

天寒地冻 养生防病

本报记者 周娟 通讯员 王大明 陈锦屏



孕期最好做产前诊断

本报讯(记者 赵佳 通讯员 尹沅沅)由省医学会主办、省人民医院承办的“产前诊断技术规范与质量控制培训班暨河南省医学遗传学会在我市召开。

会上,省人民医院医学遗传研究所所长廖世秀介绍,我国是世界上出生缺陷的高发国家之一,出生缺陷发生率估计在5.6%左右,每年新增出生缺陷约90万例,其中出生时临床明显可见的出生缺陷约有25万例。据统计,在我国每100个新生儿就会有一个缺陷儿。研究表明,约25%的出生缺陷由遗传因素导致,10%的出生缺陷由环境因素造成,其余的由遗传因素和环境因素共同作用引起的。专家提醒,高危人群孕期最好做产前诊断。

“其实,很多的先天性疾病都能通过产前筛查和诊断干预。”廖世秀表示,预防出生缺陷,一定要做好孕期检查,特别是35岁以上的高龄孕妇,有家族遗传史,或者曾接触大量化学毒剂、辐射,或者有过严重的病毒感染,新生儿致畸率都大大增加,最好做产前诊断。很多出生缺陷,在早期就能发现。

不开胸断骨肺癌也能微创

本报讯(记者 赵佳 通讯员 王文龙)昨日,记者从河南省食管癌、肺癌学术年会暨胸部肿瘤内镜诊疗新技术研讨会上获悉,如今在胸腔里放双“眼睛”,以往需要开胸断骨的肺癌、食道癌手术,如今微创就能搞定。

“得了肺癌千万不要急于治疗,科学正确的临床分期是规范化治疗的前提。肺癌治疗前一定要进行各项分期检查,然后再谈治疗方案。”据省肿瘤医院副院长李印介绍,在恶性肿瘤死亡原因中,肺癌居首位,预计我国肺癌发病人数每年新增12万。然而由于一些医生缺乏对肿瘤的正确认识,谁接诊谁治疗,该做手术的可能被建议化疗,该做化疗放疗的被建议开刀,这在一些综合医院和基层医院尤为突出。目前约有80%的肺癌患者没有得到正确治疗。

现在,微创技术已在胸部肿瘤诊疗领域广泛应用。比如,超声内镜进入肺部病变部位活检,或者微创进行肺癌、食道癌手术。“这两项技术在胸部肿瘤诊疗领域具有里程碑的意义。”李印说,比如肺癌手术,以前都是大手术,需要开二三十厘米长的刀口,还要断掉肋骨,如今,只需要在胸腔打四个指头粗的洞。

郑州中心医院为导航员免费体检

本报讯(记者 汪辉 通讯员 郜继恩 宋飞)郑州大学附属郑州中心医院日前启动“银杏相伴,健康同行——关注河南交通广播路况导航员的健康”免费体检活动。

据悉,河南省路况导航员共计有500余人,郑州市路况导航员共计有120余人,基本上由出租车司机构成。他们一年四季奔波在全省的各条大街小巷,除了每天的正常运营外,在早晚高峰期出租车们通过电话和电台及时向河南交通广播电台汇报所在路段的路况信息。正是有了哥的姐们的无私奉献,保证交通广播电台能将路况信息第一时间反馈给大家,方便了广大市民的出行。

专家介绍,出租车司机由于职业的关系,长期熬夜开车,吃饭不定时定量,运动时间少,很多司机都患有不同的职业病,胃病疾病、心脏病、肩周炎、颈椎病等都是常见病。为此,该院针对性列出了B超、心电图、胸透、腰椎正侧位片、尿常规、血常规、肝功能七项、血糖等体检项目。

专家建议,出租车驾驶员要注意劳逸结合,持续驾车1小时左右,应当下车适当运动,平时要坚持加强体育锻炼,在空闲时间走出驾驶室,呼吸新鲜空气,做些松弛脊椎、腰部、关节和四肢的活动,避免情绪激动和过度劳累。

金水区总医院为农民工送医送药

本报讯 近日,金水区总医院组织专家带着常用药品及血压计、听诊器等诊疗用品,深入到多个农民工聚集点,开展以“送医、送药、送温暖”为主题的义诊活动。

活动当天早上,现场就挤满了前来咨询就诊的农民工,专家不顾严寒耐心地询问病史,仔细地为他们诊治疾病,在开具处方后,将免费药物交到他们手中,详细交待每种药物的用法及注意事项,并嘱咐他们按时服药。中午,医院工作人员还为农民工兄弟送来了热腾腾的午饭。

据统计,当日共免费就诊百余人次,发放了价值上千元的常用药。(雷晓瑞)

职业健康专项整治开展

本报讯 为预防、控制职业危害,保护劳动者生命安全,市安监局今年全面加强职业健康监督管理,各县(市)区对职业危害重点行业和领域进行了专项整治。

来自新密市安监局的数据显示,今年该局共检查企业219家,督促从业人员进行职业健康体检6487人,进行作业场所职业危害因素检测138家,生产经营单位职业健康管理人员和劳保用品监督员参加培训596人,完成作业场所职业危害因素申报90家,查处职业安全健康隐患957条。

