

### 健康提醒：气温骤升需防“热病”

最近气温不断升高，营养专家提醒市民，天气炎热，要提防各种“热病”。

小满过后，全国大部分地区的气温不断升高，人们如果生活无规律、经常熬夜加班、饮食不定时或过食辛辣油腻食物，很容易产生内热，并产生一系列“热病”，如失眠、口舌生疮、便秘等。

专家提醒，预防“热病”应从三方面入手：一是要多喝水，且以温开水为好，以促进新陈代谢、内热的排出，最好不要用饮料代替温开水，尤其是不要喝太多的橙

汁，有人以为橙汁是去火的，其实不然，多喝橙汁可生热生痰，加重内热。

二是要多吃新鲜蔬菜水果，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、水芹、藕、萝卜、西红柿、西瓜、梨和香蕉等，这些果蔬都有清热泻火的作用，还可以补充人体所需的维生素、蛋白质等，忌食肥甘厚味、辛辣助热之品，如动物脂肪、海鱼、生葱、生蒜、辣椒、韭菜以及牛、羊、狗肉等。

三是要生活规律、多运动，尽量不要加班加点，运动以每天早、晚天气较凉快

为好，以散步、做操、打太极拳等最为适宜，应避免剧烈运动，这样既可以缓解精神压力，又可以促进食物的消化吸收，防止内热的产生。

李鹏

### 健康视点

郑州市疾病预防控制中心  
☎ 0371-95120

### 爱眼日专题

今年6月6日是第16个全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题确定为“关爱低视力患者 提高康复质量”。据国家教育部、卫生部最新调查表明：我国小学生近视率超过25%，初中生近视率达到70%，高中生近视率达到85%，每年以8%的速度增长，居世界第一位。

## 关注眼健康

### 1 眼睛保健不能随意而为

虽然追求健康已经成为现代社会的时尚，但眼科专家们发现，人们对眼睛的保护和关爱却有所忽略，而且，在眼保健的问题上，许多人都存在着错误认识。

大多数人只有在眼睛疼痛或实在看不清时才去就医；一些中老年朋友常因无法阅读报纸而在地上买副花镜；孩子视力下降后，家长盲目购买眼保健产品以期望根治近视等等，这些都反映出人们对用眼卫生知识的缺乏，尤其是对眼视光科学缺少应有的认识。

专家提醒，眼睛保健不能随意而为。如果我们时刻关注眼睛健康，在各个不同时期留下相应的医学检查数据，这对医生制定最佳矫正治疗方案是至关重要的。



6月6日，郑州视欣爱眼机构专家来到互助路小学，向师生宣传爱眼知识，并赠送护眼仪。

汪静文 摄

### 2 莫超负荷用眼

专家表示，若发现孩子常眯眼，一定要早去医院检查是否近视；儿童斜视、弱视，切勿错过6岁以前最佳矫治年龄；老人眼睛出现“飞蚊”现象，要及早去医院诊断。

随着现代生活压力加大，人们经常处于熬夜、失眠、频繁使用电脑、佩戴隐形眼镜等

超负荷用眼状态，致使出现干眼症和眼部疲劳的症状，还导致视力下降。

眼科专家表示，市民在学习工作中要注意劳逸结合，适当放松眼睛，切勿超负荷用眼。特别是正处于发育阶段的儿童，要合理安排电视、电脑和游戏娱乐时间。每进行30分钟的近用眼活动，需休息两分钟，休息时要远眺；每天应至少安排一小时的户外活动，这对控制近视十分重要。

### 3 眼药水不能随意使用

“除人工泪液外，多数眼药水中含有防腐剂，没有医师指导不应随意使用。”专家在接受采访时澄清了一些日常的眼用、药误区。

因为阅读介质的改变，现代人眼部压力越来越大，眼涩、眼干症状多出现于常坐在电脑桌前的办公室一族。点些眼药水已经

成为大多数人缓解视疲劳的手段。

“其实，眼睛是很脆弱的，眼药水使用不当可能造成眼部炎症，一定要在医师的正确指导下才能使用。”专家说。

在隐形眼镜的使用上，专家表示，佩戴前要注意洗手，存储时注意清洁，不要佩戴过长时间。

### 温馨提醒——青少年改善视力方法

1. 经常做眼保健操。
2. 电脑与眼睛的距离不小于60厘米。
3. 看电视的距离不小于3米。
4. 看书时头部与书本的距离不小于30厘米，不要在强光、阳光下写作业。

