

健康资讯

郑大一附院 获“全国文明单位”称号

本报讯(记者汪辉 通讯员曹咏周厚亮)昨日,记者从省卫生厅获悉,郑州大学第一附属医院喜获“全国文明单位”称号。近年来,该院党委坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,以建设社会主义核心价值观体系为根本,以提高医疗服务水平、保障人民群众健康为出发点,以创建全国一流医院为目标,不断加强制度建设、思想道德建设、医院文化建设和服务环境建设,以创建促发展,以创建促和谐,以创建树形象,取得显著成绩。

因成绩突出,该院近年来先后荣获全国医院(卫生)文化建设先进单位、全国卫生系统先进单位、全国医院管理年先进单位、全国城市医院文化建设突出贡献、卫生部医疗质量万里行先进单位、卫生部优质护理服务优秀医院、省卫生系统先进集体、省行风建设先进单位等一系列荣誉称号。

“全国文明单位”称号是评价一个单位精神文明建设和科学发展水平的最高荣誉。荣获“全国文明单位”称号是对郑大一附院以科学发展观为统领,以精神文明建设为动力,不断提高职工文明素质,有力促进医院又好又快发展的充分肯定。

“种植”两只耳朵 还原烧伤病人“真面目”

本报讯(记者汪辉 通讯员邢永田)昨日办理了出院手续的老王高兴得热泪盈眶,不停照镜子欣赏自己失而复得的耳朵。前不久,在一场意外中,老王的两只耳朵被烧毁。省人民医院整形外科日前为其“种植”了两只义耳。

省人民医院整形外科医生康松松介绍,耳朵再造是很复杂的手术,大体上有两种方法。一种是取自身体肋软骨精心雕琢成外形,然后用耳后乳突区无毛皮覆盖上去。这种方法的好处是耳朵是自身组织,有血液循环,有知觉,甚至还可能随年龄生长。如果患者耳后乳突区皮肤损坏,或者因自身条件不能取肋软骨,就很难通过这种手术再造,但可以选择义耳种植。义耳种植主要适用于多种原因导致的无法利用自身组织再造耳廓的患者。种植义耳形态、颜色与正常耳朵完全一致,可达到“以假乱真”的效果。

省人民医院整形外科在省内率先开展的同期耳廓再造和听力重建手术、预制外耳道的同期耳廓再造及听力重建术等填补了省内空白,达国内先进水平。

早产儿 视网膜病变筛查中心成立

本报讯 我市早产儿视网膜病变筛查中心日前在市儿童医院成立。该中心引进了一种新“武器”——省内唯一一台视网膜检测设备,可为早产儿及低体重儿筛查眼底疾病,早发现早治疗,避免失明的后果。

据统计,我国每年2000万新生儿中早产低体重儿占6%,由于早产儿视网膜血管尚未发育完全,出现视网膜病变的占早产儿的20%。市儿童医院眼科副主任孙先桃介绍,出生体重小于两千克的低体重儿、胎龄低于35周的早产儿是视网膜病变的高危婴儿,概率在10%-15%。宝宝出生2-4周就可进行眼底筛查,越早发现,治疗效果也就越好。因为视网膜病变发展得非常快,如果不及时治疗,宝宝的视网膜就有可能在几个月内脱落,导致失明。

引进该新设备不到一个月时间,市儿童医院就已成功为200余位早产儿进行筛查,其中有23位宝宝因为及时发现疾病并进行及时治疗,从而保住了孩子的双眼。(苗爱军)

郑州老年关爱病房大楼 主体竣工

本报讯(记者汪辉)昨日,记者从我市“突出老年特色,创新医养模式”论证会上获悉,我市重点建设项目——老年关爱病房楼主体工程已基本竣工,预计今年年底将投入使用。届时,我市将建设一所融老年健康指导、生活照料、康复护理、专业洗浴、膳食营养等功能于一体的老年医养健康服务中心。

