

健康资讯

市一院港区医院喜庆一周年

本报讯(记者汪辉 通讯员陈建平 朱斌 楚哲)12月1-2日,河南大学附属郑州市第一人民医院五部同庆,喜迎港区医院开诊一周年活动在省人民会堂举行。省曲剧团送来《飘扬的红丝带》等优秀剧目表示祝贺,数千名医务人员和社区居民观看了精彩的演出。

“面向百姓,回报社会,惠济民生”是市一院一贯的追求,经过多年的努力,医院已构筑起以本部三级综合医院为龙头,以港区医院、三个大型现代化社区卫生服务中心为双翼的“五位一体”集团化发展新格局。

去年12月,市一院港区医院开业。短短一年来,港区医院建立了两所社区卫生服务站,实现了日门诊量由原来的20多人增至500多人,日住院病人突破200人(次);开通了35号急救站,日接诊人次达50余人;妇产中心为港区万余名患者解除病痛,体检中心完成富士康招工体检5万余人次。

据悉,市一院今后将在新郑综合保税区再建一所床位1800张的三级综合医院。

省中医院血液净化中心启用

本报讯(记者汪辉 通讯员李允佳)昨日,我省中医院最大的血液净化中心——河南省中医院血液净化中心正式投入使用。

该血液净化中心总面积1400平方米,设置配置65台血液透析机,配有电视、空调、网络等设备。同时,该中心先进的水处理和中心供水系统,确保透析患者的用水安全。每个治疗区间都配有独立的治疗室和固定的护理人员,为患者提供更安全、高效的人性化服务。男、女患者专用通道,并为透析患者提供免费午餐、晚餐等。

为让更多的尿毒症患者享受到充分透析,河南省中医院肾友基金会当日宣布成立,一台资企业向基金会捐助10万元善款。

郑大三附院院长喜获殊荣

本报讯 郑大三附院院长张展日前喜获“2011最具领导力的中国医院院长”殊荣。

组委会表示,张展倡导用好现有人才,培养未来人才,引进急需人才,重点实施名医工程和育人工程,强调院有特色,科有强项,人有专长。30年来,她致力于临床妇产科学、临床检验诊断学的基础与临床研究,医生职业成果累累;10年来,她醉心于学科兴院、人才强院的改革事业,管理生涯成绩赫然。

2006年,“最具领导力的中国医院院长”在全国范围内开展,旨在发掘、评选、宣传和表彰全国各地最具领导力的医院院长。(华小亚)

气温骤降 谨防流感来袭

见习记者 孙野

近日,随着冷空气频繁光顾我市,首场降雪也不期而至,温度出现骤变。记者走访医院时发现,流感患者数量多了起来。高热、咽喉疼痛、咳嗽、体乏无力的患者出现增多,主要以儿童、妇女为主。医生指出,对于流感,预防措施极为重要。

诱发疾病需重视

在郑州一家医院的挂号等待区,李女士声音嘶哑地说:“我高烧已经三天了,喉咙很疼,全身酸疼乏力,没有一点力气,在诊所输液治疗了两天,病情还没好转,感觉支撑不住了,所以就来医院就诊了。”

专家介绍,流感主要会诱发哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、继发细菌性肺炎等疾病,且呈现加重症状情况。流感可以直接侵害心脏导致心脏病恶化,特别是上了

年纪的老人,流感来袭时,如果出现呼吸困难及咳嗽不止,需要引起重视。往往有些老年人及家人因重视力度不够,出现问题的情况已经不再鲜见,甚至会危及生命。

圣玛妇产医院内科主任尹慧敏提醒,孕妇对疾病的抵抗力较一般人群低,属于流感易感人群。孕妇感染后的并发症几率也比一般人高,由于孕妇用药限制性大,所以流感不能很好控制。孕妇感染流感病毒的主要危害,在于对胎儿生长发育的影响,有可能造成胎儿先天畸形及先天性聋哑和智力障碍等。怀孕初期因流感病毒感染导致的终止妊娠案例也时有发生。特别是妊娠初期前三个月,影响尤为明显,所以需要加以特别重视。

预防措施有讲究

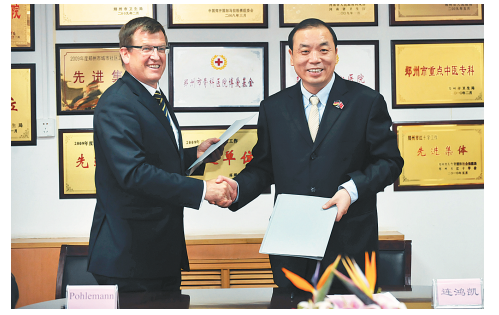
采访中,专家表示,对于流感要注重预

防。首先,应尽量避免在人群较多的公共场所,其次保持有规律性的生活及适当锻炼。孕妇应尽量保证更多的睡眠时间,均衡营养,最好每天都能补充足量的蔬果和蛋白质食物。对于儿童、老人,可以在降温前开始接种流感疫苗。

