

健康资讯

郑大一附院 21位专家享受政府津贴

本报讯(记者汪辉 通讯员曹咏周厚亮)日前,郑大一附院又有两位专家荣获“享受政府特殊津贴专家”称号。截至目前,该院共有21位专家获此殊荣。

近日,经省人力资源和社会保障厅推荐、国务院批准,我国著名药理学专家、郑州大学副校长、郑大一附院院长程全明教授,著名小儿外科专家、郑大一附院副院长文建国教授荣获本年度“享受政府特殊津贴”专家称号。

政府特殊津贴是我国对作出突出贡献的专家、学者、技术人员发放的政府特殊津贴,对象是在科技、教育、文化、卫生等岗位和在工农业生产第一线做出重大贡献和取得突出业绩的专家、学者和专业技术人员。

近年来,郑大一附院大力实施人才强院和科技兴院战略,积极营造有利于人才成长、发展及科技创新的良好环境,培养造就了一大批优秀人才,为医院的可持续发展提供了强力保障,为省级及国家级专家的选拔奠定了坚实基础。

贫困白血病患者 网上可申请救助

本报讯12月14日,市儿童医院向“大河博爱基金”捐款10万元,用于救助贫困白血病患者。即日起,网友可通过网络论坛推荐贫困患儿,经审议即可获得救助。

“大河博爱基金”是由郑州市红十字会与大河网联合设立的,专项基金用于奖励品学兼优的贫困学子、贫困学生、孤寡老人和残障人士等弱势群体。

市儿童医院党委副书记杨建萍表示,大河博爱基金申请程序为网友推荐救助对象;提交管委会审议;在大河网论坛发帖公示;正式发放。(苗爱军)

市二院急救站 获省“五一先锋号”

本报讯郑州市第二人民医院急救站日前被省卫生厅、省科教文卫体工会工作委员会命名表彰为“五一先锋号”急救站。

据了解,市二院急救站作为郑州市急救中心1号站,拥有一支急救意识强、技术过硬、经验丰富、设备精良的急救队伍,担负着保障郑州市西南地区居民安全的重任。近年来,急救站依托市二院强大的人力和技术资源,严格规范管理,出诊速度、出诊率和救治成功率稳居全市前列,在重大突发事件和交通事故的救治工作中做出了突出贡献。(刘成成)

门诊见闻

微创封堵术治疗先心病

本报讯(记者汪辉 通讯员郭凯民文冰)日前,郑大一附院心外科成功为3名先心病患儿施行外科微创封堵术。这在我省尚属首次。

据悉,3名患儿中年龄最小的只有8个月,手术均采用胸部微创切口长约2cm,不断胸,不采用体外循环,平均手术耗时15分钟,三例手术均不需输血,不需留置胸腔,具有推广价值。

该院心外科主任赵文增教授介绍,外科微创封堵术最大的优势就是创伤小、恢复快、住院时间短。另外,由于不需要劈开胸骨和体外循环,操作简单,手术时间短,术后无需鱼精蛋白中和肝素,相应的术中术后出血量也不多,止血容易,皮肤疤痕小且隐蔽,不影响美观。但对于手术适应症一定要严格把握,一些适应症不太明确的患者一定要有上体外循环的准备。

白癜风患者谨防外伤

本报讯(记者汪辉 通讯员潘黎黎)今年5岁,家住金水区的阳阳,最近左脸颊突然长出一块黄豆大小的白斑,并迅速增大。近日到郑州人民医院皮肤科求诊,被诊断为白癜风。

郑州人民医院皮肤科主任李雪莉介绍,白癜风初期症状是在体表的某一部位出现局限性白斑点或斑片,为米粒至指甲大小不等,单发或多发,多数患者无任何感觉,多在不知不觉中偶然发现皮肤出现白斑。初起发病时白斑颜色较浅,呈淡白色,随着病程进展,白色逐渐加深,呈乳白色。

有关专家表示,一些患者皮损限于局部,不扩散,处于稳定期。另一些病人扩散较快,约2-5个月可在其它部位不断出现新的皮损,短期内皮损即蔓延至周身,处于进展期,快速扩散型多与精神因素有关,也有部分患者诱发因素较明确,如药物及化妆品过敏,旅游及海浴时过久强光照射等。