2008年,市九院申请建设老年关爱病房大楼和精神心理病房楼,设计床位500张,地下1层,地上17层,总建筑面积31162平方米,总投资1.08亿元,全部由政府投资。市九院有关负责人介绍,目前社会老龄化日益凸显,其最核心的问题是老年人医疗与养老。为适应社会人口老龄化状况,市九院依托自身特点和综合医院的优势,2000年创建了老年护理专科,2003年被省卫生厅批准为“河南益康老年护理医院”,是我省首家老年医院。为不断满足老年人对高品质晚年生活需求,该院依托综合医院优势,率先提出并初步尝试“突出老年特色,医养有机结合”服务新模式。

年味正浓时 把好肠胃关



本报记者 孙野

随着春节愈来愈近,我市处处洋溢着喜庆的新年气氛,人流涌动购物休闲的商场超市,猜拳举杯大快朵颐的酒店饭馆,游乐与品享美食的市民急剧增多了。郑州市第二人民医院心血管内科主任范萍说,岁末年味渐浓之时,家庭聚会、单位聚餐、朋友聚会,少不了美味佳肴,长此以往,不但导致体态渐肥,而且肠胃负担会加重不少。

范萍告诉记者,节假日期间,过度聚餐会加重肠胃负担,过度劳累会导致肌体免疫力下降,再加上饭店的空调房内空气不流通,一冷一热,很容易使肠胃受凉,引起肠胃疾病。过量、过快饮酒不但会导致肠胃不适,还会损害肝脏功能。如果节日期间的应酬不好推脱,应尽量避免空腹饮酒,可以在饮酒前适量口服些牛奶、酸奶等,这样可以起到保护胃黏膜,减少酒精吸收的作用。

不能无肉不欢。范萍说,烤牛排、熏肉、火锅涮肉等,对高脂肪、高蛋白、高热量的肉食来者不拒,食用过量不但伤及肠胃,而且是肠癌发生的幕后推手。她解释说,长久以来,中国人形成了以植物性食物为主、动物性食物为辅的饮食结构和饮食文化,我们的肠胃并不习惯高脂肪、肉食与肠癌攀上关系,主要是因为摄取蔬菜、水果中的膳食纤维量相对较少,而膳食纤维有增强肠蠕动的有用,有助于消化和分解脂肪,肠道中

若缺少膳食纤维的帮助,就容易发生便秘,便秘会延长毒素在肠道内的滞留时间,对肠道的伤害就表现出来。

对于肠胃尚较弱,不能消受“大餐”的宝宝而言,为了及时补充营养消耗,避免两餐间空腹时间过长,以“零食”形式出现的小小加餐是非常必要的。其次,在节日里,宝宝容易随着大人饮食过度,因此可以事先用健康小零食补充一下小肠胃,预防正餐食量过多、营养过剩等情况,并因此避免胃肠功能紊乱、消化不良等问题的出现。

范萍特别提醒广大市民,冬季人体新陈代谢变慢,运动量减少,如果大量进补肉食会加重肠胃负担,埋下健康隐患。日常生活中,要想远离胃肠道疾病,首先应该严把食物质量关,不进食过期、变质、隔夜食物。其次要严把食物清洁关,进食食物前,要彻底地清洗食物,通过高温消毒后进食。再次要严把饮食结构合理关,避免进食过冷、过硬、过辛辣的食物。尽量做到定时进餐,合理饮食,少吃零食。在进餐期间,避免高脂肪、高蛋白食物集中且过量的摄入,避免烟酒过量。针对胃肠道病患者,注意规律用药。在饮食方面要多注意少食多餐,清淡饮食;腹泻者,应多喝粥水,防止因脱水而产生不必要的问题。而患有胆囊炎的患者需要禁酒,忌食高脂食物,规律饮食,防止疾病的急性发作。

温馨提醒

春节前后饮食乱 宜吃这些食物助肝排毒

助肝排毒食物

胡萝卜:是有效的排毒食物。含有大量的果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。

大蒜:大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

葡萄:可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增加造血机能。

无花果:含有有机酸和多种酶,可保肝解毒,清热润肠,助消化。

助肾排毒食物

山药:山药虽然可以同时滋补很多脏器,但最终还是以补肾为主,经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的食用方法,用焦糖“炮制”的山药,补肾抗毒的功效会相应增强。