同时,惠济区等县(市)区着重加大对机械制造、纺织、磨料磨具、木制家具等企业进行了多次职业健康专项整治活动,对存在职业危害安全隐患的企业及时下发了整改指令书,要求做好职业健康评价机构检测,定期在岗职工进行职业健康体检,并完善职业危害防护措施,从而保障了辖区企业从业人员安全、舒心的工作环境。(郝书明)

避免刺激防心梗

近段时间,我市各家医院急性心梗患者明显增多,患者大都是高龄老人,由于寒冷刺激,造成严重心律失常、心源性休克,出现大面积心梗。郑州市第三人民医院急诊科主任马婉妮介绍,冬至前后是心脏病突发的高峰期,尤其寒潮来袭心梗最易发作。专家提醒,患有高血压、冠心病等慢性病的老人尤需注意冷热突变,提防突发急性心梗。

据介绍,老年高血压患者由于对环境的适应能力差,冷热温差极大易发生血压反常的波动,引起心绞痛、心肌梗塞,甚至可发生心跳停止而猝死。同样还会引起中风、脑出血。患者中,腹型肥胖者易“中招”。寒冷天,突然受寒,心梗最易“突发”,患有高血压、冠心病等慢性病人,最需提防晨练、晚归、泡温泉三大“危险时刻”。

专家表示,能否成功挽回突发急性心梗患者的生命,抢救是否及时最关键。目前有3%~5%的心梗患者因送医不及时而丧命。急性心梗发作最好在两小时以内送医;心脏猝死的最佳急救时间在4分钟内。郑州大学附属郑州中心医院神经内科主任医师杨政清提醒,平时一定要提防四种先兆症状:第一个是喘,就是气粗,莫名其妙的喘;第二是头晕,说明脑供血不足;第三心跳过快、过慢都会引起的头昏;第四种就是心慌和胸闷。如果出现这些情况,建议及早到医院做检查。

气温降低需护胃

人体受到寒冷刺激后,胃酸分泌增加,胃肠易发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对气候适应性均有所下降,郑州大学附属郑州中心医院营养科主任张师静提醒,每年寒冬都是胃病的高发期,患有慢性胃炎、胃溃疡的人群,应格外小心,以防旧病复发。

患有慢性胃病的人要适时增添衣服,同时,夜晚睡觉要盖好被子,以防因腹部受凉而导致胃病复发或加重。此外,平时还应加强体育锻炼,提高机体的抵抗力,增强人体对季节的适应性,从而减少胃病的发生。

现代医学研究表明,胃炎、胃及十二指肠溃疡等疾病的发生、发展,与情绪密切相关,因此,日常要保持精神愉快,情绪稳定,避免紧张、焦虑等不良情绪刺激,注意劳逸结合,防止过度疲劳。当摄入不洁净或者变质的食物时,容易引起急性肠胃炎。此外,各种胃炎、胃溃疡的发生与幽门螺旋杆菌的感染有着密切的关系,因此,一定要把好“病从口入”这一关。还要做到细嚼慢咽,切忌暴饮暴食,不要睡前进食,与此同时,应避免过多食用对胃黏膜有损伤的食物,如油炸食品、辛辣、芥末、浓茶、浓咖啡、酒及过热、过甜的食物。胃炎、胃溃疡患者务必戒烟限酒,如果出现暖气、返酸、胃痛等症状,应尽快去医院诊治。

一氧化碳须提防

随着天气渐冷,一氧化碳中毒事件频发,据我市紧急医疗救援中心统计,最近接诊的一氧化碳中毒患者明显增多,从接诊的场所来看,无论是因为室内有煤炉,还是因为洗澡以后,或者是做饭、吃火锅,都是因为门窗紧闭,室内通风差,引起室内一氧化碳聚集,造成室内人员中毒。

在此,郑州市卫生局郑重提醒市民,冬季防止一氧化碳中毒要做好以下几点:

使用煤炉取暖时,要安装烟筒,同时要注意定时开窗通风,晚上睡眠时段,窗户不要封闭太严。使用天然气热水器时,洗浴时间切勿过长,在洗澡前一定要事先打开房间内的窗户。使用管道液化气或煤气时,要防止管道老化、避免漏气。烧煮时防止火焰被扑灭,导致气体溢出,停止使用时要注意关闭阀门。同时,在使用煤气灶炉吃火锅时,要注意开窗通风。

如果发现周围有人出现一氧化碳中毒,要立即开窗通风,迅速将患者转移至空气新鲜流通处,同时注意保暖。需要提醒的是,老年人反应迟缓,一旦发生煤气中毒不易发现,后果严重。上年纪的老人,最好不要单独生活,子女要勤照看,以防出现意外。

医讯快报

天使阳光基金定点医院揭牌

本报讯(记者 汪辉 通讯员 华小亚)近日,郑大三附院妇产科病房大楼启用暨中国红基金会“天使阳光基金”定点医院揭牌仪式举行。仪式上,6名贫困家庭的先天性心脏病患儿每人获得了2万元的救助资金。