白癜风患者可以在医生的指导下口服或外用一些中西药物,其次可以采用窄谱紫外光及308准分子光疗法,还可以采用穴位注射、梅花针叩刺法等中医疗法进行治疗。

李雪莉提醒,在生活中白癜风患者尤其要注意避免外伤,要学会调节异常情绪,解除心理矛盾和压力。同时,要适度地晒太阳,能使黑色素细胞移动到表皮中,使肤色加深,从而有利于白癜风的治疗,但在夏季应避免强烈阳光的照射。

健康身心 远离久坐压力

见习记者 孙野

在享受互联网带给我们生活和工作便捷的同时,“宅男宅女”、“久坐族”等一系列的名词也应运而生。但在“坐”得舒适的同时,还要防止“坐”以待病。据专家解析,颈椎病和腰肌劳损等问题主要就是久坐诱发的,而且,久坐对身体的伤害远不止这些。

久坐易诱发 颈椎和腰肌损伤

河南亚太骨病医院主任医师司书理告诉记者,长期不良的坐姿或长久停留在电脑前,最容易造成颈项肌的疲劳,引起颈项痛、项肌痉挛,甚至出现头晕目眩;久而久之,势必过早地出现颈椎间盘退行性病变,导致颈椎病。或者有的坐姿不良,总是固定一个姿势而使得腰部软组织长期处于张力状态,软组织缺血而产生腰肌劳损。

司书理说,操作电脑或者办公时,要保持正确坐姿:请确保坐着时整个脚掌着地。使用让您的脚部平稳着地的可调节工作台、椅子,或者使用脚垫。如果使用脚垫,请确保脚垫宽度足够使腿可以在工作区内自由活动。经常伸展腿部并改变腿的姿势。要经常站起来离开工作台稍微走动和经常改变腿部的的位置,使人整个放松一下。

他补充道,白领男性中,患有前列腺炎的不在少数,其中,久坐不动是一个重要因素。前列腺的生理位置决定了男性可谓是坐在前列腺上的。坐加上缺乏体育运动,使白领人士的气脉运行和血液流通受阻,容易造成男性阴部充血,引发前列腺充血、肿胀、发炎。特别是久坐沙发软椅,对男性生殖健康的危害更大。

妇科疾病“青睐”久坐女性

圣玛妇产医院妇科主任医师孙国俭介绍,越是私密处,越需要透气,除了久坐会使阴道透气不良之外,长时间坐着,女性的盆腔容易充血,导致附件和宫颈的血液循环不畅通,而且长时间坐着阴道透气不好,这两方面的原因综合起来就比较容易发生感染,进而可能会导致一系列的宫颈疾病出现。

久坐影响形体美观

郑州美丽时光整形美容医院主任医师萧蓉说,久坐时,人体的重量会较集中地压在腰骶部,这种压力分布不均易引起腰背肌肉劳损并疼痛。而对于肠胃而言,久坐引起肠胃蠕动减慢,除了消化液分泌减少影响消化外,还会引起和加剧腹胀和便秘等消化系统病症,并且对身材不好,容易起小肚子,也容易胖腿。长时间久坐会导致臀部脂肪大量堆积,臀部变得更大,使形体变得越来越难看。此外,专家还提醒,不要久坐电脑旁或玩麻将,老年人更不可久

病出现。据他分析,尤其是办公室的白领女性,需要养成经常起来活动一下的习惯,这可以缓解盆腔充血对宫颈血液循环的影响,同时可以让宫颈透透气。饮食上注意不要吃太多辛辣食物,刺激宫颈,同时建议半年做一次妇科检查,有宫颈疾病需要及时治疗。

坐家中闭门不出。凡工作需要久坐的人,不但要注意保持正确的坐姿,而且一次最好不要连续超过一小时,工作中每两小时中间最少应进行10分钟的工作操,或伸伸懒腰,或自由走动走动,以舒展四肢,缓解疲劳。久坐族可以通过平时多喝水,保持乐观向上的心态,洗温水澡,可缓解肌肉紧张,减缓不适症状。戒烟限酒,少吃辣椒、生姜等辛辣刺激及油腻的食品,平时宜多吃蔬菜水果,吃些粗粮,提高机体的抗病能力,来预防久坐对健康产生的危害。



