

## 市六院“市民体验日” 百名大学生志愿者零距离接触艾滋病患者



本报讯(记者汪辉 通讯员黄增 王璞文/图)在第26个世界艾滋病日来临之际,郑州市第六人民医院近日开展“市民体验日”活动,邀请100余名大学生志愿者参观艾滋病患者的治疗过程,并参加艾滋病预防知识讲座。

在该院“爱心之家”艾滋病门诊,医务人员向志愿者讲解了艾滋病的起源、传播、危害、防护等知识,并向志愿者发出倡议,向群众正确传播艾滋病常识,消除社会对艾滋病患者的歧视。

随后,在充分尊重患者和严格遵守医院规定的前提下,志愿者们参观了医院的门诊大厅、皮肤性病科、外科和艾滋病病区,零距离观

察艾滋病患者的治疗和生活,体验医护人员的辛苦和对患者的关爱。

参观时间很短,但大学生志愿者们的感触很深,来自郑州大学的小刘说:“以前真的觉得艾滋病离我们很远,通过今天的参观才知道艾滋病患者同样需要全社会的关爱,也了解到了参加艾滋病救治的医护人员的辛苦和仁爱精神,深刻体会到对艾滋病患者关爱就是对健康人的关爱。”

大学生志愿者们纷纷表示,今后一定要向自己周围的人群宣传正确的艾滋病常识,积极号召大家消除歧视,自觉地投身于艾滋病防治工作,真正做到“行动起来,向‘零’艾滋迈进”。

### 医院资讯

#### 中老年文艺大赛 报名征集

本报讯(记者汪辉 通讯员单良)为进一步丰富中老年朋友精神文化生活,繁荣医院文化,郑州人民医院医疗集团日前联合有关单位举办首届“健康杯”中老年文艺大赛。

如果您年满50岁,如果您多才多艺,如果您想展示自己、结交朋友,即日起至11月30日,请您报名参加。节目范围包括声乐、舞蹈、曲艺、戏曲。节目要求主题鲜明,内容健康向上。12月中旬,郑州人民医院本部和郑州人民医院颐和医院将进行初赛和决赛,进入决赛者每人获得郑州人民医院提供的免费体检卡一张,决赛将评出一、二、三等奖数名并进行奖金奖励。

#### 郑大五附院 举行血管高峰论坛

本报讯(记者汪辉 通讯员安乾田)11月16日,郑州大学血管外科研究所血管高峰论坛暨血管外科技术培训班在郑大五附院举行。

大会邀请了第二军医大学附属长征医院血管外科的赵志青教授、冯睿教授,复旦大学附属中山医院血管外科的蒋俊豪教授等国内知名的血管外科专家前来参加,并作专题发言。郑大五附院血管外科主任王兵教授也作了题为“杂交技术治疗下肢缺血性疾病”的发言。作为河南省首家拥有杂交手术室的单位,郑大五附院血管外科开展的杂交技术具有一站式、微创、全面、疗效可靠等诸多优点。

又讯近日,意大利著名血管外科教授MATTEO SALCUNI教授到郑大五附院进行了学术交流,并进行了手术演示。MATTEO SALCUNI教授是意大利著名的血管外科教授,在全世界享有较高的知名度,在腔内治疗血管外科疾病上造诣深厚,在科研上也独树一帜。

#### 市疾控中心 上门开展疫苗注射

本报讯(记者汪辉 通讯员刘战伟 祁辉)为进一步做好流感疫苗预防接种工作,市疾控中心门诊部专家近日前往中亨花园小区,上门为近百名社区居民注射了流感疫苗。

疾控专家一边为居民注射疫苗,还一边详细地为居民讲解预防流感知识并耐心接受群众的咨询。专家提醒市民,预防流感除及时接种疫苗外,还要保持良好的个人卫生习惯和室内空气流通,在流感流行高峰期少去人群聚集场所,如果出现呼吸道感染症状时应戴口罩,并及时就医诊治。

又讯为提高公众主动防控糖尿病的意识,市疾控中心日前联合中原区卫生局开展糖尿病预防知识宣传活动。

#### 航海东路社区 卫生服务中心获殊荣

本报讯(记者汪辉 通讯员楚哲)近日,由市一院主办的航海东路社区卫生服务中心获得管城回族区价格诚信示范单位。

近年来,航海东路社区卫生服务中心立足基层公共卫生服务,零差率销售采购药品,采取多项免费措施为群众服务,在周边居民中赢得了良好口碑。

#### 市骨科医院 邀北大教授讲人文与医患

本报讯(记者汪辉 通讯员李庆)市骨科医院日前邀请北京大学医学人文研究院王岳教授,作了一场《医学人文视角反思医患纠纷与医患关系》的主题报告。

王岳分别从“医学人文精神的三要素——人本、仁爱和公益”三个层次,就医患关系中常见的医患沟通、医患权利义务、医患矛盾等疑难问题进行深入讲授,并联系当前实际,用图片、视频等生动鲜活的案例加以分析,旁征博引,深入浅出,通俗易懂,条理严谨又不失风趣幽默,具有很强的感染力和穿透力。

