



# 约会春天 健康同行

本报记者周娟

时在中春,阳和方起,不少市民选择在此时出游踏青。健康专家提示,此时也是消化、皮肤、呼吸等疾病的多发季。记者近日走访我市一些综合医院急诊科发现,近段时间,过敏、哮喘、胃肠疾病等患者明显增多。提醒市民,出门在外,切勿沉醉于景色而忽视了自身健康。

## 容易过敏 戴上口罩 少接触过敏源

每年春季,医院皮肤科都会接收不少花粉过敏、脸上长痘的患者。市中心医院皮肤科主任倪文琼介绍,花粉过敏症多由各种树木、蒿类或其他植物花粉引起,多表现在呼吸道及眼部。此病常伴有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏以及全身发痒,症状与支气管哮喘相似;有时皮肤上还会生出一团团的风疹块;严重者会出现胸闷、憋气,痛苦不堪。专家建议,有过敏史的人,踏青时要避开花草,更不可随意将花草放入口中嚼食或长时间去闻。

此外,有过敏性鼻炎的市民也要注意避开花粉和烟雾等过敏源。提醒这类市民外出时最好戴上口罩,少接触鲜花等。

值得注意的是,这段时间还有很多人会突发日光性皮炎。专家提醒,日光性皮炎通常会在春季初次受到较强日晒后发病,进行户外活动时,要尽量穿长袖衣裤,还要携带防紫外线太阳伞,尽可能走阴凉的地方。而那些有家族病史的人需要特别小心,最好涂上防晒剂。

## 呼吸疾病 增减衣物 应对早晚温差

气温虽已逐渐转暖,但早晚的温差还很大,外出时如果增添衣物不及时,容易受凉,加上花粉、烟雾的刺激,极易诱发咽炎和哮喘,年老体弱的老年人更是如此。

市疾控中心特别提示,春季天气变化无常,出行去郊外不宜过早,不要空腹上路,尽量不要在外过夜。孕妇、老人和身体虚弱的人容易遭受风寒侵袭,外出更要注意保暖和休息。

虽然外出计划多,但是要注意还是不要频繁出入人群聚集及空气流通不畅的公共场所,以减少感染呼吸道传染病的几率。还应注意气温变化而随时增减衣服,防止外感风寒而造成机体抵抗力降低。

春季出游要防哮喘发作。专家建议,一旦感到胸闷发紧,咽喉部有堵塞感,想咳嗽的感觉,就要尽快离开这个环境,并坐下来休息。哮喘病人不要因为天气转暖就匆匆到户外活动,而要等天气稳定之后再出去,且要尽量避开鲜花盛开的时候,同时带上必备的药品。

## 胃肠不适 饮食卫生 谨防病从口入

远足游玩之余,必要一饱口福,饮食卫生要注意。饮食上如果暴饮暴食,胃肠疾病就更容易发生。

市中医院急诊科主任李鸣提醒,外出时最好能合理安排时间,早上出发中午返回,在家吃午饭,如果要带熟食,也要尽量选用易消化不易变质的食物。外出时最好携带有密封包装的食品。

如果要在外就餐,尽量选择干净卫生的餐馆,在外野餐时还要尽量做好手的卫生,如果没有条件洗手,那就不要直接用手抓食物。

春季是胃肠病发作较为集中的季节。专家提醒,春天人体易受风寒,脾胃阳气受伤,就可出现胃肠病变。尤其是夏秋季有贪凉饮冷习惯的人,到了冬春季脾胃功能减弱的现象就会凸显出来,而阴雨天气,对脾胃的影响更为明显。这段时间,饮食宜温,应该多吃些蔬菜、水果尤其是韭菜等时令蔬菜,还有山药、地瓜、白菜、萝卜、芋头等。

## 关节疼痛 老人登高学会悠着点儿

根据医院康复科的经验,每年春季,都有不少老年人因为关节痛来接受康复治疗,究其原因,大都是因为外出时登高或爬了过长的台阶,导致膝关节酸痛。市九院颈肩腰腿病科李少华表示,有的老年人登高时,一口气爬100多级台阶,膝盖难以承受这样的强度,过后便出现膝关节疼痛。

