



本报讯(记者 汪辉 通讯员 高世博 卢伟舟)随着天气变暖,手足口病进入多发期。市疾控中心副主任王万民提醒市民:手足口病可防可治不可怕,科学预防是关键!手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病,是一种婴幼儿常见病,多发病,主要通过粪口途径传播,也可经呼吸道飞沫传播,以及接触疱疹液或被疱疹液污染的食物、衣服、用具等引起间接感染。成人感染肠道病毒后常常不发病,却可将病毒传染给婴幼儿。

王万民说,手足口病多发生于学龄前儿童,尤以3岁以下年龄组发病率最高。其主要临床表现为急性起病,发热,手、足、口腔、臀部等部位的斑丘疹、疱疹,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。多在一周内痊愈,预后良好。少数病例(尤其是小于3岁者)病情进展迅速,在发病1-5天左右可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。极少数病例病情危重,可致死亡,存活病例可有后遗症。这些重症病例多由EV71肠道病毒感染引起。

“勤洗手、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣服”

王万民指出,手足口病是可防可控疾病。预防手足口病需要注意个人卫生,勤洗手,保持口腔清洁,多饮白开水,不吃生冷食物,剩饭菜要完全加热后再食用,多吃新鲜蔬菜和瓜果;注意室内空气流通,经常彻底清洗儿童的玩具等用品;注意做好室内外的清洁卫生,经常开窗通风,衣服、被褥要在阳光下暴晒;应尽量少带孩子到拥挤的公共场所。对3岁以下婴幼儿,家长不要用嚼过的食物喂孩子;一旦发现孩子有发热、出疹等表现,应尽早到医院就医。孩子未彻底治好前,不要急着上学以防传染。

## 关注三大健康日

# 早诊断早治疗是关键

本报记者 汪辉 通讯员 曹咏 安华 陈锦屏 黄征

每年3月的第二个星期四为世界肾脏病日,3月21日为国际睡眠日,3月24日是世界防治结核病日。在这三个健康日到来之际,省会各大医院纷纷举行义诊等惠民活动,提醒广大市民日常注意防范,早期诊断、早期治疗是防病关键。

### 世界肾脏病日 保护肾脏拯救心脏

每年3月的第二个星期四为世界肾脏病日,今年的主题为“保护肾脏,拯救心脏”。为提高广大公众对肾脏病、心脏病防治知识的认识,由郑大一附院、省人民医院、省中医一附院联合组织的义务咨询活动在绿城广场举行。

目前国际上肾脏病患病率高达11%,知晓率仅有1%;在我国初步调查结果显示,我国40岁以上人群中慢性肾脏病的患病率约为8%~11%,但知晓率远远低于国际水平。郑大一附院副院长、肾内科专家刘章锁教授说:“肾脏与心脏相互影响,心脏功能不佳很容易诱发肾脏疾病,而有肾脏疾病的患者有百分之百存在心脏疾病。此次义诊活动旨在呼吁广大民众重视肾脏健康,提高对慢性肾脏病及其相关的心血管疾病的高发率和死亡率的认识,早期关注和预防,从小病着手,避免进一步的损害。”

郑州人民医院器官移植科副主任医师

杨磊提醒,肾脏疾病起初往往比较隐蔽,由于早期症状不明显,等出现尿量异常增多或减少、排尿异常、蛋白尿、腰部疼痛、皮肤水肿等症状时,往往为时已晚,有的甚至已发生了肾功能衰竭。因此早期诊断、早期治疗是防治肾病的关键。

“人的心和肾是一对‘难兄难弟’,肾病会使心脏疾患恶化,心脏疾病也会引发肾病。”杨磊说,心血管并发症是慢性肾脏病患者最常见、最严重的并发症,30%~40%的慢性肾脏病患者会因此而死亡。人体肾脏的主要功能为排除毒素及维持体液平衡,一旦出现肾功能不全,排毒出现障碍,就会出现尿毒症性心脏病,甚至造成心功能衰竭。

专家建议,如果患有肾病,别忘了检查心脏,如果心脏不适,也要查查肾脏。

### 国际睡眠日 中老年人免费睡眠监测

3月21日为国际睡眠日,市三院耳鼻喉科将为当日就诊的鼾症患者免费做睡眠监测。

市三院耳鼻喉科主任张智风说,对于中老年人来说,在一起议论最多的话题就是睡不好。睡不好不仅损害健康,还会影响寿命。比如最常见的鼾症(睡眠呼吸暂停综合征),它会使睡眠发生障碍,引起各种疾病,并导致死亡率上升。

