

# 献礼母亲节 健康当先行

本报记者 周娟

## 中年母亲：定期体检

女性进入40岁后，开始面临衰老的问题，更年期也会随之到来，部分女性还会产生妇科肿瘤，这些都为女性的健康带来阴影。

不少女性出现头疼、关节痛、腰疼等症状，开始自行服用镇痛药。郑州大学附属郑州中心医院妇产科专家王跃清强调，无论何种镇痛药，如不经医生指导，长期随意服用，都可能掩盖身体已有疾病，延误诊断治疗。特别是更年期的身体痛、关节痛常常是因为缺钙所致，补充钙剂，适当活动，加强锻炼有助于缓解疼痛的症状。

建议40岁以上的女性每年做1次全身体检；服用钙片或食用钙质丰富的

食物；经常运动，作息规律；戒掉烟酒、咖啡以及含咖啡因的食品；进食营养丰富的食物，对人生抱有积极的态度。

王跃清表示，更年期应着重从饮食上调理。不要盲目节食，适当吃些粗粮，可以促进肠道蠕动。多吃蔬菜水果，少吃刺激性的食物。

此外，子宫肌瘤也是女性在这个年龄段最常见的疾病。预防子宫肌瘤最有效的方法是定期做体检。患有子宫肌瘤的女性不宜食用羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物；少吃桂圆、红枣、阿胶等热性和含激素成分的食物。常见的银耳藕粉汤、海带排骨汤、牡蛎薏米粥都可预防子宫肌瘤。

## 老年母亲：预防疾病

老年人各脏器官开始衰变，随着女性卵巢的完全萎缩，雌激素降到了低点，此时骨质疏松、肿瘤、老年痴呆、心脑血管疾病等健康问题很容易“登门拜访”。

市中医院治未病科专家张宏提醒，此时，老人的生活习惯、营养、运动方面的调理更为重要。作为子女，在这个时更应多关心年迈的母亲，比如为母亲补钙，以防骨质疏松等。

在老年人群中比较高发的疾病有肿瘤、骨性关节炎、骨质疏松症、心血管疾病、脑血管病、睡眠障碍、老年痴呆等。预防疾病除了从饮食、运动方面着手，控制情绪同样重要。

值得一提的是，年轻人大多工作忙碌经常下班很晚，很多老人晚上要等孩子们回来后一起吃晚饭。殊不知，老年人消化功能减弱，一般睡眠时间又较早，晚饭吃得晚，早上起床后容易胸闷、胃胀。

此外，从年轻时起，就要树立起科学健康观，良好的健康基础带来的益处会一直持续到老年。人体长期处于平稳状态时，抗压能力会更强。有着丰富人生经历的老年人更要保持平和心态，对人对事不过激、不淡漠，不大悲大喜，从容面对生活变故，让身体的气血运行舒畅，使五脏功能处于和谐状态。



## 年轻母亲：调适身心

与怀孕期间相比较，产后女性因激素水平发生变化，有一部分产妇情绪波动大，易出现产后焦虑、抑郁状态，需要家人给予理解和悉心呵护。另外，因带孩子产生的疲劳和睡眠不足，会导致产妇乳汁分泌不足。市妇幼保健院妇产科专家郭宝芝介绍，产妇坐月子期间合理饮食和充足睡眠至关重要。

“产妇产后体质虚弱，如果受风着凉，可能会发生产后关节痛或诱发上呼吸道感染，这些健康问题都会影响产后子宫恢复。”郭宝芝说，坐月子是适合中国人体质的，是符合生理过程的。“休息好了，对孩子和大人都有利。”分娩时，产妇会用力、出血，可导致气血损伤；同时，分娩时产妇会大量的出汗，全身毛孔处于张开状态，容易受到外邪侵袭；此外，产妇需要排恶露、产乳汁，中医认为，恶露和乳汁都是气血所化的，因此产妇需要一定的时间好好休息，适当地补充营养。

对于产后调理，郭宝芝表示，体质较弱的产妇可用当归、黄芪炖煮各种汤品，补气血。奶水不好的产妇，可在炖汤时加入丝瓜通乳。

世上最美好的事莫过于，你已经长大，你还未老；我有能力报答，你仍然健康。近日，这句感恩父母的话在网络上爆红。十月孕育，一生付出，母爱的伟大毋庸置疑。在即将到来的母亲节，健康是对她们最好的祝福。