专家介绍,上下楼梯和爬山,是一个多次重复的过程,关节在这个过程中运动次数人为地增加,磨损的概率自然也会增加,再加上关节承受的压力要比直立的时候大,磨损过多引起疾病的可能性就增大了。

专家提醒,对于户外运动,老年人还需要量力而行,避免对身体造成伤害。如在爬山登楼时出现过关节疼痛病史者尽量少爬山、爬楼梯。上楼梯时最好等双脚在同一个台阶后再迈下一步,必要时配一个手杖。患膝关节疾病的人最好不要打太极拳,避免重复下蹲的锻炼。

## 医讯速递

### 市二院与美国公司 签订远程会诊合作项目

本报讯(记者汪辉 通讯员尹歌)近日,美国著名眼科专家戴尔博士,来到市二院进行学术交流,并与该院签订PRN远程会诊系统合作项目,这将让国内糖尿病视网膜病变患者在该院就能享受美国高端诊疗服务。

戴尔博士擅长眼后节疑难疾病的诊治和玻璃体视网膜手术,是美国堪萨斯州眼底病防治中心主任,是两所医疗系统科技公司的创始人及董事长,也是世界上利用互联网进行远程眼病防治的开拓者。PRN远程会诊系统是利用眼底照相仪、电脑及相关设备,将糖尿病视网膜病变患者的病例信息、检查结果通过网络传输到美国,由美国权威专家为患者完成病历分析、病情诊断,进一步确定治疗方案。

市二院院长孙世龙表示,作为郑州市眼科医院,该院长期致力于解决眼科各类疾病,本次与美国PRN公司签订远程会诊系统合作项目,为该院与国际一流医疗机构搭建了交流学习的平台,也使国内糖尿病视网膜病变患者在市二院就能享受美国高端诊疗服务。

### 市中心医院 全科医生培养基地综合楼封顶

本报讯(记者汪辉 通讯员封宁)近日,郑州市中心医院全科医生临床培养基地及门诊综合楼项目封顶。

全科医生培养基地与门诊综合楼项目是市政府重点项目,建筑面积38248.57平方米,地上20层,地下2层。建成后将拥有一个示范化的急救中心,600-700张床位的病房楼,全科医生所需的技能模拟训练、理论教学、示教病房和门诊等功能。该项目自2013年开工,预计于2015年初投入使用。

市中心医院是经省卫生厅认定的我市唯一一所全科医生培养基地。随着全科医生临床培养基地及门诊综合楼项目的投入使用,将进一步缓解医院床位紧张现状,改善急诊就医流程和就医环境,完善全科医生培养的硬件设施,提升全科医生培训环境。

### 郑州人民医院 腹腔镜修补英国患者疝气

本报讯(记者汪辉 通讯员潘黎黎)近日,郑州人民医院腹腔镜外科成功为一名英国疝气患者实施了腹腔镜下完全腹膜外无张力疝修补术,目前患者恢复良好。

琼斯(化名)是一名英国人,目前在郑州某教育机构任英语老师,去年11月,琼斯经检查得知自己得了疝气,由于平时工作繁忙,他也没太在意,前两天,他突然感觉右下腹部胀痛,于是来到郑州人民医院腹腔镜外科。该科室根据琼斯的风俗习惯做了大量的工作,应患者的需求做到人性化服务,为了保证沟通的顺畅,医院还派了翻译,进行术前、术后的沟通。4月2日,由该科主任张俊杰主刀成功实施了微创手术。术后第二天,琼斯就可下地自由行走了。

### 市儿童医院 儿科高级生命支持班开班

本报讯(记者汪辉 通讯员郭晓敏)记者从市儿童医院获悉,该院举办的第16期国际儿科高级生命支持学习班日前开班。

儿科高级生命支持是指对儿童突发危险紧急状态进行的抢救。儿科高级生命支持培训课程(PALS)是1988年由美国心脏协会和美国儿科学会共同发起并组织实施,旨在提高临床一线医护人员准确评估病情,及时、准确处理病情的能力,强化训练心肺复苏实用技能和临床急救思维方式,从而提高危重症患儿的抢救水平和生存质量。

“这次培训为期3天,除理论讲授外,2/3的时间都在模拟病例,每位学员都必须进行严格的操作演练,才有可能通过考核。”市儿童医院急诊科主任任怡冰介绍,PALS课程采取小班教学模式,以培训儿科医护人员急诊思维和急救技能为主,采用互动式教学方法和一对一训练方式。