对于睡眠不好的人,应做一个睡眠呼吸监测,找出睡眠障碍的原因。张智风介绍,睡眠呼吸监测就是对人在睡眠过程中的各种生理变化如呼吸、心率、体动、血氧等进行实时采集,再将采集来的数据通过专门的软件系统进行分析,从而就可得出人体睡眠状态的测评报告。医生通过报告能准确、快速地判断出引起睡眠障碍的原因,为患者制订精确的治疗方案,由此可看出睡眠呼吸监测对治疗恶性打鼾等睡眠障碍有相当大的价值。睡眠监测还可提示人身体中存在的健康隐患。如心脑血管疾病、神经性疾病、老年痴呆等等早期征兆。

### 世界结核病日 免费查痰涂片

3月24日是世界防治结核病日。为了让更多的人了解结核病防治知识,有病早医,无病早防,市六院、市结核病防治所将于3月21日起开展为期一周的“遏制结核、共享健康”诊疗优惠活动。

活动时间为3月21日~3月27日;活动地点在市六院、市结核病防治所呼吸科门诊;优惠项目有活动期间到呼吸科就诊的患者免除挂号费、诊查费,对有咳嗽、咳痰超过两周的患者可免费拍摄胸片一张,免费查痰涂片一个,免费做结核菌感染检测(PPD)一次。

## 健康视点

郑州市疾病预防控制中心  
☎ 0371-95120

### 健康前沿

### 顾建钦译作 《家庭医生》出版

本报讯(记者 汪辉 通讯员 阎清涛)当您和家人出现头疼发热、腹痛腹泻等身体不适而不知该如何处置时,当您为缓解病痛需要采取何种措施而犹豫不决时,请您不妨看看市卫生局局长顾建钦百忙之中主译的《家庭医生》,从该书中相信您可以得到帮助和指导。

《家庭医生》是由英国医师协会编辑,迈克尔·彼得斯编写的,书中介绍了150种常见疾病的简单实用的自助治疗。为增强全民健康意识,为借鉴学习和探讨国外在疾病预防、社区卫生、健康保健方面的成熟经验;为普及卫生防病知识,倡导文明生活方式,提高群众自我保健能力和健康水平,作为我市人民健康的“掌门人”,顾建钦费尽心血,在百忙之中编译了《家庭医生》,由河南科学技术出版社近日出版发行。

《家庭医生》译作为彩色印刷,内容易懂、简便实用,书中介绍的150种常见疾病,基本上涵盖了当前人们日常生活中遇到的健康困扰和问题,覆盖面广。书中每一种疾病的介绍都简明清晰、主题突出,内容包括自己在家中可以采取的措施。书中文字表述与图片释例与图片互为对应,每一个步骤就如同有一名医生在指导如何反应、如何行动,体现了作者深厚的理论功底和丰富的实践经验,以及翻译者对于公众基本医疗保健需求的独特医学思维和崇高的服务境界。

我们期待,《家庭医生》伴您身边,让健康防病知识贴近百姓,走进家庭、服务大众。

### 郑大教授主编 《美容外科学》出炉

本报讯(记者 汪辉 通讯员 何进喜)郑大一附院整形外科教授、博士生导师林峰主编的全国高等学校美容医学专业卫生规划教材《美容外科学》,日前由人民卫生出版社正式出版发行。

《美容外科学》(本科第二版)教材反映美容医学学科的核心思想及教学的特点,并结合国际及国内学科发展实际情况,在注重科学性基础上,具有一定创新性。全书由12个医学院校的14位整形外科与美容外科专家共同编写,各编委分别来自北京大学、北京协和医科大学、上海交通大学、华中科技大学、第三军医大学和第四军医大学等全国知名高校。全书共22章,约66万字。

本书作为医学美容专业这一新兴学科的教科书,本次修订在保持第一版教材基本构架基础上,为适应近年来国内外美容医学的新进展和诊疗技术的新进步,对各章节内容进行了必要的更新、调整和增删。郑大一附院整形美容外科原主任陈言汤教授曾任《美容外科学》(本科第一版)主编,该教材被广泛应用于全国各高等医学院校,深受广大师生好评。

林峰,郑大一附院整形外科、美容外科主任,主任医师。从事整形外科、美容外科临床医疗、教学和科研工作,临床实践经验丰富。致力于体表肿瘤、病理性瘢痕、皮肤软组织损伤、美容外科等方面的研究。发表学术论文60余篇,主编、参编出版《美容外科学》、《美容心理学》等专著10余部,省、厅级科研成果4项,国家专利2项。现主持省、厅级科研项目3项。获中国医师协会美容与整形分会2005年度美容与整形医师奖、中华医学会医学美学与美容学会2010年度学术贡献奖。

### 图片新闻



### 门诊见闻

## 30年不知“坐”滋味 “木偶人”今日终圆梦

本报讯(记者 汪辉 实习生 吕杨子)“30年了,我终于又可以坐了!”因患强直性脊柱炎,30年不知“坐”滋味的刘某,在省中医院接受双侧髋关节置换手术后,终于可以坐了,圆了他30年的梦。

