



世界杯在全球范围内掀起了一股足球热潮,许多球迷都已摩拳擦掌,晚上看球不尽心,白天还要到球场上酣战几回。不练不知道,一些平时不经常运动的年轻人突然发现,竟然有些精力不济了,甚至有人在运动中磕碰几下,感觉并不严重,去医院一查竟然骨折了。骨科专家提醒,由于现代人健康的生活方式,使得骨质疏松症的发病越来越年轻化。

激情世界杯 拒绝“骨脆脆”

本报记者 周娟 实习生 龙雨晴 通讯员 李晖 封宁



健康“熬”战世界杯

世界杯开赛已经有一段时间了,经常半夜守在电视机前的你是否已经患上了“世界杯综合症”?如果你有任何健康问题,别忘了关注本报卫生健康微信,记者会第一时间邀请专家为您的世界杯之旅护航。

家住郑州的球迷方先生经常熬夜连续看完几场比赛才匆匆吃个早饭开始补觉。“最近正好工作不忙,想着熬夜看世界杯应该没问题。可白天总感觉睡不好,晚上想睡觉又怕错过比赛,有时候觉得自己比场上的球员都累。”方先生说。

市一院神经内科大科主任张晓明告诉记者,这种不健康的睡眠方式会导致睡眠紊乱、日夜颠倒、失眠等一系列问题。因此,张晓明建议大家,要有选择地观看比赛,尽量缩短熬夜时间,最好白天多睡一会儿午觉。

采访中记者还发现,部分球迷已出现失眠的症状。晚上精神亢奋无法入睡,白天却昏昏欲睡萎靡不振。

市七院神经内科主任董俊兴说,这种偶尔的睡眠紊乱造成的失眠是可以自我调节的。睡前喝点牛奶、泡泡脚、洗个热水澡、短时间里听听音乐,都有助于缓解失眠的困扰。

精彩的世界杯赛事让球迷们觉得牺牲点睡眠时间不算什么。但是在身体备受煎熬的情况下又如何能真正享受世界杯所带来的乐趣和激情?熬一两夜虽易,长期“熬”战不易,且“熬”且珍惜。本报记者 周娟 实习生 龙雨晴

小心,防摔防碰防骨折,还要定期到医院做相关的检查,不要掉以轻心。

及早预防让关口前移

很多年轻人还不明白过早的骨质疏松带来的危害,认为这是到了一定年纪才应该担心的问题。但真正到了中老年再关注,往往就为时已晚了。骨质疏松治疗起来非常困难,而预防起来却简单得多。

郑州市骨科医院关节病科主任邹士平建议大家,平时就要注意自己的日常饮食和生活习惯,多做户外运动,注意补充钙质。许多食物中都含有丰富的钙质,其中以奶及奶制品为最好。奶类不仅含钙量丰富,且吸收率高。补钙的过程中别忘了补充维生素D,促进钙吸收。

需要注意的是,女性比男性更要有预防骨质疏松的意识。许多女性为了保持身材过度节食,一运动就头晕眼花,这就增加了女性患上骨质疏松的几率。况且女性一旦到了50岁左右进入绝经后,雌性激素分泌减少,骨量将快速流失。据了解,一些妇女绝经后,以每年2%~3%甚至高达7%的速度丢失钙。所以专家建议,女性到了30岁左右就要特别注意补充钙质了,而绝经后补钙量要适当增多。

总而言之,人在年轻的时候就要养成良好的生活习惯,不要肆意挥霍健康,等到将来疾病缠身,就追悔莫及了。

骨质疏松来得静悄悄

响骨细胞的正常代谢,而且过量饮酒还会妨碍肝脏对维生素D的吸收,从而影响人体对钙的吸收,出现骨质疏松的情况。

再加上长期饮用碳酸饮料、激素的过量摄入和女性的过度减肥等,这些不良的生活习惯,使得骨质疏松的“魔爪”悄然伸向越来越多的年轻人。

宅男宅女当心钙流失

宅男宅女当心钙流失

25岁的小胡,前几天和朋友踢足球时,崴了一下脚,到医院检查是骨折了,医生为他做了骨密度检查后发现,他竟然患上了骨质疏松。

为什么患有骨质疏松的年轻人越来越多?

