

寒流来袭 “吃”出健康

本报记者 周娟

冷空气来袭,气温骤降,不少市民大呼一夜入冬。此次的寒流侵袭也让一些市民措手不及,备受疾病困扰。日前,记者从省会多家医院了解到,近几日,医院急诊科、呼吸科、心内科患者倍增,其中,患者群体以抵抗力较弱的老年人和小孩为主。

气温骤然下降,患者容易出现暴增的情况,据我市几家医院统计,入院的老年患者多数患有高血压、冠心病、慢阻肺等基础性疾病,冷空气则是诱发老毛病的“凶手”;对于低龄患儿来说,则多数是因为添加衣物不及时或被传染而导致患病。

呼吸道要“畅通”

寒冷天气,人们通常把门窗紧闭,其实,室内干燥以及不通风,都会影响人体健康。郑州市中医院呼吸科主任医师王树凡建议,低温天气要注重保暖,但不宜捂出汗,否则更易感冒,要注意定期开窗通风,保持空气流通,注意室内外温差。有空调的房间,最好能装置加湿器,也可以放置一盆水,以保证屋内足够的湿度。

不要因为怕冷而一味地待在室内,平时室内的温度不宜过高,以免外出时室内外温度相差过大,否则,不仅会让人产生不适之感,而且还容易导致人体患病。

孩子生病时,家长应尽量少带其到人群密集的地方活动,平时注意勤洗手。一些有慢性病史的中老年人如果感觉症状加重,应及时就医。除此之外,专家特别强调,对于免疫力较弱的老人和儿童最好尽早接种流感疫苗,并适量参与体育锻炼以增强体质。

心血管重保暖

因寒冷刺激,会使人的体表血管弹性降低,交感神经兴奋,血压升高。本就患有心血管疾病的人群很容易导致脑出血、脑梗塞以及心梗等。另外,在室外气温很低时,人体的血管容易变硬变脆,特别是中老年人要特别注意增添保暖,早晨气温最低时应推迟室外晨练的时间,以免因气温过低造成血管破裂而导致生命危险。

郑州市第三人民医院心血管内科主任王建华建议,心脑血管病人和高危人群要尽量少出门,减少或停止晨练,改在家里适量运动。出门做好保暖措施,尤其注意头部保暖,多喝白开水,以降低血液粘稠度。少饮酒,忌生冷,尽量保持情绪稳定,按医嘱定时服药。

“热”体质吃出来

民以食为天,吃对食物当然也能御寒保暖。郑州市第三人民医院预防

保健科科长李洪莹介绍,富含蛋白质、糖类、脂肪这三大营养素的食物是御寒首选,而碘是合成甲状腺素的重要原料,甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。因此,可适当多吃点海带、紫菜等含碘丰富的食物。黑芝麻、葵花子等富含氨基酸的食品也有助于提高人体抵御寒冷的能力。另外,低温会加速体内维生素的代谢,而镁、锌、铁等矿物质是人体产热不可或缺的。因此,饮食中应及时补充富含维生素和矿物质的食物,如动物肝脏、胡萝卜、南瓜、粗杂粮以及海鱼等。

寒冷天气,热汤比热菜往往更让人舒适,那是因为流质能帮助身体保温抗干。李洪莹介绍,如果患了感冒或流感,不要忘记喝鸡汤。研究表明,鸡汤比其它热汤更能加快体内粘液的流动。值得一提的是,刺激性佐料,如生姜、葱、辣椒、胡椒、大蒜和咖喱等,可以促进血液循环并产生热量,此外,这些食材还能帮助驱除寒气,防治感冒等秋冬季常发病。