今年39岁的刘某,9岁时患上了强直性脊柱炎。一开始只是腰痛,由于医生说是生长痛,家人便没有在意,后来慢慢发展为只能站立和平躺,一旦坐下来,两侧髋骨就痛得无法忍受。发展到最后,不能

仰头、低头,从脖子到小腿都不能弯曲,走路要像转轴一样慢慢扭动,躺下需要人帮忙,并且是直挺挺地倒下,吃饭也很困难,大小便无法自理。后来,家人慕名找到了省中医院的骨科科主任孙永强。查看病情后,孙永强认为可以更换人工髋关节,恢复患者的坐功能。

由于患者从颈椎到腿骨百余块关节已融合在一起,必须选择适当位置截开,重置双侧髋关节,麻醉及手术难度极大。

于是专家制定了周密科学的手术方案,从鼻腔内进行麻醉。术后不久,刘某某关节功能明显改善,双髋能够主动屈伸,而且可以“坐”下了。

孙永强介绍,强直性脊柱炎常见于男性青少年,有一定的遗传性,与患者自身免疫缺陷有一定关系。人们对该病的认识很少,经常会耽误诊断和治疗,加之病情进展快,很快就成了一个“木偶人”,严重影响生活质量。

### 健康提醒

## 你体内有“疯狂的石头”吗

本报讯(记者 汪辉 通讯员 陈建设 彭永强)3月11日,省泌尿系结石诊治中心在郑大二附院成立。

郑大二附院泌尿外科主任许长宝说,每个人体内的结石高发区域,发病率在1%~5%,而河南则是国内的高发区,发病率超过5%。肾结石的形成原因很复杂,主要原因还是和饮食习惯、生活习惯有关,甚至和气候有关。

许长宝说,每个人的饮食习惯不一样,结石的成分也各有不同。体内草酸的大量沉积,是导致肾结石的因素之一。如菠菜、豆类、橘子、番茄等,都是含草酸较高的食物。尿酸是人体嘌呤核苷酸的分解代谢产物,而很大一部分嘌呤核苷酸源于饮食。海鲜、啤

酒、肉类都含有嘌呤核苷酸,吃得越多,尿酸盐就越容易析出结晶而沉淀。

对于结石程度轻的可喝药溶解石头,程度重一点可躺在“震动床”震松石头,而对于“顽固派”,传统的从体外发出冲击波,震碎石头,先进的可直接通过“弹道”深入肾脏,像气钻一样打碎石头。

专家建议,运动完或天热大量出汗后,大量饮水。吃菠菜时,放入开水中焯一下,约80%的草酸会溶解在水里。睡前不宜补钙,因人的排钙高峰常在餐后的4~5小时,如果你晚餐吃得过晚,当排钙高峰到来时人已熟睡,这样尿液便会滞留在尿路中,沉积下来形成小晶体,久而久之就会形成尿结石。

## 春天警惕皮肤过敏晒伤

本报讯(记者 汪辉 通讯员 孟丽君)春季万物复苏,但气温忽高忽低容易犯病。昨日,记者在各大医院了解到,除了哮喘、上呼吸道感染等呼吸道疾病患者增多以外,皮肤过敏患者也有所增加。

“春天杨树、桦树等一些灌木开始散落花粉,这些花粉会引起人的过敏,花粉越细小,引起过敏的程度越严重。”郑州人民医院皮肤科主任李雪莉说,花粉过敏症是指由花粉过敏而引起的呼吸道及眼部过敏表现,也是特异性个体对花粉的一种过激反应。春季由于昼夜温差较大,皮脂分泌时多时少,再加上飞扬的柳絮、飘扬的花粉四处飞舞,很容易附着在皮肤表面,堵塞毛孔,如果不能及时清洗,就易引起皮肤过敏。

李雪莉提醒有过敏史的人,在春季尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草;外出郊游时要穿长袖衣裤、鞋袜;若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开所处环境,症状较轻者,可自行服用抗过敏药物,一旦出现哮喘症状时及时就医。

李雪莉说,春季虽无夏日炎炎,但紫外线非常强烈,如不注意防晒就很容易晒黑、晒伤。如果对紫外线较为敏感,又不注意防晒,还有可能患上日光性皮炎,使裸露的皮肤出现红斑等症。

李雪莉建议,在春季也要选用合适的防晒霜、防晒乳液等护肤品,也可通过饮食进行防晒,如每天吃富含维生素C水果、适量摄取黄色蔬果和豆制品等。

### 健康资讯

### 市二院掀起学习王振义热潮

本报讯 连日来,市二院在全院党员干部和职工中掀起了以“学习创新精神 争做岗位先锋”为主题的学习王振义精神热潮。

今年2月份,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院终身教授、上海血液病研究所名誉所长、著名血液学专家王振义获得“2010年度国家最高科学技术奖”,卫生部在全国卫生系统开展学习王振义活动。

