



市一院神经内科护理服务获全国先进

本报讯 昨日,从省卫生厅传来喜讯,在卫生部日前召开的纪念“5·12”国际护士节暨全国优质护理服务推进会议上,郑州市第一人民医院神经内科一病区被评为全国“优质护理服务示范工程”先进单位。据悉,这是我市市属医院唯一获此殊荣的单位。

卫生部“优质护理服务示范工程”活动开展一年多以来,市一院积极深化“以病人为中心”的服务理念,采取有效措施扎实推进

进优质护理服务,开展优质护理服务与改革护理工作模式,增加临床护士配置、全面落实护理职责、注重实效。

该院神经内科一病区在开展优质护理服务工作中,实施责任制整体护理,为患者提供全面、全程的优质护理服务,在细节上狠下工夫,采取了诸如用鲜花点缀病房,减轻病人的陌生和恐惧感;病人检查时护士全程陪同,为卧床和生活不能自理的病人擦澡、剪指甲等,增加病人的舒适感;创建

“无铃声病房”,让病人时刻感受到护士对他们的关心;将温馨提示卡放在病人床头,并将服务延伸,为出院的病人免费上门更换尿管、尿管,为家属讲解康复、护理常识等人性化温馨服务举措,获得了患者、社会及政府的高度肯定和普遍赞誉。

在省卫生厅考核并推荐的基础上,经卫生部复核,市一院神经内科一病区被评为全国“优质护理服务示范工程”先进单位。(秦川 傅千余)

入夏谨防肠道传染病

本报讯(记者汪辉 通讯员卢伟舟)进入5月份,随着气温的逐渐升高,肠道传染病进入高发期。市疾病预防控制中心提醒,入夏后应重点防治肠道传染病。

市疾控中心传染病防制科主任医师邢焕琴介绍,肠道传染病是由细菌、病毒、寄生虫等一些病原微生物传播的一组疾病的总称,主要指霍乱、伤寒副伤寒、病毒性肝炎、痢疾、病毒性腹泻和其它致病微生物引起的感染性腹泻等。儿童、中青年患者较多。这些病人大部分有在外就餐

的经历,通常是通过饮用不洁的水、进食生冷食物及不洁瓜果和污染的食品、与病人(健康带菌者)的密切接触、苍蝇传播等方式而感染。

而有些病人是在就餐时大量饮用啤酒或者饮料,冲淡了胃酸,破坏了对付细菌的第一道屏障,再食用不干净的食物,就容易感染肠道传染病。

肠道传染病多数会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状,并伴有发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒症状等。

预防肠道传染病坚持“六要”和“六不要”

“六要”——

- 1.食物要新鲜、要煮熟煮透;
- 2.食具要煮沸消毒;
- 3.要消灭苍蝇;
- 4.饮用水要消毒,生吃瓜果应洗净,用开水烫过或削去皮;
- 5.饭前便后要洗手;
- 6.发现腹泻病人要及时报告疾病预防控制中心。

“六不要”——

- 1.不要吃生腌的海产品;
- 2.不要喝生水;
- 3.不要吃苍蝇叮爬过而未煮熟的食物和腐败变质的食物;
- 4.不要在河里、井边洗刷马桶、粪具和吐泻病人的衣服、污物;
- 5.不要到有肠道

传染病菌和病毒的河里去游泳;

- 6.不要到急性肠道传染病人家去串门。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心
☎0371-95120

医讯速递

市口腔医院 开展微种植支抗术

本报讯 日前,市口腔医院成功完成了几十例疑难正颌病例的微种植支抗手术,该技术在全省属领先水平。

据该院正畸科主任王宏伟介绍,支抗控制是口腔正畸治疗过程中的关键问题,在传统的正畸治疗中,常用的控制支抗的手段往往需要患者很好的配合,且附加的口内装置增加了患者的不适,不利于口腔卫生的维护。正畸医生应用种植体作为移动牙齿的支抗单位,使治疗结果不必过多依赖于患者的配合,对于一些常规方法不能取得满意效果的疑难病例有很好的疗效。该院开展的此项技术,通过植入仅几毫米长度的微种植钉,对患者口腔进行“美容”,为我市及周边地区口腔畸形患者带来了健康福音。(李庆芳)

省传染病医院 举办院企廉政交流会

本报讯 为切实解决百姓深为诟病的“统方回扣”、“商业贿赂”问题,省传染病医院(市六院)日前举办了院企廉政谈话暨交流会,与企业代表签订了“廉洁自律承诺书”。

院长刘宝琴说,医生看病三件宝——语言、药品、手术刀。语言来自于爱心,手术刀代表技术。而药品作为抵御疾病不可或缺的“武器”,正逐步成为患者的“包袱”,也成了考验医生和医药代表良心的标尺。她希望企业代表及全院职工,要加强思想防线,坚决抵制商业贿赂,要让患者用上有效、放心、用得起的药,切实减轻老百姓的负担。