“危急值”拉响生命警报

本报讯(记者 赵佳 通讯员 陈建平 崔庆安)近日,郑州市第一人民医院实行“危急值”报告追踪制度,从而更好地保障了医疗安全,提高了患者抢救的时效性和成功率。

该院建立了“危急值”项目表,制定了危急界限值,建立了检查、检验人员处理、复核、确认和报告危急值程序,各个检查、检验、影像等医技科室在为患者检查后,一旦发现患者的检验、检查结果与正常预期偏离较大,在确定“危急值”后,立即报告给医学科、四位一体联合查房中的医疗总值班、临床科室,以最快捷与简便的方式,由科室主任和管床医生立即对患者采取相应诊治措施,抢救患者生命,确保医疗安全。每天的医疗总值班大夫对“危急值”的处理进行督导和监管,并在早交班会议上对前一天的危急值处理的追踪监控情况进行总结汇报。

该院院长连鸿凯表示,“危急值”的意义在于可以预先发现患者将要出现的症状和病情发展情况,快速提供给临床医生对患者给予及时有效的纠正与抢救,为医疗安全加上警报器和保险锁。

目前,该院的“危急值”报告已覆盖门诊、住院患者及健康体检人员,有效帮助患者规避了潜伏的危险因素。

激光治疗皮肤病学习班举行

本报讯(记者 汪辉 通讯员 潘黎黎)郑州市人民医院皮肤科激光脱毛射频培训基地揭牌仪式暨第二届郑州市激光美容学习班日前举行。

北京军区总医院副院长杨蓉娅教授,全军皮肤病专业委员会主任委员、西安交通大学第二医院皮肤科曾维惠教授,河南省皮肤学会主任委员、河南省人民医院皮肤科主任李振鲁教授,河南省医师协会会长尹光文教授,美国艾尔建公司特聘首席专家田博文博士等国内外知名皮肤美容专家出席开班仪式。

近10年来,激光治疗面部老化的理论和技术的不断成熟和发展,使激光技术在皮肤美容方面的应用进入了一个新的阶段,为了更好地交流、推广激光治疗面部年轻化皮肤的新理论、新概念和新技术,扩大非手术面部年轻化治疗在河南地区的普及率,郑州市人民医院皮肤科举办了本届会议。

该学习班的举行,对进一步促进我市激光美容领域研究与治疗水平的发展,提高我省广大临床医生对非手术面部年轻化激光美容新技术的应用、普及及有非常重要的意义。

罕见先心病患儿架起“生命之桥”

本报讯(记者 丁友明 通讯员 荣文翰)3岁男孩羽羽因患异常复杂且极为罕见的先天性心脏病,肺动脉完全闭锁、功能性单心室主肺动脉侧枝血管形成,在市七院心外三团队的努力下成功获救恢复了生机。

肺动脉是人体氧气输送的主要动脉之一,如果这里闭锁,后果可想而知。正常人的右心室通过肺动脉供应肺部血流,而左心室通过主动脉向全身组织器官供应血流。而羽羽的肺动脉闭锁不通,使得其负责肺部供血的通道并非肺动脉,而是主动脉上的异常的侧枝血管。羽羽的这种病变直接导致了肺部血流不足,全身就无法获得充足的氧气供应。如不及时手术,其肺动脉上异常的侧枝血管也可能逐渐硬化引起血管闭塞,肺循环将会出现严重紊乱,全身缺氧也会越来越重。

据该院心外三病区杨斌主任介绍,这是一台异常复杂的手术,其治疗难度极大且风险极高。经过周密的术前准备,杨斌日前主刀成功为羽羽做了根治手术,为这个罕见先心病患儿架起了“生命之桥”。

数百口腔专家聚郑论种植

本报讯(记者 汪辉 通讯员 李庆芳)11月3日,郑州市医院管理协会口腔专业委员会第八次会议暨2012年口腔种植新技术学术大会在郑州市口腔医院召开。来自省内的数百名口腔临床医师及专家一起探讨口腔种植的前沿技术与最新突破。

学术会上,云南大学博士生导师、昆明医学院客座教授、美国优美口腔学院副院长张杰教授,山东省立医院口腔种植中心主任、中华口腔修复委员会委员、口腔种植学委员会委员马泉生教授等,就口腔种植国际发展动态、种植牙的永久性等方面进行了精彩的学术报告。

