是我国老百姓节日餐桌上的必需品。但大家须知,美酒虽好,不可贪杯。据邵声波介绍,无论是白酒还是啤酒,过量饮用都可导致胃肠道功能紊乱,除发生呕吐外,还可能诱发胃部溃疡。长期过量饮酒可使肝功能受损,严重者可发生肝硬化。酒能影响中枢神经

系统,产生兴奋、麻醉、眩晕等,酒后驾车容易发生车祸。他建议,大家要严格管住自己的嘴,宴请时最好不喝烈性酒,可适量饮用葡萄酒或啤酒。

春节饮食,还应注意合理搭配。邵声波说,节日期间市民饮食应以清淡为主,应多吃些含钾较丰富的食物,如紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜,同时,增加水果的摄入,促进胃肠蠕动,加快体内有害物质的排泄。

此外,慢性病患者应控制食物的摄入。他特别提醒节日期间糖尿病及肥胖症等慢性病患者,应尽量避免油炸食品、甜品、海鲜及高脂肪类食品,痛风患者应少吃火锅,多注意休息,避免情绪激动和饮食过量。因此,慢性病患者应根据自己身体的不同情况,配制不同的食物菜谱。多选择

蔬菜、瓜果以及低糖、低盐、低脂肪的食物。

春节是食源性疾病的高发期。邵声波提醒大家,假日期间,要特别注意饮食卫生。他说,食源性疾病是由细菌、病毒等病原菌借助食品引起的一组疾病,常见有细菌性痢疾、食物中毒等,临床上主要有腹痛、腹泻、恶心、呕吐,部分病例可伴有发热、乏力等症状。春节期间,一旦忽视食品卫生,尤其在食品操作、加工中受到病原菌污染极易引发集体性食品。大家不要吃不卫生、腐败变质、不洁食品。一旦出现类似症状者,要及时去医院就诊治疗,以免延误病情。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心
☎0371-95120

图片新闻



市一院专家到航空港区,为村民免费测量血压,发放健康药盒。 李留军 摄



市中心医院领导节前走访慰问医院离退休干部及患病职工。 王建国 摄



市中医院领导到帮扶村沙固村,看望慰问贫困户、贫困党员和退休干部。 王红专 摄



省人民医院日前举办医患同乐迎新春联欢会。 尹沅沅 摄



市口腔医院举办2011年迎新春联欢会。 李庆芳 摄



市七院原址移交市中医院签字仪式日前举行。 王红专 摄



健康提醒

春节来临 健康出行

春节将至,不少人早已计划好了长假期间的各种出行旅游、探亲探友等活动。专家提醒大家,出行时千万不要忘记身体保健。

做好出行准备 防止晕车不适

不少朋友为了能够春节期间回家过年,又是坐火车,又是坐汽车。可是就是因为春运期间人流高峰,会导致一些回家探亲的人出现身体不适,遇到晕车等情况,出现头晕、恶心、精神不振等,影响心情。

省人民医院神经内科副主任医师唐胜南建议:出现过晕车情况的朋友们在出行前半个小时可服用一些晕车药,尽量随身携带一些话梅、水果等食物,随时吃一些,这样可以有效地缓解身体不适。旅途中尽量减少头部的活动,可以将头部靠在座椅背上,闭目养神,避免看窗外移动的景物。适当打开车窗,使得车内空气流通。

减少车程 适时下车进行活动

春节期间不少人会选择开车或者是租车外出。专家发现,许多人因为长时间坐车导致腰酸背痛、腿脚肿胀等不适现象。

省人民医院骨科主任医师郑稼提醒大家:春节期间要理性出行,减少外出路程,中途注意休息、选择舒适的出行方式。减少外出路程,就是说不要开车到远的地方游玩,或者请会开车的朋友同行,可以替换驾驶,避免一个人长时间开车造成疲劳驾驶。因私家车大多空间狭小,自驾车人群、乘车人还要适时下车休息,活动一下身体,缓解因长时间坐车带来的腿脚麻木等症状,避免腿部神经长时间受到压迫。如果远行,尽量乘坐大巴、火车、飞机等内部空间相对大一些的交通工具。

戴上口罩 预防病菌侵袭

节日期间外出访友是避免不了的,这样就大大增加了在公共场所滞留的时间,再加上在火车站、飞机场、汽车站等人口密集的公共场所或者交通工具内,应戴好口罩,勤洗手,防止病菌侵袭。

省人民医院呼吸科主任医师陈卓昌提醒大家,春运期间出行要做好个人防护,减少近距离谈话时间,减少亲密接触机会,避免用手接触眼、口、鼻等,在拥挤的公共场所或者交通工具内,应戴好口罩,勤洗手,防止病菌侵袭。

