

九月是夏末秋至的拐点,更是收获的季节,在这个时节,安心养护,守护健康是每个人的心声,而我市医疗系统的医护人员也纷纷以各种形式,更新服务理念,完善服务举措,为大家能收获健康而不懈努力。

金秋九月 收获健康

本报记者 周娟 通讯员 楚哲 潘黎黎 邢璐 常慧 贺婉樱

养护篇 养阴防燥 舒爽换季

中医讲秋季养生贵在养阴防燥,郑州人民医院颐和医院中医科主治医师燕飞介绍,秋季阳气渐收,阴气渐长,故养体内阴气成为首要任务,而养阴的关键在于防燥。

勿盲目进补

过了立秋,民间素有“贴秋膘”的说法。今夏气温普遍偏高,郑州人民医院营养师张晴提醒大家,天气燥热,切勿盲目进补。

张晴介绍,平常所说的“秋补”是指到深秋,即可以明显感觉到气候变化的时候,而目前,应主要以滋阴、润肺为主。建议多喝一些汤类,不要过多进食像羊肉汤这样火气较大的汤类,以鱼汤、鸡汤为宜,适时的为身体补充水分。此外,随着中秋节的临近,月饼这一传统食物已然走进市民生活,专家提醒,吃月饼一定要适量适度,以免增加肠胃负担。

夏季人们频繁冷饮,常食冻品,对脾胃造成了一定的损伤,而秋季是养胃的好时机,但是大量食补品,会骤然加重脾胃负担,导致消化器官功能紊乱。张晴建议,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能。

郑州人多豪爽,亲朋相聚尤其喜欢在户外吃烧烤喝啤酒。郑州人民医院消化内科副主任冯素萍提醒广大市民,秋后要格外注意饮食卫生,少吃路边的东西,少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。可以多食用一些清润甘酸和寒凉的食物。寒凉能清热,甘味食物的性质滋润,有缓急、和中、补益的作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。中医认为,肺与秋气的关系十分密切,因此应多吃有润肺生津

作用的食物,例如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等。

宜调养身心

体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,晨起可以粥食为主,多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物。还应积极参加体育锻炼,强身健体,可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

郑州人民医院颐和医院呼吸与危重医学科主任、副主任医师臧金萍介绍,在立秋之后,天气早晚较凉,稍不注意,就会出现腹痛、吐、泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。因此,空调开放时间不易过长,夜里最好不开或只开除湿功能。长时间在空调环境中工作学习可经常喝点姜汤。特别是有慢性病如哮喘、慢性支气管炎患者及胃肠功能较弱的患者,不易开空调。必要时避免直吹或将腹部盖好。

专家提醒,早晚要注意加衣,不要赤膊露体,防止受寒。如果出现咽部不适、咽喉肿痛的现象,应该多喝水喝温水,多吃些滋阴润喉之品,及时服用一些清热解毒类的中药,比如穿心莲等。另外,秋天容易上火,建议容易上火的人少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。尽量保持乐观情绪,静养心神,保持充足的睡眠,适当看看电影、电视,或养花、垂钓等,这些都有益于修身养性,陶冶情操,有益于身心健康。

家庭药箱

秋季润燥食雪梨

我国中医理论将五脏对应自然界的四季:春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾,四季养脾胃的说法。本周六将迎来白露节气,更是秋季气候的典型代表,“白露秋风夜,一夜凉一夜”。

干燥冷空气不仅带来凉爽的气候也使人更容易感染呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病。滋养肺脏,肺气清爽,神气安宁便是秋季养生之道,而雪梨更是养肺润燥之首选。

雪梨性味甘微酸凉,有润肺生津、清热化痰的作用。它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒,是秋季肺燥咳嗽常用果品。因其性寒,对于脾胃虚寒、肠胃虚弱而不能食生梨的老人儿童,推荐这道性质温和的雪梨大米粥。