制图 毛洁

健康提醒

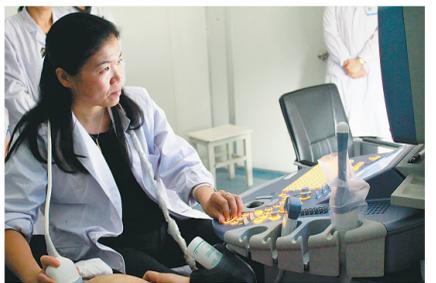
居民要科学食用碘盐

惠济区京水回民小学日前作为我市学生代表参加了第六次全省碘缺乏病病情监测。监测结果显示,学生甲状腺肿大率、尿碘中位数、学生家庭食用碘盐合格率均在国家碘缺乏病控制范围内,京水村水碘含量低于国家标准,郑州仍是缺碘地区。

据惠济区疾控中心工作人员介绍,碘是人体重要的微量元素之一,人体缺碘会引起甲状腺肿大、克汀病等,孕妇、儿童缺碘可导致胎儿、儿童智力低下和体格发育障碍。防治碘缺乏病的最根本措施是食用加碘食盐。

相关部门提醒居民要科学食用碘盐,同时加强对孕产妇、儿童碘缺乏病的监测工作,指导碘人群科学补碘。 冯春明

图片新闻



市二院产前筛查中心日前特邀广州暨南大学华侨医院李玮璟教授,为广大孕妇进行产前筛查。 李彬 摄



近日,市口腔医院组织党员干部集体收听收看全国优秀组织工作干部李林森同志先进事迹报告会。 李庆芳 摄



春节送礼 藏红花

藏红花主产于西班牙、伊朗等国家。藏红花享有三个世界之最:一是世界上最贵的药用植物;二是世界上最好的染料;三是世界上最高档的香料。

伊朗医药古籍记载,藏红花可治疗头疼、牙痛,有利尿、养神、美容、壮阳、解毒、降压、活血等功能。印度人用藏红花治疗发烧、抑郁症、关节炎、虚弱和不育症等。我国明朝《本草品汇精要》记载:藏红花“主心忧郁积,气闷不散,开胃进食,久服滋下元,悦颜色”。现代药理学研究发现,藏红花可促进脂肪代谢,抗皮肤氧化,延缓衰老,调三高,缓解更年期障碍,治疗和预防心脑血管疾病及抗肿瘤等。常饮藏红花可起到美肤、瘦身、增强体质等功效。

藏红花的颜色——被伊朗人称为“帝王之色”; 藏红花的味道——被阿拉伯人称为“来自天堂的味道”;

藏红花——被西班牙人誉为“红色的金子”; 藏红花历史上是宫廷用品,今天成为成功人士的最爱; “雪域红金”藏红花——送给成功人士的高雅礼品!

河南农业大学中药材系 监制 河南农业大学中药材工程技术中心 河南九州生物技术有限公司 出品 地址:郑州市丰产路21号世纪城西楼12层藏红花办公室

电话:0371-63813572 63941478 13603823933 网址:www.chinasaffron.com(中国藏红花网)

“膝关节病”千万不能忍

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节炎研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛,上下楼不敢使劲,下蹲困难,积水肿胀,久坐站起时关节僵硬不动步的患者,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿“仙草骨痛贴”往患处贴敷一下,当天病情就能减轻,几天就能大步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛。

仙草骨痛贴岁尾感恩回馈:老顾客本周买一个疗程送一个疗程。

康复热线:0371-53788206 65030818 市内送货,外地邮寄,三路付款。 专柜地址:郑州市经三路纬五路河南省人民医院斜对面九州通大药房

联通3G 引领全民3G时代 存联通话费 3G手机0元得 iPhone\诺基亚\三星\HTC\摩托罗拉 等上百款WCDMA 3G手机供您选择

iPhone4 8G版三年期“预存话费送手机”合约计划

最低月消费186元,即可0元得iPhone4

Table with 10 columns: 套餐月费(元), 预存款(元), 分月返还金额(元), 优惠购机款(元). Rows include various plan options.

中兴V880、联想A60、华为Sonic、酷派W706、夏新N79、酷派W708两年期“预存话费送手机”合约计划

最低月消费66元,即可0元得3G智能手机

Table with 10 columns: 套餐月费(元), 预存款(元), 分月返还金额(元), 入网返还金额(元), 优惠购机款(元). Rows include various plan options.



客户前往联通营业厅及制定手机卖场,参加“预存话费送手机”活动,即可实现0元购机。以上机型以实物为准,更多参与活动机型及详情请咨询10010或联通营业厅。



具体优惠请详询当地联通营业厅 www.10010.com 10010