左腿受伤被“寄养” 健康右腿帮大忙

本报讯(记者 梁晓 通讯员 宋连英 安华)半月前,南阳农民工马南(化名)在工地干活时,左小腿被施工机器活生生拽掉了。工友们急忙把他送往郑州市人民医院。为了保住他的左腿,医院通过手术将被截断的左小腿暂时“寄养”到损伤相对较轻的右小腿上。昨日上午,记者在医院看到“寄养”的小腿存活状况良好。一个月后,再经过一次移植和功能重建手术,他的左腿就能恢复基本功能。

“患者被送来时,伤口远远端断面高度污染,特大创面直至膝关节。”郑州人民医院创伤显微骨科主任宋文超告诉记者,肢体原位再植的希望极其渺茫,因为左小腿近端毁损得太严重了,皮肤、肌肉、血管、神经以及骨骼都被污染,很可能已经没有吻合的

血管、神经、肌肉。“他才36岁,是家庭的顶梁柱,上有年迈有病的老人,下有6岁的孩子,他这一辈子还要靠着双腿去支撑这个家。”

摆在宋文超面前的不仅仅是保住患者左腿的问题,更重要的是恢复患者左腿和左脚的功能。他决定把患者左脚接在没有受伤的右腿上。“按照传统的再植方法,必须切掉这10厘米坏死软组织所粘边的骨骼,那他的左腿就会短一截,即使恢复,他走路也会一高一低的。如果将离断左腿‘寄养’在病人自己的右腿上,由于患者的右腿动静脉可以供给吻合的血液,这样‘寄养’的断肢就可以被养活。之后,再把寄养成活的患肢植到原位。”宋文超说,尽管这种做法难度很大,但是自己从事显微外科已有十多年,对这种方

法也深入研究过,有把握做好。

术前准备一完善,患者就立即进入手术室。经过长达12个小时的手术,再植的左小腿一次性顺利通血。昨日上午,医生揭掉了覆盖在右小腿上的重重纱布,察看了缝合处的情况,并换了药。“寄养”的右脚已经红润,证明血液已经开始循环。宋文超说,术后的马南恢复得不错,再植的肢体基本稳定,“寄养”的右脚也存活得很好,生命体征平稳。

据宋文超介绍,整个手术分为三次进行,三到四周后,马南将接受第二次手术——把移植的左脚再回植到右腿上。手术完成后一个月,再进行最后一次手术,也是最难的一步——进行再植后的功能重建。“如果恢复得好,可望恢复左腿的行走功能。”

春运期间谨防流感

市卫生局近期组织召开了全市节日期间传染病防控工作会议,全面安排部署了节日期间传染病防控工作,加强了医疗机构预检分诊工作,避免流感样病例的交叉感染。市疾控中心每周在哨点医院采集10份流感样病例标本进行检测,全面监控流感疫情态势。

市卫生局特别提醒广大市民理性对待流感疫情,提高警惕,做好个人防护。各级各类医疗机构出现短期内发热病人急骤增加时应及时与辖区疾控机构联系;各托幼机构(学校)要坚持晨检制度,一旦发现因

呼吸道感染所致缺勤异常增多现象,应及时向辖区疾病预防控制中心报告;积极锻炼身体,勤洗手,尽量减少去空气流通不畅、人员密集的公共场所;节日期间走亲访友时要尽量避免接触出现流感样症状的患者;平衡膳食、多饮水、少饮酒,保障睡眠,避免身体过度疲劳,保持身体处于良好状态,以提高抵御流感等呼吸道疾病的抵抗能力;建议未接种流感疫苗的市民积极接种流感疫苗,尤其是老年人、婴幼儿和有慢性病患者等高危人群,以及高危人群的密切接触者。

健康资讯

市药监局一年查办大案28起

本报讯(记者 梁晓 通讯员 杨鑫)“2010年共立案906起,结案900起,执行罚没款327万元,先后查办大案要案28起,移送犯罪嫌疑人48人,刑拘26人,涉案金额达1266万元。”记者日前从市食品药品监督管理局获悉,2010年,该局通过监管重点环节、整顿重点品种、规范器械市场,有力地确保了人民群众用药用械的安全。

监管重点环节。市食品药品监督管理局不断深化实施药品生产质量管理规范,积极推进药品生产企业质量授权人制度,强化生产环节、流通环节监管。

整顿重点品种。加强对特殊药品生产经营企业、原料药使用企业和蛋白同化制剂、肽类激素定点批发企业的监督检查,在基本药物生产环节建立健全目录品种监管档案,加大工艺处方核查力度。同时,积极做好我市增补的200种基本药物非目录品种抽验工作。

