

# 约会春天 健康相伴

本报记者 王治 汪辉 通讯员 王佳男 贾庆东

春回大地,万物复苏,美好的季节,出去走走无疑是最好的选择,此时旅游成为人们外出活动的首选。春季旅游热到来,不少市民选择节假日出游踏青。

我市专家提示,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,过敏、哮喘、胃肠疾病等患者明显增多。专家提醒市民,出门在外,切勿沉醉于春色而忽视了自己健康。

## 爬山莫忘膝盖健康

“由于工作之后就一直没有时间经常运动,直到几年前,偶然结识了一个驴友团,就督促自己跟着他们开始了爬山之旅,几年下来,几乎每周都会去爬一次山,可最近几个星期,膝盖莫名疼痛,连正常走路都困难,便赶紧去医院拍了片子,医生说我的膝关节软骨出了问题,需要进行治疗。”市民张先生告诉记者。

“膝关节由股骨内、外侧髁和胫骨内、外侧髁以及髌骨构成,周围韧带肌腱多,是人体最大、构造最复杂的关节,同时损伤的机会也就比较多。”郑州人民医院骨科三病区副主任医师田明波告诉记者,人的膝盖在行走走路或者爬山的时候,其实是承受了身体很大的压力,上下楼梯、爬山等台阶和坡路运动最容易造成关节软骨的磨损。

高处的风景让人心情舒畅,同时山上空气好,爬山健身的确对身体很有益处,但人的膝关节其实很脆弱,一旦受伤,特别是磨

损伤几乎是不可逆的,会长期疼痛,更严重的会引起行走障碍。现在很多驴友觉得爬山是一项全身运动,往往忽视了爬山会让关节的负重加剧。

田明波提醒各位年纪较大的驴友们,特别是平常容易出现膝关节打软的人们,爬山锻炼时,一定要缩短时间并降低频率,掌握好强度,爬山运动虽然对膝关节有一定的损害,也不代表爬山健身有多么可怕,喜欢爬山的朋友们只要注意保护,不要盲目坚持,还是可以成为偶尔的休闲方式。

## 观景莫忘眼睛健康

最近网上一则有关旅游看景眼睛忙,导致视网膜脱离的新闻引起了许多人的关注。

“视网膜脱离是一种非常严重的眼科疾病,可导致严重的视力损伤甚至失明,旅游中的用眼过度、剧烈运动及情绪紧张等,有可能导致视网膜脱离。”市第二人民医院眼底病一病区主任王瑞峰说。

王瑞峰介绍,视网膜脱离是视网膜的神经上皮层与色素上皮层的分离。脱离部分的视网膜无法感知光刺激,导致眼部来的图像不完整或全部缺失,使眼睛视力下降甚至失明。

此外,视网膜脱离的原因很多,中老年人、高度近视、眼外伤、糖尿病视网膜病变、葡萄膜炎等都会造成视网膜脱离。

王瑞峰提醒,高度近视者在游玩时,不要玩过过山车、蹦极及其他冲击性的项目。需要提醒的是,年轻人的视网膜裂孔往往不容易察觉,甚至有些人可能拖延1~2年才发现视力下降,所以建议高度近视者要每年至少检查一次眼底。

“视网膜脱离后一定要尽快手术,这样可以及时让脱离的视网膜复位,尽可能多地保留视功能。如果超过一周,有些丧失的视力就很难恢复了。”王瑞峰表示。

## 赏花莫忘皮肤健康

记者在采访中发现,不少市民趁着周

末,纷纷选择外出踏青。与此同时,由花粉过敏引起的皮肤病也在增多。

市第二人民医院皮肤科主任王西京说:“花粉过敏症又称花粉皮炎,是由花粉引起的过敏性皮肤病,该病常发生在户外活动,特别是到花卉较多的地方之后。皮损多局限于暴露部位,如两手背及面部等。主要表现为淡红至深红色斑片,稍有水疱,或有针尖大聚集的丘疹,其上有时可附少量细碎的白色皮屑。重症时红斑肿胀明显,在此基础上可出现多数丘疹、水疱,但一般比较少见。另外,若患者高度敏感时,全身也可出现红斑、丘疹以及风团样皮损。”

王西京表示,如果患了花粉皮炎,应及时到医院去诊治。一般轻症者内服赛庚啶、依巴斯汀、维生素C等药物就行。若病情较重,则需注射钙剂或硫代硫酸钠等药物。对于反复发作者可试用脱敏疗法,或内服祛风止痒的中药,也可取得较好效果。此外,春游踏青时,不可在花丛中长时间逗留。

生活惠

郑聚惠

## 郑报生活惠

最郑州的吃、住、行、游、购、娱“聚惠”平台



郑报生活惠为本报周刊官方微信公众账号,利用本报房产、汽车、金融、珠宝、餐饮、旅游、商业等合作商家资源优势,特别推送与市民吃、住、行、游、购、娱等方面的免费、优惠、折扣、公益活动。

### 入“惠”方法

- ★打开微信发现栏,使用“扫一扫”功能,扫描上方二维码,加入“郑报生活惠”;
- ★打开微信“通讯录”栏,点击右上角添加朋友,并在搜索栏输入“zzrb\_life”,搜索“郑报生活惠”,点击加入。