口腔种植被称为“人类的第三副牙齿”,目前已经成为牙齿缺失患者的首选,而随着口腔医学的不断发展,口腔种植也必将成为牙齿修复的新生力量。由于口腔种植手术特殊性,除要求医生必须具备有准确、精细的手术,更要有对患者个体差异的分析能力、丰富的临床经验和细致耐心的工作态度。同时,开展种植技术需要配备较高的设备环境例如大型X线诊断设备、临床手术设备、技工设备、手术支持设备等。

10月全市开展卫生大讲堂356场

本报讯(记者 丁友明 通讯员 李倩)昨日,记者从市健康教育所获悉,10月份全市共开展卫生健康大讲堂356场,受众人数达24138人。

据统计,10月份市属医疗卫生单位开展健康大讲堂59场,受众人数4850人;县(市、区)开展健康大讲堂297场,受众人数19288人;其中社区卫生服务机构开展健康大讲堂61场,受众人数4264人。全市卫生健康大讲堂每场平均受众人数68人,共发放宣传资料44452份,资金投入达121489元。其中,市属医疗卫生单位开展场次最多的是市三院共12场,县(市、区)开展场次最多的是金水区共38场。管城区因举办时间推迟没有按照计划完成。

市健康教育所对市中心医院、市妇幼保健院、市儿童医院、中原区、惠济区开展的健康大讲堂进行了督查。

郑州小伙干细胞让北京患者身体好转



市疾控中心预防医学门诊部日前组织专业技术人员,深入黄河饭店、四季同达等餐饮单位为服务业从业人员进行健康体检。

刘战伟摄



孩子补钙不可盲目

本报讯(记者 赵佳 通讯员 王晨)对于孩子是否缺钙,市儿童医院保健部主任焦敏介绍,儿童缺钙主要有烦躁、好哭、睡眠不安或易醒等临床表现。如果家长不能判断,可以到正规医院进行微量元素的筛查。

如何补钙?市儿童医院专家提醒,一般情况下,4个月以内婴儿,每天母乳所产生的钙就完全可以满足其生理需要,在孩子长到半岁左右时适当增加辅食。1岁以内的孩子每天奶量在800毫升也足以提供生长所需要的钙量,对于那些不吃母乳而吃牛奶的婴儿,建议在医生指导下服用补钙类产品进行适当补钙。特别需要注意的是,补钙必须要结合维生素D,适当补充维生素D能促进钙剂的吸收。

“补钙一定要听取医生的建议。”焦敏表示,目前市场上钙制剂五花八门,父母最好不要自行购买钙制品,因为有些钙制品含钙量很低或存在重金属物质。

慢性便秘莫小觑

本报讯(记者 丁友明 通讯员 潘黎黎)郑州市人民医院肛肠科主任邓业巍介绍,慢性便秘可能会引发一些并发症,如结肠肿瘤、老年痴呆等疾病,严重影响人们身心健康。

邓业巍说,产生便秘的原因主要有五点。一是一些上班族工作压力大,喝水较少。二是一些人患有肛肠疾病、直肠黏膜内脱垂等疾病也可能导致便秘。三是有些人饮食结构不合理,高能量、高蛋白、高脂肪物质摄入过多,导致排便次数减少或无规律。四是有些人依赖药物排便而形成恶性循环。五是糖尿病、甲状腺功能减退等疾病也会引起便秘。

邓业巍提醒患者:生活要有规律,养成定时排便的习惯;要多饮水,晨起空腹喝一杯淡盐水或蜂蜜水最佳;要进行适当的体力活动,加强体育锻炼;多吃膳食纤维,增强食物在肠道中的蠕动;平时多顺时针揉肚子,每次大概20分钟。

本报讯(记者 贾彭斌 通讯员 张凯文/图)昨日,记者从郑州市红十字会了解到,郑州35岁的邮储工作人员韩俊鹏为北京一名白血病患者捐献的干细胞,已经输入白血病患者体内,目前该患者一切良好。