做法:1.雪梨去皮切成丝,大米淘洗干净。

2.雪梨丝放入汤锅,加足清水,煮开后放入大米,煮至米烂即可。
本报记者 任琳

防病篇 夏秋交替 合理避病

迈进九月,暑热渐消,在这个夏秋交替的时期,随着气温的变化,不少抵抗力弱的人群开始受到疾病的“侵袭”。

常见病之一:肠胃病

“这几天上吐下泻,每天要往厕所跑个十几趟,腿都发软了,还发高烧,真是受罪啊!”在郑州市第一人民医院消化内科外科前来就诊的沈大爷说。

郑州市第一人民医院消化内科主任方立峰介绍,秋季是腹泻的高发季节,所谓“一场秋雨一场凉”,因天气的骤然转凉和秋季水果蔬菜等食物增多,这让患上秋季腹泻的患者也越来越多,其中老年人和儿童居多。方立峰提醒,老年人胃肠道的抵抗力较弱,饮食起居稍不注意,就容易患上腹泻等疾病。人们要注意管好嘴,不吃冰冻过期和霉变、变质食物,不喝生水等,保持冰箱、碗柜及饮水机等设备的清洁,另外,立秋后瓜果类食物也不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。俗话说“秋瓜坏肚”。对使用的器皿定期消毒,仔细清洗所食用的食物,保证干净卫生,谨防“病从口入”。

常见病之二:咽喉炎

秋天气候变化复杂,年轻人成了咽喉炎发作的主力军。秋季还是慢性气管炎的高发期,特别是老年人对气候的变化较敏感,且适应性差,易因上呼吸道感染而发病。平时要注意空气流通,耐寒锻炼也要从初秋开始,还要避免与过敏源接触。

郑州人民医院呼吸科副主任王金亮表示,近几天来,前来该院就诊的上呼吸道感染患者与之前相比有所增加,这与立秋后时冷时热的天气有关。他提醒广大市民,夏秋交替,要注意随温度变化选择衣物,尤其在夜间温度较低的情况下要适当保暖;天气好的情况下要增加户外活动,保持工作环境的良好通风;要适当饮水,多吃蔬菜水果,增强机体代谢能力;还要经常使用冷水洗脸洗鼻。

常见病之三:糖尿病

夏季天气炎热,很多人出现食欲不振的现象,而秋天凉爽的天气则使人胃口大开。但对于糖尿病患者来说,绝对不能敞开肚皮大吃大喝,要管住自己的嘴。

郑州人民医院内分泌科主任王慧君提醒,首先,要控制饮食结构,少食多餐,保持高纤维饮食,以利于血糖的下降和大便的通畅;第二,要坚持适当的运动锻炼,保持正常的血糖水平和健康的身体;第三,要进行病情监测,即定期监测血糖、眼底、心电图和糖化血红蛋白等;第四,要加强对糖尿病知识的了解,多听一些相关的讲座,配合医生进行治疗。

常见病之四:儿童扁桃体炎

立秋后,多种儿童常见病如急性呼吸道感

染、流行性腮腺炎、肺炎、湿疹等悄然来袭,危害儿童健康。特别是儿童扁桃体炎患者大大增加。

郑州人民医院儿科主任庄探月介绍,儿童免疫力较低,当气温变低时,容易受凉,加之细菌、病毒感染,容易引发扁桃体炎。建议家长,夏秋交替时,不要一味地相信春捂秋冻一说,要根据气温的变化随时给孩子增减衣物;其次要保持儿童口腔清洁,吃东西后要漱口;第三要多饮水,饮食宜营养、清淡、软烂易消化;第四,不要带孩子去人口密集的公共场所,同时要注意室内通风等。

常见病之五:心血管疾病

秋天是冷热更迭的季节,也是心血管疾病的多发季节。心内科三病区主任开芸表示,每年秋天都是心梗的发病高峰期。这是因为秋天天气转凉,皮下组织血管收缩,心脏血管负担加大,血压升高,心脏负荷由此加重。

专家建议,秋季预防心血管疾病,就要注意随时增减衣服,夜间防止受凉;早晚喝杯水,保持大便通畅。此外,天气忽冷忽热,变化无常,人的情绪易处于波动状态,很容易诱发急性心血管疾病,此时更要遵照医嘱,按时服药。而且,秋季人容易疲惫,保持良好的睡眠是非常重要的。