市二院党委向全体党员干部和干部职工发出倡议:学习王振义同志勇于创新的精神,敬业奉献,全心全意为人民健康服务的精神,通过开展“技术练兵 奉献岗位”活动,“五为”活动有机结合,提高医疗创新能力,形成比贡献、比创新、争一流的浓厚氛围,为维护人民健康增光添彩。(秦亮)

### 市三院提供上门特需服务

本报讯 80多岁的刘大娘,患大面积脑梗、全身瘫痪,出院后更换胃管、尿管成了家人犯难的事。没想到,市三院家庭护理特需服务中心随时上门服务,解决了一家人忧心的难题。

许多病人出院后,许多治疗、护理问题难以解决。比如像刘大娘这样戴着胃管尿管的病人,需要经常检查、更换导管。到医院去换管,对于行动不便的病人来说,可谓是个烦心事。为帮助病人解决难题,市三院成立了家庭护理特需服务中心,由一批青年护士组成护理志愿者服务队,利用业余时间进社区、进家庭,为行动不便、常年患病的人员提供免出诊费服务。

护理特需服务中心服务,除了为病人更换胃管、尿管外,还提供灌肠、换药,气管切开护理,抽血、测血糖、送检验报告,产前检查,产后局部护理,留置针封管,预约专家看病,开展长期卧床并发病的预防和护理等多种服务,并针对患者精神状况,提供心理咨询服务,帮助病人排忧解难。(陈锦屏 李爱萍)

### 市中心医院免费培训准妈妈

本报讯 市中心医院日前启动了以“打造智慧爸妈,培育健康宝贝”为主题的新手爸妈培训活动。

市中心医院妇产科主任王雅莉介绍,活动主要有四个部分:一是孕期瑜伽,带领准妈妈做孕期瑜伽动作,讲解孕期活动的重要性;二是孕期体验,重点是让准妈妈体验怀孕妻子的辛苦和抚育孩子的艰辛;三是通过妇产科的医护人员自编自导的情景剧——“迎接生命”,使准妈妈了解丈夫陪产的内容和妇产科的工作属性,打消他们对分娩的紧张和困惑;四是由王雅莉讲解孕晚期注意事项、新生儿护理常识,并由专业人员为准妈妈进行婴儿洗浴、脐带护理、为婴儿更换尿布、穿衣服、冲调奶粉、喂奶等育儿技能演示。(郝继恩)

### 市七院健康大讲堂开讲

本报讯 市七院健康大讲堂正式开讲。3月11日,《冠心病专题知识讲座》暨第一期心血管病友介入联谊会在市七院举行。来自附近社区的居民及在市七院做过介入手术的患者踴躍前来参加。本期大讲堂由医院心血管病专家、心内科主任医师孙运,心外科二病区主任王立成主讲。专家们通过图文并茂的讲解,现场互动的形式,答疑解惑,向社区居民及介入患者讲解了冠心病的预防知识及治疗方法,并呼吁人们通过树立健康的生活方式,控制血压、血脂、体重和戒烟。

据悉,该院将持续组织专家走进社区、机关、学校、厂矿企业宣讲健康知识,发放健康知识宣传单,为人民群众传播健康理念,宣传疾病预防知识,倡导文明健康的生活方式,提升生活品质。(荣文翰 姜建慧)

### 市儿童医院成立读书协会

本报讯 近日,市儿童医院职工读书协会成立。据了解,职工读书协会是该院文化院6个专业协会之一,目前共有会员327名。该院院长周崇臣说,一是重视读书学习。在工作中学习,在学习中工作。二是学习坚持“四性”。树立学习理念的终身性、学习过程的持续性、学习方法的多样性、学习内容的全面性。三是形成好的氛围。打造学习型组织、学习型团队、学习型医院。此外,他希望读书协会和医院其他5个专业协会共同努力,将儿童医院医院文化建好、发展好、传承好,为医院跨越式发展提供精神动力和智力支持。(刘妍)

### 老中医60年研制奇方专攻“膝关节病”

骨关节病是关节软骨退变,对关节保护作用降低,引发骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、游离骨等。很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,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。

北京协和退休医师侯廷翰肩负使命,六十年如一日专攻此类疾病,他依据“人间有种病,地上就有一种草”的中医理念,对元代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,患者只需把此药贴敷患处,疼痛当晚就能缓解,一个星期症状减轻,一月左右上楼、逛公园、做家务,像正常人一样生活……不怕病重,越重效果越明显。

骨科热线:0371-6157750  
河南医学院老门诊楼对面九州通大药房专销,市内免费送货,外地邮寄,货到付款!