企业代表承诺,遵纪守法,诚信经营,保证药品安全、有效;确保药品等医疗物资的供应;建立网络购销平台,公开信息,接受公众监督;抵制任何形式的“统方回扣”行为,支持医院科研学术,助力医院发展。(黄征)

义诊在行动



近日,省中医院组织博士义诊团深入社区、养老院开展义诊活动。廉万营 摄



郑州十院日前组织志愿者走进苗圃社区为老人提供体检和健康咨询服务。张林 摄



中原区林山寨街道办事处日前为辖区居民进行体检。记者汪静文 通讯员刘增峰 摄

5·20 母乳喂养日

每年的5月20日是全国母乳喂养宣传日,为迎接宣传日的到来,同时也让更多的妈妈加入母乳喂养的队伍中来,有关专家表示,母乳喂养可大大降低妈妈们得乳腺癌的几率,同时也让宝宝得到健康全面的饮食,下面列举一些普遍关心的问题,期待能够为妈妈们答疑解惑。



资料图片

母乳喂养的好处

母乳营养丰富,是宝宝最理想的天然生理食品。母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖,钙磷比例适宜,适合宝宝的消化和需要,不易引起过敏反应。

母乳中含有多种增加宝宝免疫抗病能力的物质,可使宝宝在第一年中减少患病,预防各类感染。特别是初乳,含有多种预防、抗病的抗体和免疫细胞,这是任何代乳品中所没有的。

正确喂养方法

正确母乳喂养的方法关系到抱奶的体位问题,妈妈可以躺着、坐着或者站着喂。分娩后的第一天,建议躺着喂奶。在产后六个小时以后就可以翻身了,所以在躺着喂的时候要要求妈妈把身体侧着喂。

喂奶的时候让孩子躺在床上而不要躺在妈妈胳膊上,这个时候宝宝的身体也要侧过来和妈妈面对面;然后就是把孩子的鼻子对着妈妈的乳头,要把孩子搂紧,需要注意的是搂紧孩子的臀部而不是头部。若妈妈搂住宝宝的头部,宝宝吃奶时,如果鼻子被妈妈的乳房堵住就会影响呼吸。所以妈妈在喂奶的时候一定要手是扶着孩子的臀部而不是头部。

喂奶的时候还有一点值得注意,妈妈的乳头比较娇嫩,喂奶的时候应该让宝宝含住乳晕。只有让宝宝含住乳晕,才不容易使乳头破裂。

误区早知道

误区一:乳汁淤积症和乳腺炎是小病,经药物治疗也能痊愈。

事实上,乳汁淤积症、乳腺炎是件大事,关系到母乳喂养能否顺利进行和母婴健康能否得到保障。中西医各种常规治疗的确可以治愈乳腺炎,但须使用大量抗生素,甚至进行外科开刀手术。除非病人日后能再次生育,并不再发生类似病症,且能顺利高质量哺乳,否则,她们就是今后乳腺癌及一些妇科疑难杂症的高危人群。

误区二:哺乳期间想吃什么就吃什么,无须忌口。

事实上,分娩后的第一周内饮食宜清淡,应以低蛋白、低脂肪的流质为主。此后可适当增加营养。在整个哺乳过程中还应始终避免食用含雌激素的食品,如雌性的动物、家禽和鱼类等。这是由于在食用这些雌性食物时,会同时摄入过多雌性激素。初产妇体内的过量雌性激素会抑制催乳素而导致泌乳量的减少。

误区三:科技进步使配方奶粉拥有更接近母乳的营养价值。

母乳中含有配方奶粉所没有、而且是婴儿成长所必需的生长素、不饱和脂肪酸等许多天然免疫抗体。如果母亲在分娩的最初几天没有母乳,求助其他健康母亲的乳汁或来自“母乳库”的人乳是婴儿的第二选择,配方奶粉应是最后选择。