黄瓜:黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。

樱桃:樱桃是很有价值的天然药食,有助于肾脏排毒。同时,它还有温和通便的作用。

健康饮食

冬天益气补血 炖汤料理滋补暖身心



猪蹄汤

☆高丽参田七炖猪蹄掌

用料:高丽参15克、田七10克、猪蹄掌(也可换成鸡或瘦肉)50克。

做法:隔水炖一小时。此汤有补气、活血、通络的功效,适用于高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病及骨关节炎患者。

☆党参杞子红枣炖鸡

用料:党参30克、杞子15克、红枣15克、鸡肉150克。

做法:以上所有材料隔水炖。此汤既能补气养血又比较平和,一周吃两次即可,适宜虚不受补的人。

专家建议用太子参6~10克、瘦肉100克,加水煮半小时,喝汤吃肉,能大大提高抵抗力;还可用独脚金5~10克加水煮半小时,去渣后再把独脚金水和鸡肾50克一起煮20分钟,喝汤,能起到健脾、促进气血运行的作用。

☆人参鸡肉汤

用料:老母鸡1只,人参10克,淮山15克,大枣15克,料酒、姜、葱、味精、精盐各适量。

做法:1.将老母鸡宰杀,去毛及内脏、洗净、切块。
2.人参、淮山、大枣洗净;姜切片;葱切段。
3.锅置火上,加适量清水,放入鸡块、人参、淮山、大枣、姜、葱、料酒及少许精盐,用旺火煮沸后,改用小火煮至鸡肉熟透,加入味精、精盐调味即成。

☆当归生姜羊肉汤

用料:羊肉500克、当归30克、生姜50克。

做法:羊肉用清水洗净后再用生姜爆炒,当归用纱布包裹,再与爆炒好的羊肉一起煮汤。

此汤特别适宜气血亏虚、大病久病及产后的女性食用,对改善痛经、月经不调也有显著效果。



参杞子红枣炖鸡

☆花生黄豆煲猪脚

用料:花生100克、黄豆50克、陈皮1个、猪脚1对。

做法:花生、黄豆、陈皮洗净后,用清水浸泡片刻,猪脚洗净,切块。然后一起放置瓦煲内,加入清水,先以大火煲沸后,改用小火煲两个半小时,调入适量食盐即可。

此汤具有益气、养血、润滑皮肤的作用,对于产妇来说,还有通乳的作用。

☆猪蹄粥

用料:猪蹄1只,通草3克,漏芦10克,粳米100克,葱白、味精、精盐各适量。

做法:1.将猪蹄去毛,洗净,砍成块;通草、漏芦放入锅中,加适量清水熬煮,至汁液,去渣取汁,备用。
2.锅置火上,放入猪蹄、药汁、粳米、葱白,加清水适量煮至肉烂熟,加入味精、精盐调味即可食用。

☆阿胶蜜枣炖鸡

用料:阿胶15克、蜜枣1个、鸡肉50克。

做法:隔水炖一小时。此汤有补血养血安神功效,适于气血虚弱、头晕、失眠、胃痛者食用,男女均宜。

☆鲑鱼鸡蛋羹

用料:大鲑鱼1尾,鸡蛋2个,葱花、姜末、精盐、香油、味精各适量。

做法:1.将鲑鱼去内脏,收拾干净,洗净。
2.锅置火上,加入适量清水、鲑鱼,煮至鱼熟时,加鸡蛋2个,再加入葱、姜、精盐、味精、香油即可饮汤食鱼和鸡蛋。

爱婴养护

大冬天怕冻着宝宝 却“热”出肺炎

眼下正值冬季,省妇幼保健院却收治了好几名因为过“热”而导致肺炎的新生儿。专家提醒,冬季室内环境温度要适宜,温度过高反而易使孩子生病。

李先生的女儿还没满月,近日突然变得不爱吃奶,吃一点也会呛咳、口吐泡沫,抱到医院一查是新生儿肺炎。在省妇幼保健院,同病房住院的几名新生儿宝宝也是因新生儿肺炎住院的。专家说,这些宝宝大多是“热”出来的病。