每年暑期，都有许多家长带孩子到医院眼科检查，以下是我市眼科专家就一些家长们关注的问题作出的解答。

问：我的孩子刚上小学一年级，最近半年总喜欢眯眼，要不要检查眼睛呢？

答：建议小学生应每年进行一次眼科检查。一般学龄前儿童近视发病率低，而入学后的第一年就可能可能会出现近视化的改变。

一些孩子视力下降的早期表现是眯眼睛看东西，揉眼睛或看电视时不自觉地靠近等等，希望家长能够早发现早治疗。

问：我们都非常注意孩子的用眼卫生，可为什么孩子视力还是下降呢？

答：造成视力下降的原因有很多，而保护儿童视力的方法林林总总，如每天定时用眼，多吃水果等等可能有保护视力的作用。建议家长多陪孩子进行户外活动，可能有所帮助。

问：为什么暑期检查眼睛比较好？

答：一般暑期时间较长，可以充分利用这段时间检查眼睛情况，如果散瞳检查，可能需要两周左右的时间。那么合理安排完成暑期家庭作业、旅游、探亲等事情后，应该有足够时间检查眼睛。



爱眼日当天，郑州人民医院卓美眼科医疗小分队来到汝河第一幼儿园，为小朋友进行视力检查。

马霖 摄

### 养老保健

#### 老年人要“心静身动”

据了解，许多老年人愿意以静养方式度过晚年生活。专家指出，其实静养指的是心静，身体要适度活动，静止不动会减缓新陈代谢，削弱内脏器官功能。

专家表示，静养确实能减少能量消耗，使血压下降，心动趋缓。然而，所谓静养应理解为“心静”，并不意味着终日不活动，更不是吃完饭就上床睡觉，或是窝在沙发里不动，而是要适当出去走走，以免饭后血液全集中于胃肠道，造成脑部缺氧。尤其是心脑血管病患者，如果病人只能卧床，可以在家属的帮助下进行一些“被动”运动，比如抬手、抬腿，肌肉按摩等。

如果不做运动，人体器官组织都会衰退，抗病能力也会减弱。但是，对于一些有特殊疾病，如心脑血管疾病、骨关节疾病的老年人，做运动要把把握度。有心脏病的老人，运动过量会加重心肌供血不足，诱发或加重疾病；而脑血管的血液循环更有赖于心脏的正常泵血，运动量太大的话会出现脑供血不足，也会有危险。老年人的协调能力也相对较差，如果走路过猛过快，容易摔倒，引起软组织挫伤，重者引起骨折、脑震荡。

快走是养生专家很推崇的健身方式，但对于老年人来说，并非人人适合。老人散步时不宜太快，一般每分钟约60-70步即可。为了达到锻炼效果，每次持续时间最好在30分钟左右。体质较差的老人，还应准备一条合适的手杖，以增加双腿的支撑力。

周燕

### 医疗前沿

#### 泌尿外科新技术国际研讨会在我市召开

本报讯 6月4日上午，由郑大一附院、国际尿控学会主办的2011泌尿外科新技术国际研讨会暨“小儿大小便失禁诊断和治疗”继续教育学习班在郑召开。国际尿控协会主席 Corcos 教授、丹麦 AARHUS 大学妇产科主任 Foman 教授、中华医学会泌尿外科专业委员会主任委员叶章群教授、副主任委员孙光教授、华中科技大学同济

医院小儿外科王果教授和泌尿外科杜光辉教授等国内外知名专家以及来自全国的近600名代表参加了大会。

本次研讨会的主要目的是普及尿动力学和盆底功能障碍诊疗知识，专业涉及泌尿外科、妇产科、小儿外科、影像和相关护理专业，举办尿动力学检查技术培训等。

据悉，郑大一附院在2001年成立了小

儿尿动力学中心，2010年成立河南省尿动力学临床诊疗中心，在检查方面达到国际先进水平，中心拥有C型臂、飞利浦B超、动态尿动力学检查仪等先进的膀胱功能测定设备，目前已为近两万例患者进行了尿动力学检查和治疗。中心先后获河南省科学技术进步二等奖4项，国家级实用和发明专利2项。

曹咏

### 育儿心经

#### 儿童患水痘 皮肤护理最重要

近日，家住郑州南路的王女士，带着四岁的女儿月月(化名)来到医院皮肤科就诊。只见月月的小圆脸通红，额头和脸颊上长满了“小水痘”，还时不时地用小手去挠，经过检查，医生确诊孩子患上水痘。

据月月妈妈说，孩子在两天前洗澡时就发现脸上有红色的“小丘疹”，一开始以为是孩子上火，没怎么在意，等到第二天发现孩子身上就有了小水疱了。专家指出，水痘是由带状疱疹病毒引起的常见的急性传染病，一年四季都可发病，尤其冬季或春夏交替为高峰期。由于病毒传染性极强，没有出过水痘的儿童与患儿一旦接触，90%以上会在1-3周内发病。一般来说，水痘患者是唯一的传染源，主要通过唾液飞沫传染，也可因接触水痘病毒污染的衣服、玩具、用具等而感染上。

水痘一经确诊，患儿应在居家隔离休息，

通常2-3天后，水疱干涸结痂，痂脱后就算不治而愈了，不会留疤痕。专家强调，虽然水痘的症状较轻，大多数孩子都能顺利康复，但由于它的传染性很强，所以患了水痘的孩子应尽可能避免与健康孩子接触。