服务篇

为民惠民 守护安康

为给更多患者带来更优质的服务,九月伊始,省会医院也纷纷开展各种活动,为守护百姓健康而不懈努力。

市二院 韩国专家免费实施爱心手术

本报讯(记者 汪辉 通讯员 尹歌)市二院日前邀请被誉为“亚洲眼王”的韩国权威整形专家辛容镐来郑开展公益活动,并为3名眼部、面部有缺陷的贫困患者进行免费手术。

据市二院眼眶病眼整形科主任孔宇介绍,很多人认为整形手术就是为了美丽,其实有很多天生或外伤引起的眼部、面部缺陷患者更需要整形手术,以此增添自信,提高生活质量。

据了解,市二院从十几名征集报名者中筛选出病情、个人情况最符合救助条件的3名患者,由辛容镐亲自实施手术。这3名患者分别是由先天性、手术疤痕和爆炸伤导致的面部缺陷。

郑州人民医院 省RPH临床培训基地落户

本报讯(记者 汪辉 通讯员 贾庆东)“河南·郑州第三届肛肠外新技术、新业务学习班”日前在郑州人民医院举行。会议期间,郑州人民医院肛肠外科被中山大学授牌为河南省痔疮微创新技术(RPH)临床培训基地。

据悉,郑州人民医院肛肠外科成立以来,在南方医科大学兼职硕士生导师邓业巍带领下,在我市率先开展了“PPH+血栓剥除术”治疗环状嵌顿痔,取得了很好的治疗效果。在我省率先引进的RPH技术,使手术治疗痔疮真正实现了微创、无痛。

市六院 减免贫困肝病费用

本报讯(记者 周娟 通讯员 黄增 王璞)昨日,记者从郑州市第六人民医院获悉,2013年9月1日至2014年3月,我省将开展大型慈善活动“彩票公益金支持贫困患者治疗费用减免补助”活动。

据了解,该活动救助对象为全省范围内肝病贫困患者,救助时需提供本人身份证外,还需提供以下证件之一:低保证、残疾证、烈属证,经乡级(含乡级)及以上单位、居委会或政府开具的贫困证明。本次活动每人限享受两次,住院间隔15日以上。

减免救助分为两类。对于享有新型农村合作医疗或省、市、铁路医保的患者:按相关要求报销后个人承担自费费用的20%~30%给予救助,每人每次报销5000元封顶。对于全部自费患者,按照实际承担费用的20%~50%进行救助,每人封顶线为5000元。

此外,市六院还与解放军三〇二医院、首都医科大学附属佑安医院等国内知名医院建立合作关系,每月最后一个周末将举行义诊和会诊。

市儿童医院 国际新生儿学习班开课

本报讯(记者 汪辉 通讯员 万道静)8月29日上午,由市儿童医院与国际继续教育组织联合举办的第二届国际新生儿继续教育学习班在郑州开课。来自加拿大、美国、澳大利亚等国际知名专家来郑授课。

此次学习班以危重新生儿理论技术为主题,围绕新生儿脑损伤等17个新生儿学术界最为关注的题目进行全英文讲学,郑州儿童医院3名儿科专家现场同声翻译。据市儿童医院院长周崇臣介绍,近年来120转诊该院的危重新生儿,1500克以下极低早产儿逐年增加,只有不断学习国际新技术,才能提高这些孩子的成活率。

郑大五附院 新病房楼启用

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王凯 田荣)郑大五附院新建综合病房大楼日前正式投入使用,该院病床床位增至2000张。

据了解,该楼建筑面积5.3万余平方米,设计床位900张,开设18间净化手术室、13个临床科室。楼内配备了多功能传呼系统、烟雾报警消防喷淋、负压供氧系统等智能化人性化设施,是一座现代化的多功能医用建筑,为患者提供优质、高效、便捷的医疗服务和温馨舒适的住院环境。

治疗“关节退变、骨刺、滑膜炎”有奇方

上下楼关节疼痛,不敢使劲,早晨起床时或久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀,甚至变形,不能打弯,蹲不下,稍受风寒疼得更厉害,这就是“关节退行性变”引起的骨质增生、滑膜炎、半月板损伤在作怪。北京协和专家研制的“仙草骨痛贴”专门针对此类疾病,局部贴敷,直达病灶,通过改善局部微循环,慢慢激活软骨细胞的新陈代谢,快速消除炎症刺激。

冬病夏治正当时,购药特惠进行中。

重症患者只需试用五盒,就能感知产品优劣。

骨科热线:0371-53788102市内送货,外地邮寄,货到付款。

销售地址:郑州市河医立交桥东北角向东30米新康达尔大药房