许多年轻的爸爸妈妈怕小宝宝着凉,不仅衣服穿得多,空调房内温度也定得高,加之通风不良,导致宝宝体温过高。新生儿体温调节功能差,室内空气干燥,易使宝宝呼吸道黏膜感染,出现肺炎等疾病。此外,冬季呼吸道疾病高发,大人的感冒也很容易传染给抵抗力差的新生儿。

专家建议,冬季室内环境温度不宜设置过高,家有新生儿也不宜超过26摄氏度,湿度宜在50%左右。要注意定期开窗通风,保持室内空气新鲜,大人抱孩子之前要认真洗手。还要经常给宝宝翻身变换体位,增加肺通气,减少肺淤血,促进痰液排出。 昌文

健康提醒

小感冒 慎用抗生素

在我们的生活中,不难发现一个现象:经常感冒的人,一般感冒症状都不重;而很少感冒的人,一旦感冒,往往程度很严重且常伴随高热等症状。这个规律,用我们的俗语说就是:大病没有,小病不断。

普通感冒是免疫系统的“军事演习”

普通感冒,一般认为是鼻病毒感染造成的,所以,咳嗽、流涕这些上呼吸道感染,是最常见的感冒症状。化学家的感冒药,主要解决的是感冒的症状,但并不能杀灭病毒本身。对抗病毒,还是依靠人体自身的免疫系统。所以,普通感冒不见得是坏事,它对于人体免疫系统的意义,相当于“军事演习”,在一次次的演习中,我们的免疫系统变得越来越强大。

发生这类最普通的上呼吸道感染,除了用西药控制症状,配合呼吸道的中成药,更有辅助杀灭病毒,强化免疫系统的作用。以念慈庵蜜炼川贝枇杷膏为例,它的作用,是提升肺脏的淋巴循环水平,从而强化人体的免疫系统,达到对抗病毒,强化健康的作用。

我们人体的免疫系统,是保证健康的关键,而不是药物。所以,当普通感冒发生时,还是应该谨慎使用抗生素类的药物。首先,对于病毒,抗生素的作用本身微乎其微;其次,滥用抗生素,对人体的免疫系统,是有一定的损伤的,造成长期的健康问题。

杀鸡焉用牛刀,更何况,对于抗生素来说,病毒连“鸡”都不能算,只能算蚂蚁。杀蚂蚁用宰牛刀,就太不合适了。在一般感冒过程中,伴随的咽喉不适、咳嗽等症状,用中药就基本能够解决,而且往往针对根本。

尤其是冬季,小感冒时有发生,而且呼吸道症状特别密集。枇杷膏类的中药,不仅能够解决呼吸道症状,强化肺脏的免疫系统,还有避免再感冒的作用。毕竟,感冒还是越少越好。

重感冒 切勿掉以轻心

话说回来,感冒可不都是“好的”。流感病毒、细菌感染造成的感冒,可不是“小病”,伴随着高热、身体酸痛等诸多症状的感冒,就不应该自己用药应付了事,还是应该到医院就诊。类似的感冒症状,其致病因素还可能不同。同样引发高热,支原体和病菌感染的用药,就不同,到医院做一个常规检查,会更准确用药。 张羽

“膝关节病”千万不能忍

在郑州,越来越多的中老年人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,久坐站起来时关节僵硬迈不动步的患者,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”住患处贴敷一下,当天病情就能减轻,几天就能大踏步行走……

“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。

仙草骨痛贴喜迎新春:本周新老顾客买一疗程送一疗程

康复热线: 0371-53788206

市内送货 外地邮寄 药到付款

专销地址:郑州市经三路纬五路省人民医院斜对面神甫大药房