### 健康红绿灯

栏目记者任琳

开栏的话:“健康,抓得住吗?”刘楠曾问过这样一句话。

在大家的健康多少受到食品、大气污染,生活、工作压力考验的时候,大概没有人能够肯定的回答。又有多少健康误区、隐患存在于你我无意识的生活习惯中呢。从本期起,健康红绿灯栏目将为大家一点点出,让健康与你相伴。

#### 低头族 请抬头

##### 【事件回放】

近日,19岁的小伙儿溺水沉迷于手机上网,差点导致下肢瘫痪。据报道,11月4日凌晨两点,玩了一夜手机的小郝正准备上床睡觉,突然感到颈部僵硬、全身剧痛,下半身不能动弹了。开始他还以为是一个姿势腿部坐麻了,后来越来越严重,不得不被送往医院抢救。检查后发现因胸椎管脊髓硬膜外血肿,压迫脊髓导致神经功能丧失。

“幸亏抢救及时,否则有下肢瘫痪的危险。”接诊的南阳医专附属医院骨科医生胡泊解释说,胸椎管脊髓硬膜外血肿在临床上较为罕见,属于脊髓血管畸形所致。长时间玩手机,上网是发病的主要原因,如不及时手术减压,常致终生残疾甚至危及生命。

##### 【健康视点】

走路玩手机发短信,坐公交上网看小说,朋友聚餐面对面却微信交流,生活中,这样的场面还真是不少见。“上次就在这个路口,一个年轻人过马路的时候低头看手机,信号灯变了也没看见,差点让右拐的车撞上,你说这多危险。”交通协管员马师傅说。

专家提醒,长期低头玩游戏,容易导致颈椎关节发生错位,还可能患上腕管综合征、腱鞘炎等。不仅如此,低头族长期沉迷玩手机,除了影响视力外,还很容易引发白内障。如果你的头总是前倾盯着手机屏幕,会缩短脖子的肌肉,增加脸部部位受到的地心引力,导致下颌松弛,还会导致脸部下垂等。

某高校老师李华称,原来自己跟学生一样也是不折不扣的“低头族”,慢慢发现自己的生活在逐步被这些电子产品所“侵蚀”,健康、安全、交友都因此而受到影响。“现在我身边的朋友也跟我一样给自己定下规定,下班后手机只接听,朋友聚餐谁先碰手机谁买单。”

#### “仙草活骨膏” 速治颈腰椎顽症

我是荣阳退休的老师,十年前患腰4~5椎间盘突出、椎管狭窄、第4腰椎滑脱,并有唇样骨质增生,腰疼、臀部和腿也感到疼痛麻木,牵引按摩、吃药打针,治了三年,最后竟发展到走不成路,不得已做了手术,结果更糟,没人帮忙连床也下不去。对我这样一个瘫倒在床的病人来说,做梦也没想到会有奇迹发生,去年春节期间偶然听说一种叫“仙草活骨膏”的特效产品,病急乱投医没多想就买了10盒,没想到用药当晚疼痛就有很大减轻,一周就能下床活动,10盒药没用完已能走三四里路,“仙草活骨膏”让我重新找回了生活的欢乐。

感恩节来临,回馈新老顾客,特惠10送7,20送16,30送30。

骨科咨询热线:0371-53788102

市内送货,外地邮寄,货到付款。

经销地址:郑州市河医立交桥东北角向北30米新康达尔大药房

## 二胎梦近 备孕宜早

本报记者周娟 通讯员王红专卜春梅

“第二个孩子生还是不生?”尽管我省“单独二胎”的具体政策出台尚需时日,但已有不少人开始关注这一新政,并成为近期市民热议的话题。

是否生二胎,并不是一个容易下的决定。不过,“单独二胎”政策给了人们更多一种选择,让不少想生两个孩子的愿望得以实现。现在,有这个计划的市民可以先着手制定备孕方略。

#### 充分准备 综合考虑

有过一次成功经验的妈妈们,二胎备孕也决不能等闲视之,特别是不良生育史或者剖宫产的女性,在生育二胎前更要做好相应的检查。市中医院妇产科主任刘彦介绍,妈妈们备孕二胎要特别注意,如果生产一胎时有内科疾病,一定要先治疗好再备孕二胎,防止疾病的复发。还要注意补充叶酸,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,养成良好的饮食习惯。