近日，记者特别采访了我市几位健康专家，针对不同年龄的母亲，给出了不同的健康指南。

## 和谐医患 栏目记者 周娟

### 医德高尚暖人心

一位中年患者握着科主任顾本宇的双手，激动地说：“太感谢医生和护士了！”这是近日发生在郑州市第六人民医院中医肝病二科的一幕。

今年54岁的荆自生，在前不久的一次鼻窦术前检查时，才发现自己的肝功能不正常，治疗了一个多星期，依然不见好转。家人多方打听，将他送进了市六院。荆自生被送到市六院中医肝病科时，已经不能行走，经检查被诊断为重症乙型肝炎，若不及时抢救，随时危及生命。

治疗刻不容缓。该科专家迅速制定了一套完整的治疗方案，决定使用先进的人工肝技术治疗。治疗后患者的病情出现转机，目前恢复顺利，已康复出院。

“医生和护士每天跑好几趟，了解父亲的恢复情况。对于我们不了解的专业术语，医护人员都会仔细解释，一直到我们明白为止。”患者的女儿告诉记者，住院期间，市六院的医护人员的仁心仁术和无私之举，令他们备受感动。

## 健康提醒 栏目记者 周娟

### 憋气打“8”测肺活量 不科学

近日，在微信朋友圈等社交媒体上流行起一种憋气游戏，市民一边憋气一边不断地输入数字“8”，输入的数字越多说明憋的气越长。专家介绍，憋气本身是对人体的一种锻炼，但这种通过手机游戏来锻炼的做法并没有什么科学道理，也不适合所有市民。

记者询问了一些参与该游戏的市民，大部分人表示参与是因为觉得好玩。

“憋气打‘8’测肺活量只能间接反映缺氧能力，因个人身体状况，按‘8’的速度和手机型号等其他因素，这种测试误差非常大。”市中医院肺病科专家王树凡介绍，憋气30秒左右属正常范围，测试肺活量还应借助专业仪器。如咳嗽两周以上，时常感觉胸闷、气短以及长期吸烟人群应及时到医院通过肺活量检查肺部功能。

王树凡说，憋气本身是对人体呼吸系统的一种锻炼，身体状况好的人憋气时间会相对较长。如果真要锻炼身体机能，建议通过运动来锻炼，而不是采取这种方式。而且，这种游戏并非适用于所有人群。一些患有慢性病或者某些功能发育不全的人，若憋气时间过长，会对身体造成伤害。

## 首届中岳庙义诊公益活动举行



本报讯(记者 张磊)近日，首届嵩山中岳庙大型义诊公益活动在登封市嵩山中岳庙举行。本次活动由河南省道教协会、登封市宗教局、嵩山中岳庙联合主办，德强传媒机构策划，河南中医医药龙军团商贸有限公司承办。为践行“党的群众路线教育实践活动”，河南中医学院第三附属医院的专家也参与了此次公益活动。

据了解，河南中医第三附属医院专门抽调心血管、脑血管、消化、骨科等经验丰富的科主任组成医疗服务队，为市民提供免费咨询、检查。河南中医第三附属医院副院长周友龙表示，基层医院的硬件、软件设施比较有限，大医院应多到基层举行义诊。

## 市中心医院兰考协作医院挂牌

本报讯(记者 汪辉 通讯员 封宁)为更好地服务兰考百姓，郑州市中心医院日前在兰考县城关镇卫生院举行了协作医院挂牌仪式。

4月30日，在兰考县垆阳镇秦寨村赵老太太的家中，该院呼吸内科主任张华和神经内科主任刘欣，一边为半身不遂的赵老太太做着诊治，一边耐心地向赵老太太的儿子交待着老人用药、饮食等需要注意的事项。

当日，由该院30余名医疗专家组成的医疗服务队还开展了免费义诊和健康咨询活动，并深入病房为当地患者进行疑难病例会诊、查房。

义诊结束后，该院医务人员还来到兰考县焦裕禄纪念馆参观学习，重温焦裕禄同志的先进事迹。该院党委书记丁凡表示，兰考行活动是医院党委践行党的群众路线、弘扬焦裕禄精神的一项具体举措，旨在让广大干部职工更好地投入到医疗工作实际中去。



## 二七区疾控中心预防接种进入微信时代



本报讯(记者 张磊 通讯员 吕红英)近日，二七区疾病预防控制中心正式启动了“二七区预防接种”手机微信公众平台，受到了家长们的普遍欢迎。

据了解，二七区是郑州市首家推出儿童计划免疫接种微信服务的区县，是河南省首家覆盖所有辖区接种门诊的区县。二七区内的21家预防接种门诊通过微信公众平台每天以图文并茂的形式向家长推送一条预防接种知识和信息，家长可自助查询到相关疫苗的信息，同时还可以通过在平台上留言的方式，获取最专业、最具体的回复。