据悉,35岁的韩俊鹏是中国邮政储蓄银行郑州市分行的一名员工。2012年,郑州市红十字会发起了“捐献造血干细胞”倡议活动,韩俊鹏积极响应号召,于3月14日报名采样加入了中国造血干细胞捐献者资料库。8月底,河南省红十字会传来消息,韩俊鹏与北京一名29岁的白血病患者骨髓配型成功。经二次抽血,他再次通过了河南省红十字会捐献骨髓的高分辨筛选、配型,并顺利通过了身体体检,完全符合捐献条件,最终确定了10月29日至11月3日在河南省人民医院为患者捐献造血干细胞。11月2日上午正式捐献,由于一次采集达不到治疗的需要量,韩俊鹏还要做好接受第二次采集的准备。

经了解,患白血病的北京男孩生命垂危,中国造血干细胞捐献者资料库在全国寻找配型合适的志愿者,仅有4人与患者骨髓相合,其中3人由于个人意愿、体检未通过等原因,不能参加捐献,仅有韩俊鹏一人符合捐献条件,且在初配时为吻合度最高的一位。

“我只是做了一件很普通很平常的事,但是各级领导、同事和家人都给予我很多鼓励和支持,尤其是在邮储银行这个大家庭里,很感激企业对我的培



中国邮政储蓄银行郑州市分行行长贾群生看望韩俊鹏

养。我相信如果有机会,邮储银行的每一位员工都会这么做的……”韩俊鹏几句简短朴实的话语,深深感动着每一个人。

后据郑州市红十字会工作人员介绍,韩俊鹏是河南第312位、郑州第131位捐献者。

“空巢老年病友俱乐部”成立

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯琛文/图)“空巢老年病友俱乐部”日前在市中心医院成立。

随着我国人口老龄化不断增长,老年病人的比例逐年增加,老年人成为了社会的一大弱势群体;同时随着社会的发展、生活节奏的加快,工作压力的增加,许多子女不能够安心地在父母身边照料,且让“吃货”们一看来

为人们关注的焦点,空巢老人问题也日渐突出。为关爱空巢老人,郑州大学附属郑州中心医院(郑州市中心医院)成立了“空巢老年病友俱乐部”,定期组织“敬老月”等活动,为空巢老人进行信息采集,建立健康档案;定期组织健康教育讲座;对活动不便的老人定期进行家庭随访并开通服务热线方便老人就诊等。



“吃货”也瘦身

哇拉了无:中午外出就餐,选远一点的地方吧,坐一上午,也该动动啦。最好是在那些有趣的马路,餐后散步回来,还可顺便逛逛街,买些可爱的小东西。

晓晓兔子:冬天到了,没必要减肥啦。首先,冬天风大天寒,没有脂肪哪能对抗寒冷呢?体内没有脂肪,寒风可是会“刺痛”啊。

寥寥的窝:人体内的水分若不足,大肠的蠕动就会减慢,从而易引发便秘。宿便是很多女性瘦不下来的大主因。女性若在早晨起床之后空腹喝一杯水,水分就会迅速地进入大肠,使

大肠的蠕动增加,同时增加粪便的含水量,使排便顺畅。

缤丽姐姐:良好规律的饮食习惯,能有效地帮助你瘦身成功。每天三餐一餐不漏,每餐只吃七分饱,少吃高脂肪高热量的食物,餐桌上要常出现蔬菜以及豆制品等减肥食品,为自己做一份健康又减肥的食谱。

哼嘿哈:不要偷懒,要保证每天都要进行适量的运动,譬如打球、散步、跳绳、踢毽子等,运动时间应该在30分钟左右,外出吃饭要和男士坐在一起。宿便是很多女性瘦不下来的大主因。女性若在早晨起床之后空腹喝一杯水,水分就会迅速地进入大肠,使