作为中原地区唯一的PALS课程培训基地,市儿童医院自2006年开始承办国际儿科高级生命支持学习班以来,培训了儿科医护人员近800人。

### 河南省建筑设计研究院有限公司公告

各位股东:  
依据公司第十次股东大会通过的《关于公司回购调离公司股东基本股并相应修改<公司章程>的提案》,现将有关事项通知如下:  
1.已调离公司的股东,自本公告发布之日起一个月到公司将股权转让相关手续办理完毕;2.对未在规定时间内到公司办理完毕相关手续的股东,其所持有的股权将自动失去包括分红权、表决权、股息等所有权利。  
特此公告  
河南省建筑设计研究院有限公司 2014年4月15日



## 健康百问

栏目记者周娟

问:什么是日光性皮炎?

答:日光性皮炎是春夏常见的一种皮肤病,俗称晒斑或紫外线过敏。一般在晒后数小时内于暴露部位出现皮肤红肿,亦可起水泡或大疱。其机理是由光线引起的,发生于暴露部位的过敏性皮炎,以女性多见。

问:怎么预防和治疗日光性皮炎?

答:对于因日光照射引起的皮肤损伤,预防很重要。日光性皮炎的预防要减少强烈阳光下曝晒时间,平时要适度参加户外活动,以增强皮肤对日晒的耐受能力。对过敏体质者来说,很难彻底避免光敏性皮肤病的发生,但可以通过减少外出时间,找出致敏物质来缓解症状。

从中医的角度来讲,日光性皮炎是由于皮肤“腠理不密”、“外受暑毒”引起的。其治疗原则主要以“清热解毒”、“凉血祛暑”为主,根据病人的不同症状治疗。一般而言,如果病人皮炎有热象,即皮肤颜色较红,有红斑,就要清热、止痒。



## 健康提醒

栏目记者周娟

### 警惕骨质疏松年轻化

33岁的王女士在一家保险公司工作,最近她总是感觉腰背痛、脖子酸,办公室坐久了,起身后四肢都觉得僵硬,贴膏药,做理疗都不见好转。近日,她来到市骨科医院就诊,在医生的建议下做了骨密度检测,才发现自己患上了早期骨质疏松。

据介绍,骨质疏松是一种骨量减少、骨微结构破坏导致骨强度下降、脆性增加,易于骨折的代谢性骨病,常见于老年人和绝经后的妇女。近些年发现骨质疏松的患者呈年轻化趋势,这主要是因为年轻人缺乏体育锻炼,再加上不良的饮食习惯。尤其是年轻女性,为了保持身材盲目减肥,为了皮肤白皙拒绝日晒,这些都成为导致骨质疏松的祸根。

还有一些30岁左右刚生完孩子的女性,经常出现无诱因的颈椎不适、腰痛、乏力,多数为早期骨质疏松的表现,这是因为妊娠、哺乳期钙需要量增加却没有及时补充所致。另外,患合并风湿病的年轻人要注意,类风湿性关节炎,它的早期表现就是骨质疏松。

专家提醒市民,要积极改善不良生活习惯,加强体育锻炼,注意补钙、多晒太阳,定期到医院做骨密度检查。长期服用糖皮质激素药物治疗某些慢性病的患者,不论年龄大小,不论有无骨质疏松的临床症状,一定要坚持补钙,积极防止骨质疏松。

## 图片新闻



①为保障消费者用上“放心餐具”,近日,市疾控中心、市卫生监督局联合对30家集中消毒餐具单位卫生质量进行抽样检测。 孙丽梅 摄

②市一院门诊日前免费为患者提供菊花茶、绿豆水等温馨服务。 楚哲 摄

③4月13日,市妇幼保健院组织医护人员到西流湖公园广场开展急救知识送基层志愿服务活动。 卜春梅 摄



②

### 学习弘扬焦裕禄精神



做一棵泡桐,扎根于群众。近日,市九院组织全院党员干部参观焦裕禄事迹展览。 董翠华 摄



为提升医务工作者的职业素养,郑州颐和医院党员干部职工日前到市档案馆参观学习“焦裕禄精神展”。 郭晓阳 摄