据了解,骨质疏松是一种极具危害性的全身性疾病,以往都认为骨质疏松是老年人才会有的疾病,但近年来骨质疏松年轻化,已成为一种趋势。

郑州大学附属郑州中心医院骨科二病区主任杨建义告诉记者,现在很多年轻人缺乏运动加上阳光照射不足,才让骨质疏松钻了空子。另外,酗酒也是引发骨质疏松的一大原因。酒精会影

响骨细胞的正常代谢,而且过量饮酒还会妨碍肝脏对维生素D的吸收,从而影响人体对钙的吸收,出现骨质疏松的情况。

郑州市骨科医院关节病科副主任司文腾说,骨质疏松属于慢性疾病的一种,在早期并没有什么明显的症状和不适感。不过,如果晚上睡觉时经常出现腿抽筋的情况,就要提高警惕了。经常抽筋可能表明人体对钙、磷调节能力下降,有骨质疏松的危险。

而患有骨质疏松的病人到了中后期就会感到全身无力、疼痛,呼吸功能下降,且极易发生骨折。司文腾认为,骨折是骨质疏松最常见和最严重的并发症。有时轻微的外伤,或扭转身、持物、开窗时,即使没有明显、较大的外力作用,都会发生骨折。所以患有骨质疏松的病人在日常生活中要格外

医讯速递

我省专家 获全国甲状腺最佳手术奖

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏 吴静)6月13~15日,中国医师协会外科医师分会甲状腺外科专业委员会2014年会暨第三届全国甲状腺外科高峰论坛在杭州召开。会上,郑大一附院甲状腺外科殷德涛教授代表西北赛区九省获得了总决赛的最佳手术视频奖。

为更好地推广和提高甲状腺手术的规范化,为广大甲状腺外科医师提供全国性平台,中国医师协会外科医师分会甲状腺外科专业委员会(CTA)举办的“豪韵达人秀”甲状腺外科手术视频演示比赛总决赛作为年会的重要环节如期举行。年会上,全国分四个大区进行了半决赛,最终产生了11名选手在年会的舞台上角逐总决赛。郑大一附院甲状腺外科殷德涛教授在之前的西北区半决赛中,获得第一名由此晋级本次全国总决赛。决赛中,殷德涛的精彩手术视频和演讲获得了总决赛最佳手术视频奖。

据了解,郑大一附院甲状腺外科长期坚持规范化、精细化、个性化治疗,年手术量已近5000台。殷德涛在西北区半决赛中获得第一名,又代表西北区获得了全国总决赛最佳手术视频奖,充分说明该院甲状腺外科已具备了国家级水平,尤其是甲状腺外科综合治疗技术已达到国内先进水平。

市一院 率先开展内镜黏膜下剥离术

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯巧红)近日,市一院专家在我市率先开展内镜黏膜下剥离术,成功为患者切除了两厘米胃部间质瘤。

“改变了传统的胃部肿瘤切除术,通过内镜黏膜下剥离术将肿瘤剥离直至切除,患者创伤小,更减少了复发率。”市一院消化科副主任郑权介绍,今年60岁的患者原阿姨,因腹部疼痛,来市一院检查,被诊断为食管间质瘤。随后,住院进行手术治疗。通过内镜下黏膜剥离术,将胃内两厘米胃部间质瘤完全切除,目前术后恢复良好。

郑权说,消化道肿瘤切除手术一般建议外科手术治疗,传统外科手术治疗创伤大,恢复慢。内镜黏膜下剥离术是经由人体自然腔道进行手术,运用最新微创切除器械,只需要在食管表层打开一层小口,沿食管的黏膜下层开辟一条黏膜下“隧道”,肿瘤显露后沿肿瘤周边内镜直视下切除病变,再用钛夹缝合黏膜层。相对来说,内镜黏膜下剥离术创伤小,术后创面易封闭,出现并发症几率降低。同时,患者恢复快,住院时间短,减少了患者的医疗费用。

郑州人民医院 引进新技术治疗皮肤病

本报讯(记者 汪辉 通讯员 贺婉娜)白癜风、银屑病严重影响患者容貌及生活质量。虽然目前治疗手段众多,却缺少安全、疗效好的治疗方法。308nm准分子光的诞生融疗效与安全为一体,是白癜风、银屑病等皮肤病快速、安全、有效的治疗手段。