规范器械市场。2010年4月,市食品药品监督管理局抽调30余人,组成14个检查组,对全市医疗器械经营企业“拉网式”大检查,完成755家医疗器械经营企业的市场准入审查,对1685家医疗器械生产企业进行了安全信用等级评定。

4月集中宣传基本药物制度

本报讯(记者 梁晓)为提高城乡居民对基本药物的认知度和信赖度,教育和引导基层医务人员合理使用基本药物,规范临床用药行为,省卫生厅决定加大对基本药物制度的宣传力度,并确定今年4月为“基本药物制度宣传月”。

近年来,尤其是抗菌药物的滥用,已导致细菌耐药性迅速提高。自英国、日本出现超级耐药细菌后,我国已发现3例超级耐药细菌携带者,这给全体医务人员敲响了警钟。遏制药品滥用行为,规范合理用药已经刻不容缓。世界卫生组织已将“控制抗菌药物耐药性”确定为今年世界卫生日主题。在此背景下,省卫生厅确定今年4月为“基本药物制度宣传月”。

省卫生厅要求,各地要广泛组织开展“基本药物制度宣传月”活动。各级卫生行政部门要加大基本药物制度的宣传力度,通过媒体开展形式多样的宣传活动,广泛宣传基本药物制度的方针政策,广泛宣传合理用药基本知识,及时报道基本药物制度的进展和成效,解答群众关心的热点问题,提高城乡居民对基本药物的认知度和信赖度。

医疗卫生机构要把基本药物合理应用作为日常工作学习培训的重要内容,纳入到责任目标管理和绩效考核体系,并建立健全基本药物合理应用评价机制。

聋儿重获听力

本报讯 日前,省人民医院为一名聋儿植入了一个人工耳蜗,帮助其重获听力。

小患者年仅两岁,开始时听力正常,学走路时摔一跤,听力直线下降,最后双耳都丧失了听力。孩子的父母非常着急,赶紧带他到省人民医院耳鼻喉科就诊。经检查,孩子患有前庭导水管扩大综合征,并伴随耳蜗畸形。摔跤只是导火索,真正导致耳聋的是疾病。

据省人民医院耳鼻喉科副主任医师刘宏建介绍,对双侧重度或极重度感音神经性耳聋患者来说,人工耳蜗移植是唯一有效的治疗方法。近年来,人工耳蜗技术进展很快,许多聋哑儿童植入人经过1~2年的听觉语言康复训练,可以进入正常学校学习;已能会话者发生耳聋后(语后聋),植入人工耳蜗后可不经康复即可恢复很高程度的听觉口语交流能力。但并不是所有耳聋患者都能通过该手术重获听力。患者先要做高分辨CT和磁共振等必要检查,确定听神经和听神经中枢正常后,才能进行人工耳蜗移植。(邢永田)

患者摘掉1500度眼镜

本报讯“儿子终于可以摘掉1500度的眼镜了。”老曹高兴地告诉记者。近日,市二院成功实施一例后巩膜加固治疗高度近视术。

因为遗传因素,老曹的儿子从小就患有先天性近视,随着年龄的增长视力也越来越差。18岁的他如今只能戴着一幅1500度近视镜看世界,而这让老曹还在不断恶化,人也开始变得少言寡语,这让老曹十分苦恼。一次偶然的机会,老曹在报纸上看到市二院可以通过手术治疗近视,就带着儿子来到医院。幸运的是,他们正好遇到了前来市二院学术交流的国内知名视光学专家温州医学院薛安全教授,在详细了解病情之后,薛教授与市二院眼科专家一道为老曹的儿子制定了科学的手术方案。

据市二院眼科专家陈梦平介绍,高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而导致失明。近视不仅影响孩子的生活,更影响孩子的心理健康,对近视必须进行积极的预防和治疗,对于高度近视患者最重要的是要严密监测视力变化情况,采取有效措施控制近视发展。(秦亮)

脑卒中免费筛查开始登记

本报讯 即日起,市二院开始为脑卒中免费筛查患者进行预约登记。

自市二院“脑卒中筛查及防控工程”公益慈善项目启动以来,受到了社会各界的广泛关注,前来进行免费筛查的患者络绎不绝。为了更好地方便患者就诊,市二院开展了预约筛查活动。患者可提前预约筛查时间,以便节省时间。凡是年满55周岁的贫困居民,可凭贫困证件及身份证前来市二院门诊进行预约登记。(刘成成)