专家建议,计划要二胎的妈妈们,最好选择间隔2年以上,在心情好的时候备孕二胎。此外,进行过剖宫产手术的妈妈们,只有在伤口完全愈合,子宫内膜已经修复好,具有和正常组织相同的功能后,才可以再次孕育胎儿,这个时间需要2-3年。

很多女性在生育一胎后都会选择宫内节育器避孕,如想生育二胎,建议在想要宝宝前半年左右取环,同时进行一次全面的妇科检查,向医生咨询怀孕的各项事宜。

需要特别注意的是,一胎先天遗传缺陷不宜生二胎;年龄超过45周岁者,生育过严重缺陷第一胎,已诊断为遗传疾病携带者夫妻,或夫妻中一方或两人同时罹患严重影响身心健康的疾病情况下,不建议生育二胎。

#### 高龄备孕 心态归零

我国计划生育政策实施至今,目前不少独生子女的年龄已超过33岁,有相当部分甚至超过了35岁,她们生育二胎会存在高龄风险吗?这些风险该如何规避?

据了解,女性年龄增

大的同时,卵巢、输卵管、子宫、宫颈,这些起到生殖功能的脏器会随着年龄而衰老。此外,无论是头胎还是二胎,大龄妈妈们都面临着同样的问题:母体妊娠并发症及胎儿染色体疾病风险增加。

“虽然风险不少,但随着医学技术的进步,越来越多的危险因素可以通过规范而细致的孕前期和孕中期检查来发现。因此,做好充分准备,配合规范的孕前期、孕中期检查,是可以将高龄生育二胎的风险降到最低的。”市妇幼保健院妇产科主任医师郭宝枝特别提醒,准备生育二胎的女性无论高龄与否,都应该具备“归零心态”,备孕前进行更细致全面的体格检查。

平时要尽量避免不良的生活和工作环境,重视对糖尿病、高血压、甲亢的筛查,高龄产妇出生缺陷发生率增高,必要时做孕前期咨询和产前诊断。最好保留第一胎分娩的相关资料,提供给医生做优生咨询和恰当的分娩方式选择。

#### 调适心情 适时而为

对于一些准备要二胎的家庭来说,未来拥有两个孩子的生活会带来很多改变,全家要做好充分准备,注意调适心情。尤其是对于妈妈和宝宝来说,需要家人更多的关心,来帮助她们顺利度过心理调整期。

孩子是妈妈们幸福的负担,当你决定要备孕二胎时,需要明白这时的你更要兼任两个角色,既要照顾肚子里的小宝,又要照料身边的大宝,这一定会很辛苦的。刘彦建议,打算生育二胎的妈妈们首先要做好心理准备,安排好“上有老、下有小”的家庭生活,当你分身无暇时,一定要让家人或亲友来帮助分担一部分负担;其次,要处理好家庭和工作之间的关系,对自己的职业生涯有一个重新的规划和评估,经济上也要做好一定的储备。

在全家人满心期盼“老二”的同时,医生也特别提醒,别忘了对老大给予更多的关爱,特别是学龄前的儿童,更要对他们给予关爱,以免导致他们排斥弟弟妹妹。”郭宝枝介绍,如果两个孩子的年龄差距比较小,大宝习惯了全家人对自己一个人的关注,就要对孩子进行必要的心理疏导,教老大懂得关心和爱护弟弟妹妹。

#### 郑州中心医院托管豫欣医院

本报讯(记者汪辉 通讯员王健明)11月23日,郑州大学附属郑州中心医院豫欣医院正式开诊,标志着该院对豫欣医院进行了全面托管,该院区域医疗联合体再添新军。

据悉,豫欣医院前身是郑州豫欣纺织有限公司职工医院,郑州中心医院托管后原豫欣医院的单位性质和人员身份不变,中心医院选派内科、外科等知名专家到豫欣医院进行长期坐诊,增添

和调配医疗设备,改善就诊环境等,实行全方位双方融合,达到同质化发展和运营,让社区广大群众掏一级医院的钱,享受三级医院技术和医疗服务。

目前,郑州大学附属郑州中心医院区域医疗联合体共有成员单位41家,合作的模式有直属型、紧密型和联系型三种管理模式,豫欣医院的开诊,使医联体的合作增加了新的管理模式——全面托管,这种合作模式为

医联体的建设积累更多的实践经验,丰富医联体的管理合作模式,有助于医联体的深入、持续发展。

开诊当日,该院派出一批神经外科、神经内科等业务技术精、高深资历、临床经验丰富的专家团队,多个学科带头人和技术骨干全程参与了义诊活动,为辖区群众免费测血压、测血糖等外,还开展了外科、眼科、耳鼻喉科等检测项目。