据悉,郑州人民医院日前引进国外原装进口308nm准分子光治疗仪,该激光是由氯化氙为激光工作物质而产生的以308nm波长为中心的窄谱紫外光。该院皮肤科主任黄玉成介绍,308nm准分子光治疗仪保留了适合亚洲人皮肤治疗最理想的300nm~312nm波长的窄谱紫外光,靶向治疗性好、疗效佳、疗程短、治愈率高。可以有效治疗白癜风、银屑病、副银屑病、掌跖脓疱病、特应性皮炎、带状疱疹、湿疹、痒疹、斑秃等多种皮肤病。

不仅如此,308nm准分子光治疗仪还加载了300nm以下有害光精密截止滤光片,使得可以在最小红斑量的水准上获得高的辐射剂量,从而获得最高的治疗效果和最低的副作用,其安全性是同类型设备的9~49倍。黄玉成指出,308nm准分子光治疗仪仅需10次,每次十几秒,即可达到明显效果,且治疗无痛、安全、高效、无破损。

我国首个泌尿健康日 在京启动



6月16日,我国首个6·16泌尿健康日启动仪式在人民大会堂举行,2014泌尿健康关爱行动同步启动。中国工程院院士、著名泌尿外科专家郭应禄教授、中国健康促进教育协会、中国健康教育中心、《人民日报》、《健康时报》、桂林三金药业联合等到场专家,共同倡议将泌尿健康日设立为每年6月16日,呼吁更多的人关注并重视泌尿健康。

健康提醒

夏天小心热伤风

夏天最容易得的病就是热伤风,也就是热感冒,常伴有低烧头痛,咽喉疼痛,流鼻涕。郑州市中心医院呼吸内科二病区主任医师陈秋生介绍,热感冒不是流行性感冒,不具有传染性,是因为自己不注意身体而造成的。得了热伤风到底该怎么办?专家特别支招。

卧床休息:如果你继续拼命工作,热伤风会一直困扰着你,所以你最好的选择就是好好休息,即便不能卧床休息也要适当减少工作量。

饮食清淡:食物要以蔬菜为主,尽量避免暴饮暴食。降低血液粘稠度的方法是多喝水,一般感冒以后,医生第一个告诉你的建议就是多喝水。

减少出汗:感冒期间身体虚弱,难以应对体温的高低变化,出汗可以让体表温度降低,起到治疗发烧的作用,但是对感冒的治疗却是负面作用,它会消耗掉体内的水分和能量。

自助药物:可以服用藿香正气胶囊,一次吃两粒,一天两次即可,如果吃药三天病情没有改善甚至加重,需要去医院就诊。

避冷水澡:冷水洗澡会消耗体力,不利于感冒的好转。

不吃冷饮:冷饮的温度很低,会刺激肠胃,使其产生更多的热量来抵御“寒冷”,外面的天气本来很热,身体再产生很多的热量,体温会更高,所以热风寒以后尽量少吃凉食。

封宁 高雯静



近日,郑州市第一人民医院神经内科的护士在病房走廊上精心制作健康板报,向患者和陪护人员普及夏日预防中暑的保健知识。本报记者 丁友明 摄

印象豫西 健康主题漂流活动成功举办

本报讯 近日,“印象豫西 旗袍情缘”豫西大峡谷健康主题漂流活动举办,活动由河南省德强文化传媒有限公司策划运作,卢氏豫西大峡谷旅游开发公司主办,锦绣善美旗袍会协办,旨在让健康生活与旗袍结缘,让豫西优美仙境中多一份文化聚焦的亮点。当几十位旗袍美女现身景区时,倾倒无数游客。本次活动中,德强传媒还邀请到三位书法家

助阵:张守镇、杨哈方、王涛。活动期间,三位书法家挥毫泼墨,留下数张墨宝。此次活动不仅践行了锦绣善美旗袍会“让世界了解旗袍,让旗袍改变生活”的使命,同时,也将健康理念融入其中。活动期间,主办方还为参加活动的员工提供拓展训练场地,德强传媒全体员工与旗袍会员工在荣誉教育“鹰王”李蛟东的带领下,进行了精彩的拓展训练。(张磊)