专家指出，目前没有特效药治疗水痘，主要是对症处理以及预防皮肤继发感染，一般使用一些外用止痒药，保持皮肤的清洁、减少皮肤感染的危险。

另外，还需要提醒的是，家长一定要谨防患儿用手抓破水痘，还要避免患儿用手揉眼，以免手部带有的细菌或病毒引起眼睛感染，形成角膜炎，影响视力。对于小朋友而言，家长最好剪短孩子的指甲，保持手的清洁，必要时戴上手套。在家隔离治疗过程中，家长还应观察患儿的其他症状，如果高热不退、呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡，应及时找医生诊治。

陈磊



资料图片

### 医讯速递

#### 市一院 为老年人义诊

本报讯 6月2日上午，郑州市第一人民医院眼科等10个科室的20余位专家来到中州颐养家园敬老院，为老人们义诊，并送来了粽子等端午节慰问品，还特邀梨园春明星及豫剧大师为老人表演戏曲和豫剧，让老人们过了一个快乐祥和的端午节。

当日上午，该院的医护人员早早来到敬老院，有的为老人们量血压、测血糖，发放药品；有的给老人们洗头、洗脚、修剪指甲。医学博士赵辛娟则指导老人们如何服用降压药，如何进行自我保健，预防疾病等。由于端午节即将来临，医院还特地为老人们准备了粽子等慰问品和保健药盒。同时，还特邀梨园春播主和老艺术家们为老人表演戏曲和豫剧，朝阳沟选段《银环上山》、《劝闺女》、《秦雪梅吊孝》、《片锣求婚》等经典豫剧令老人们赞不绝口。

(秦川 傅千余)

#### 市二院 “免唇”免手术费并予资助

本报讯 唇腭裂患者不仅可免费手术，还可获得住院生活补助。近日，市二院获得微笑列车基金会“微笑基金”资助，将为唇腭裂免费手术患者提供每人25美元(约合人民币163.15元)的生活交通补助。

微笑列车唇腭裂修复慈善项目(以下简称微笑列车项目)是由美国微笑列车基金会资助，为我国贫困唇腭裂患者提供免费手术，并对实施手术的医生进行技术培训的医疗救治项目。市二院作为微笑列车定点医院已为近万名唇腭裂患者实施手术，是微笑列车基金会批准的河南地区唯一开展全年龄段唇腭裂免费修复手术的定点医院。

此次该院又成为2011年第一笔“微笑基金”项目参与单位，将对75名贫困唇腭裂免费手术患者提供25美元的生活交通补助。

(秦亮)

#### 市骨科医院 开展欧美学术周活动

本报讯 为帮助骨肿瘤患者摆脱病痛，6月7日~12日，市骨科医院开展第二届欧美学术周活动。

活动期间，德国著名骨肿瘤治疗专家西尔蒙教授亲临医院进行学术交流，并与骨肿瘤患者面对面聊病情，为患者制定最先进、合理的治疗方案。医院组织专家对骨肿瘤患者进行免费筛查，患者不需要挂号，还可免费拍X光片。筛查出的疑难病例，将在6月15日上午由西尔蒙教授免费会诊。

专家介绍，在众多骨病中，骨肿瘤比较复杂，它既可以在骨头上，也可以在骨髓里，还可能长在骨头周围的肌肉里。因此，骨肿瘤不易发现，治疗难度大。特别是恶性骨肿瘤，如果治疗不及时，截肢的几率非常高。

(李晖)

#### 市六院 召开创先争优交流会

本报讯 为切实做好创先争优活动，向建党90周年献礼，市六院日前召开创先争优经验交流会，要求各党支部开展创先争优活动，推出公开承诺、“感动式服务”、设立党员示范岗等服务。

党支部承诺为满足临床科室需求，坚持24小时服务，保证随叫随到；执行业务公开制度，各项检查价格和收费公示制度，尊重病人的隐私权、知情权和监督权等各项承诺。党员注重提高服务形象和服务质量，将患者的感受作为衡量服务质量的标准，用“感动式服务”温暖每一个患者的心，真正把人性化医疗服务有效融入到医疗服务之中。

同时，设立流动红旗党员示范岗，要求党员全部亮牌上岗，通过佩戴党徽等活动，在工作中亮出党员身份，发挥党员的先锋模范作用，让每一个党员成为一面旗帜，一个闪光点，一个给力点，同时接受群众监督。

(黄征)

#### 市口腔医院 开展无烟日活动

本报讯 近日，市口腔医院积极开展无烟日活动。

在医院门诊大厅的显示屏上，“吸烟危害口腔健康”的标语提醒着就诊患者吸烟对口腔健康的危害。此外，医院还印制了宣传单，由挂号室分发到就诊患者手中；组织牙防专家深入口腔修复科、口腔儿科、口腔内科等科室向患者讲解吸烟能引起多种口腔疾病，并向患者发放纪念品；口腔内科口腔粘膜病中心和洁牙中心的医护人员，针对患者的实际情况讲解吸烟的危害，受到患者的普遍欢迎。

(李庆芳)