支招:如何储备母乳

★储存挤下来的母乳要用干净的容器。储存母乳时,每次都得另用一个容器。冷藏奶是要与冷冻室的奶水加在一起时,切记新加的要比原来已冷冻的奶水少。

★给装母乳的容器留点空隙。用塑胶袋时最好套两层以免破裂,挤出空气,并留有1寸的空隙,然后弄紧直立,放在圆筒形的容器内,冷冻结冰时即立成型。

★分成小份来冰放母乳,并且在每一小份母乳上贴上标签并记上日期。

医疗前沿

全国眼科学术会将在郑开幕

本报讯 由中华医学会、市二院联合举办的“第三届全国眼科诊疗新技术学术会议”将于5月20日~22日在郑举行。

据悉,此次会议以“眼科医生领跑光明中国”为主题,届时包括北京同仁医院副院长王宁利教授、天津医科大学眼视光学院院长、博士生导师李筱荣、北京武警总医院教授肖利华在内的20余位眼科知名专家将开展白内障、青光眼等学术讲座和手术演示,并将对疑难病例进行会诊。会诊咨询:0371-68993277。

又讯 5月20日、21日,市二院将与广州华侨医院联合开展专家诊疗活动。

广州华侨医院是暨南大学附属第一医院,此次活动该院将派出国内糖尿病微创手术第一人王存川教授、英国胎儿医学基金会中国区唯一产前筛查技术认证专家李玮璋副教授等知名专家十余人,开展微创外科手术、胎儿医学等疾病的会诊手术。会诊咨询:0371-68993385。(陈燕 秦亮)

养生保健

夏令蔬菜推介

夏季正是瓜类蔬菜上市旺季,它们的共同特点是含水量都在90%以上。冬瓜含水量居众菜之冠,高达96%。其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。

多吃瓜类蔬菜:蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、

营养且具有生物活性的水,是任何工厂生产的饮用水所无法比拟和替代的。

多吃凉性蔬菜:凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等都属于凉性蔬菜。番茄、

茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等也属于凉性蔬菜,不妨经常食用。

多吃“杀菌”蔬菜:“杀菌”蔬菜可起到预防疾病的作用。这类蔬菜包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。

李雯

图片新闻



昨日,市中心医院志愿者走上街头服务畅通工程。本报记者汪静文 摄



市妇幼保健院日前喜获护士礼仪大赛一等奖。卜春梅 摄



近日,市九院开展“护理基本功比武月”活动。史宝库 摄

健康大讲堂简报

★市卫生局:市健康教育所日前采取现场督查等方式对全市“卫生健康大讲堂”开展情况进行督导检查,截至目前,全市健康大讲堂受众近30万人次。

自2008年开始,市卫生局定期组织医护人员深入到社区、机关、企业、学校、乡村、建筑工地等场所广泛开展健康知识宣教活动,适时向人民群众提供免费的、针对性强的卫生保健知识宣传,有效提高了人民群众的防病抗病意识。

据统计,2011年,市卫生局全年计划组织2580场讲座。截至4月25日,全市已开展“卫生健康大讲堂”讲座813场次。(阎清涛)

★市骨科医院:市骨科医院健康大讲堂日前来到二七区兴华小学举行了题为“小学生的营养”的讲座。该院营养科专家李波医师图文并茂的形式为大家生动地讲解了一日三餐要定时定量,保证吃好早餐,不要盲目节食等。

针对小学生平时吃饭搭配不合理的问题,他就“营养素能不能多吃”为大家进行了深入浅出的讲解,使学生们了解到均衡营养的重要性。(李晖)

“膝关节病”有奇方

人过四十岁以后,早早晚晚都会出现关节不灵活,最初很多人不把它当回事,直到上下楼关节疼痛,不敢使劲,久坐站起来时关节僵硬迈不动步,蹲不下,站不起,关节积水、肿胀,甚至变形的时候才想起治疗……却发现很多方法都不管用,医生建议换关节。

北京协和侯廷翰,肩负使命,六十年来一日专攻此类疾病,他依据“人间有种病,地上就有一种草”的中医理念,对元代骨科奇方做了大量研究,终有良药“仙草骨痛贴”问世,配方中他大胆创新,巧妙使用了白芷、白芷、三七、羌活等高原野生药物,患者只需在每晚睡觉时把此药贴敷上去,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,重效果更重名声。

骨科热线:0371-65030818

郑州市纬五路省人民医院斜对面九州通大药房专售!市内送货,外地邮寄,货到付款!

“椎间盘突出”良药问世

颈、腰间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱、骨质增生是现代高发疾病,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。

国务院特补专家陈锦云肩负使命,1981年开始投身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,别人用活血化淤,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。更有一患者2008年腰间盘突出,术后截瘫,不能动弹,第一天敷上,第二天恢复知觉,一个月之后能走四五里路。

很多患者反映花数万元用其它方法治疗不如陈氏透骨百元之效。

买5送2,买10送5,赠品试用,无效退货退款!

骨科热线:0371-61859928

郑州骨科医院东80米瑞康大药房专销,市内送货,外地邮寄,货到付款!