据了解,“天使阳光行动”是中国红十字基金会倡导实施的红十字天使计划的组成部分。该行动旨在动员社会力量及利用国家彩票基金,对患有先天性心脏病的贫困儿童提供医疗救助。2006年5月,中国红十字基金会设立天使阳光基金,专门对贫困家庭的0至14周岁先天性心脏病儿童进行救助,解决贫困家庭先心病患儿“看病难,看病贵”的问题,造福先心病患儿。作为定点医院,今年凡在郑大三附院进行手术治疗的贫困家庭先心病患儿,均可享受由中国红基金会提供的1万~2万元的救助。

当日启用的妇产科病房大楼开放床位800张,设有妇科、产科、小儿心外、介入、产房、特需病房等,拥有全省最大的现代化婴儿游泳馆。病区设有“阳光房”,配备有卫生间、多功能高级病床,安装有液晶闭路电视、紧急呼叫系统以及宽带网络接口等。医生办公室、护士工作区和病房区功能界限分明,实行“医患分流”,为病人提供了舒适宜人的休闲疗养空间。

海峡两岸口腔技术大会召开

本报讯(记者 丁友明 通讯员 李庆芳)2012年海峡两岸口腔全瓷修复与种植新技术学术大会日前在郑州市口腔医院召开。

调查数据显示,在我国,牙齿缺失者65~74岁占到了77.89%,而35岁~44岁占36.4%,也就是说每三个中青年人中,就有一个有牙齿缺失者。然而,很多人认为掉几颗牙没多大关系,只要其他牙能代替完成咀嚼就行。以老年人为例,我国有90%的老年人都有不同程度的牙齿缺失,但是镶牙的人数却仅有40%。

市口腔医院种植科主任孙贵峰指出,牙齿缺失如果不能及时修复,除影响牙列正常排序,造成相邻牙齿出现倾斜、移位或向对侧伸长等现象外,还极易引起消化系统疾病,对发音和面部美观也有影响。

种植牙是目前国内外牙齿缺失的重要修复方式,它不牺牲健康牙齿,而功能和美观上几乎和自然牙一样,被誉为人类的“第三副”牙齿。

郑州大学烧伤研究所成立

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏 吴静)日前,经郑州大学批准,郑州大学烧伤研究所落户郑大一附院。

郑州大学烧伤研究所依托郑大一附院烧伤科,联合该院麻醉科、康复科、干细胞实验室共同开展工作,将探索一套规范化的、行之有效的、以外科手术为主的综合治疗模式,实现烧伤的规范化、标准化治疗。

烧伤是常见的一种损伤,致残率和死亡率较高。我省烧伤患者人数居全国之首。该院烧伤科成立于1964年,是我省首家烧伤专科。该科技术力量雄厚,结构合理,设备器械完备,治疗方法先进,承担郑州大学临床医学系五年制和七年制烧伤学专业的授课,承担多项省部级和地厅级课题以及合作课题。

图片新闻



冬至这天,市二院为住院患者和病房大楼建筑工地的农民工兄弟送上水饺。 陈燕摄

近日,郑州人民医院青年志愿者包好饺子送进病房,让肝豆状核变性病区患儿开心地吃上了饺子,并为他们带来了文艺节目。 丁友明 摄



全国无痛内镜培训基地日前落户省人民医院,这是目前全国最大、设备最先进、检查治疗项目最齐全的内镜中心之一。 许晓波 摄



郑州大学研究生院、郑州大学护理学院“研究生创新实践基地”,日前在郑州市第一人民医院主办的航海东路社区卫生服务中心挂牌成立。 陈建平 楚哲 摄

门诊见闻

“象腿”姑娘一期缩减14厘米

本报讯(记者 赵佳 通讯员 许晓波)30岁的女青年小刘,个子不高,但腿围却有105厘米,是个典型的“象腿”姑娘。省人民医院血管外科日前成功为她实施一期手术,缓解了她的病痛,带来了生活的希望。

自出生时,小刘左下肢、臀部及左足即出现弥漫性肿块,且一直增长,到后来不仅衣服没地方穿,连走路、睡觉也成了问题。30年来,她先后在多家知名医院就诊,手术,均未能阻止患肢肿块继续发展,反而越来越严重,甚至面临着截肢的危险。日前,她抱着一线希望,来到省人民医院血管外科。

该科主任董长宪接诊后非常震惊,小刘是一名大面积重症淋巴血管瘤患者,整个左腿状如“象腿”,一量不得了,最粗的地方周长竟达105厘米。经沟通后,他决定对患者分期进行手术。第一期手术历时8个多小时,切除病变组织10余千克,患者大腿围径直接缩减了14厘米。手术后,患者安全避免切口及肺部感染、下肢深静脉血栓等并发症,目前已平安出院。今后,医院将适时进行二、三期手术。

据了解,淋巴血管瘤畸形是一种先天性疾病,是由淋巴管发育异常引起的,增长迅速,对生活影响较大。