此外，二七区疾控中心制作宣传海报22条，展板15块，微信二维码黏贴纸3000余份，微信名片2000张，以扩大微信的宣传力度和家长的关注度。

## 医讯速递

### 《公共卫生社会学》出版发行

本报讯(记者 汪辉 通讯员 阎涛)市疾控中心常战军博士、市卫生局顾建斌博士共同主持完成的《公共卫生社会学》，日前由北京大学出版社出版发行。该书是公共卫生社会学概论性质的教科书，也是公共卫生社会学的入门书。

该书第一次提出了“公共卫生社会学”的概念和学科的基本框架，阐明了公共卫生社会学的研究范畴、逻辑思维、基础理论和研究方法。力图在现代中国社会政治变迁、经济发展、社会变革等背景下，围绕从总体上研究群体健康影响因素和人类社会关系的核心观点，重点关注儿童、妇女、老年人、农民工等特殊群体，系统阐述了传染病、慢性病、职业病、食品安全、妇女儿童健康、学校卫生与青少年健康、环境与人群健康关系等公共卫生社会学的基本理论和基本理论及发展趋势，以及人口老龄化、艾滋病、伤害/精神病、健康与疾病、社会和行为等社会热点的社会建构和社会文化意义。

该书为公共卫生学、社会学、医学、管理学等学科领域的本科生、研究生和研究人员提供一本具有科学性、先进性、适用性强的教科书或参考书。

### 市二院 青年节高校义诊

本报讯(记者 汪辉 通讯员 陈燕)为了让广大学生及时了解、关注自己的身心健康，郑州市第二人民医院高新区分院日前开展了“五四”青年节高校义诊活动，为广大师生提供健康服务。

该院组织眼科、内科、外科、皮肤科、营养科、耳鼻喉科、检验科20余名专家，现场为在校师生进行健康咨询、疾病诊治等服务。针对在校大学生普遍存在的近视、亚健康以及女性关心的微整形等问题，还免费发放了500多份价值3000元的全飞秒激光治疗近视优惠卡、免费体检卡(含妇科常规检查、视力、眼底镜、裂隙灯检查)和整形美容优惠卡等。同时，国内眼科屈光领域权威、该院副院长赵宏博士和韩国归来省内知名整形专家孔宇还在该校举办了专场专题讲座。

据了解，市二院高新区分院是一所集医疗、教学、科研、社区公共卫生服务为一体的综合性医院，是市眼科医院分院。自2013年12月开诊以来，为附近社区、企业、学校提供免费义诊、健康知识讲座30余次，建立居民健康档案51486份。

### 市三院 走进登封送健康

本报讯(记者 汪辉 通讯员 高铭鑫)近日，市三院将党的群众路线教育实践活动与服务民生健康相结合，组织医务人员走进“最美乡村医生”郭光俊的家乡——登封市大金店镇梅村，亲身感受“最美乡村医生”的动人事迹，为当地村民送健康。

当日，该院的专家们认真聆听了郭光俊事迹报告会。此外，该院专家义诊团还为当地300余名群众提供了专家诊断咨询服务，为240余名群众免费测量血压、免费健康体检、免费发放健康宣教、名医联系卡1000余册。国家重点项目“肿瘤早诊早治”癌症普查体检车也开进大山深处参加了此次义诊活动。

### 我省拟建 国标肿瘤组织生物标本库

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王晓凡)近日，省肿瘤医院与美国弗雷德·哈钦森肿瘤研究中心、中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所三方签署合作备忘录，共建生物标本库。

弗雷德·哈钦森肿瘤研究中心是美国知名医疗研究机构，致力于癌症的预防、诊断和治疗，拥有大批世界级的学者和研究人员。中国疾控中心在肿瘤预防、控制和研究方面代表着国家最高水准。

肿瘤组织作为人类直接探究肿瘤发生、发展和转移机制的具体研究对象，依靠高质量的肿瘤组织标本保存体系，规范和高效使用肿瘤组织标本，建立高质量的生物标本库，显得十分迫切。经过三方沟通协商，拟在省肿瘤医院合作建设国际标准的肿瘤生物标本库，共同开展肿瘤等疾病的预防、诊断、治疗等研究，从而提升肿瘤等疾病防治能力，共同造福人类健康。

## 图片新闻



近日，市妇幼保健院举办学习胡佩兰精神道德讲堂。