其次,室内外温差不宜过大,最好保持10℃以内的温差。否则由于温差大,骤冷骤热的环境下,很容易伤风感冒。特别是针对高血压患者,在温差较大的情况下,极易出现血液循环障碍,诱发中风。

冬季戴上干净清爽的口罩也是非常不错的措施。流感病菌主要是通过飞沫传播的,也就是通过口鼻进入的,因此,戴上口罩能够有效地保护自己不被病毒侵袭,同时,对于已经染上感冒的人群,戴上口罩既可以防止寒流进一步对自己的刺激,还可以防止病毒的外传,是一举两得的好办法。

图片新闻



昨日,市骨科医院与德国萨尔大学医学院创伤中心签定战略合作协议。 丁友明 摄



郑大一附院日前开展“消除歧视 从我做起”系列活动。 吴静 摄



健康活动

媒体体验营关注无痛安全骨医

本报讯(记者汪辉 通讯员李晖 贺小华)冬季是中老年人关节病发病高峰期。“走进骨科医院,关注无痛安全骨医”媒体体验营活动近日走进市骨科医院关节病治疗中心,探讨一个骨病患者高度关注的主题——无痛安全骨医。

我省著名关节外科专家、中华医学会骨科分会关节学组委员、市骨科医院关节病治疗中心主任宋树春介绍,骨关节炎是世界上最常见的关节病,65岁人群中50%以上患有骨关节炎病症,是仅次于缺血性心脏病导致工作能力丧失的第二大疾病。宋树春说,骨关节炎患者都要经受疾

病及手术带来的疼痛折磨,因此降低疼痛势在必行。市骨科医院一直把患者治病过程中心理安全与痛苦感受视为治疗、手术、护理中的一项基本指标。关节病治疗中心收治的病人大多数为65岁以上的老人,由于这类人群在术后特别容易因为深静脉血栓而发生危险,因此为了尽量减少患者术后疼痛并保证骨病患者的手术安全,该院一直致力于“无痛骨医”、“安全骨医”的建设。

“无痛安全骨医”就是将提升骨病患者幸福指数的工作以无痛、安全的方式落在实处,就是在手术治疗过程中,从接诊后缓

解疼痛,到心理疏导;从科学规范的疼痛缓解治疗,到配合术前准备的健康宣教;从手术后的疼痛护理,到康复期的无痛锻炼。不再依靠较大剂量的镇痛药物,而是通过多模式的镇痛措施帮助广大患者享受个体化、无微不至的无痛服务,使患者拥有较为完美舒适的心理体验。

宋树春表示,医学是一门科学,也是一门艺术;医生既要有科学精神,又要有人文精神。一名合格的医生不能只关注疾病,更要关注生病的人。一个好的医院,不要仅考虑医学上的“技术参数”,更要考虑患者的“幸福指数”。



健康提醒

枕头与腰痛

一般人都有这样的常识,“高枕并非无忧”。高枕或不合适的枕头可引起颈椎病,其实,除此之外,不合适的枕头对腰椎也有一定程度的影响。因为枕头是维持人体卧位时脊柱尤其是颈椎和腰椎正常位置的主要工具。例如枕头过高,在引起颈椎前屈的同时,还可使腰背部肌腱肌也随之处于高张力状态,这样就容易使腰背部的软组织出现劳损,出现腰痛症状。如果枕头过低,或不

用枕头,就会造成脊柱无法保持正常状态,进而使腰椎增加不合理的负担。因此,枕头的不合适同样容易产生腰痛。

如何选择合适的枕头呢?对于腰痛者和正常人来说,选择的枕头应硬些,一般选择用荞麦皮、蒲绒、木棉、蚕屎、绿豆壳等物作为充填物,可使枕头硬度较为合适。像鸭绒枕、海绵枕等过于柔软的枕头对于腰痛患者来说不太合适。一般枕头颈部下后与自

己的拳头高度相等或略低一些为宜。形状最好为中间低、两端高的元宝形。这样的枕头有利于全身放松,保护颈部和大脑,可以促进和改善睡眠,预防疾病的发生。

市颈肩腰腿痛医院腰腿痛病科专家提醒,为治疗或预防腰痛,可以根据自己的条件及当地的物产条件,选购或自制能够符合生理要求的枕头。

付娟



中国邮政储蓄银行
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

郑州市分行
ZHENGZHOU BRANCH

热烈庆祝

中国邮政储蓄银行郑州市分行

成立四周年

进步 与您同步