### “惠”员福利

免费参与郑报生活惠组织的美食试吃;领取郑州日报合作商家的各种礼品福利;享受住房、汽车、珠宝、家居、服饰、餐饮、旅游等郑州日报合作商家的最大折扣;参与郑报生活惠周末组织的各种趣味、品味活动……

## 医讯速递

### 郑州颐和医院成功实施合并胸主动脉介入治疗

本报讯(记者 汪辉 王治)近日,郑州颐和医院成功为一例50岁的主动脉夹层(III型)合并胸主动脉瘤患者进行了介入治疗,目前患者正在康复中。

患者为男性,50岁,突发胸背部剧烈疼痛,6小时后转入郑州颐和医院心内科CCU。经反复论证,该院决定对患者采用胸主动脉腔内覆膜支架隔离术。经过充分术前准备,郑州颐和医院心内科在多位专家配合下,成功为患者实施了胸主动脉腔内覆膜支架植入术,手术顺利进行。

“通常,主动脉夹层发病突然,发病前并无征兆,就像一场突袭,患者会感到撕裂般的剧痛。”郑州颐和医院心内科主任李春生指出,这是主动脉夹层的突出而有特征性的症状,高达96%的患者会有突发、急性、剧烈、持续而且是不能耐受的疼痛。这与心肌梗死的疼痛有所不同,主动脉夹层导致的疼痛通常更剧烈。

“一旦发生剧烈胸痛,应立刻到附近医院或诊所做降压或镇痛的有关处理,血压平稳后,就马上送到大医院,接受进一步的相关诊治与手术治疗。”李春生强调。

### 市妇幼保健院将举行围产知识专题培训

本报讯(记者 汪辉 王治)昨日,记者从市妇幼保健院获悉,该院将于4月18日在中假日酒店为我市准妈妈们做围产知识专题培训。届时,该院产科主任吴爱红将参与市民进行培训。

此外,活动现场还有丰富多彩的体验活动,准妈妈、新爸爸还可亲身体验新手训练营,参与互动赢大奖,产科专家们现场为大家进行孕产期保健、营养及育婴知识的咨询、指导,每个参与家庭赠送200元精美大礼包一份。

### 食道癌预警莫忽视

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 刘璐)近日网上一则新闻引起网友热议,内容称一男子因嗓子不舒服,3个月内多次到家附近的一家医院就诊,医生均说只是“上火了,没什么大事”。但久治未愈,该男子就去别家医院就诊,却被诊断为食道癌晚期。

郑州人民医院胸外科副主任宋国超提醒,食道癌的早期症状不明显,容易被忽视,一旦错过发现早期食道癌时机,就会难以控制病情的发展,使病情恶化,发展到晚期。

“食道癌是常见的消化道肿瘤。‘上火’与食道癌的区别还是很大的。”宋国超介绍,早期的食道癌症状常不明显,但在吞咽粗糙食物时可能有不同程度的不适感,包括咽下食物梗噎感,胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛。食物通过缓慢,并有停滞感或异物感。梗噎停滞感常通过吞口水后缓解消失。症状时轻时重,进展缓慢。

“食道癌的发生与不良饮食习惯有很大关系。诱发食管癌的危险因素包括饮食习惯、营养因素等多方面作用。”宋国超介绍,吃饭过快,喜欢吃过热、过辣的食物,还有经常吃腌制的食物或者喝浓茶、浓咖啡等对食道有刺激的食物患食道癌的几率相对较大一些。

宋国超提醒,有肿瘤家族史、癌前病变或息肉病史或40岁以上的人群,一定要定期进行检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

## 我市3家医院开展医术提升工作

本报记者 汪辉 王治  
通讯员 万道静 冯百岁 王凯

日前,我市儿童医院、市口腔医院、郑大五附院三家医院,或合作或讲课,开展了各式各样的医术提升工作。

★市口腔医院:日前,市医院协会口腔管理专业第三届委员会第三次会议暨郑州高级种植论坛大会在市口腔医院召开,会议由郑州市口腔医院承办。来自省内的数百名口腔执业医师及专家一起探讨了口腔种植的前沿技术与最新突破。

此次参加学术会的专家就种植牙方面进行了精彩的学术发言。

据介绍,种植牙也叫人工种植牙,已被口腔医学界公认为缺牙的首选修复方式。种植牙由于人工牙深植牙槽骨内,可承受正常的咀嚼力量,功能和美观上几乎和自然牙一样,因此,被人们称为人类的第三副牙齿。

市口腔医院作为河南省规模最大的集临床、科研、教学为一体的大型专科医院,医院种植中心主任孙贵峰是河南省口腔种植学界知名专家,并率先在全省采用现今的种植系统—Nobel种植系统开展种植牙修复技术,同时兼用瑞士ITI、德国Anklos、韩国登腾等种植系统,已成功完成种植修复牙修复技术数千例,均取得了良好的修复效果。

★市儿童医院:由国际继续教育组织主办,市儿童医院承办的2015年国际新生儿继续教育学习班近日在我市举行。学习班上,国内唯一一家国际继续教育组织中国(郑州)基地落户市儿童医院。

期间,首家国际继续教育组织中国(郑州)基地落户市儿童医院,今后国际继续教育将从新生儿领域扩展到呼吸等多个儿童医学专业领域,并将加大交流频次。这是该院和国际继续教育组织深入合作的一个里程碑,意味着该院和国际继续教育组织的合作将更深入、更频繁。

同时,该院还与瑞典卡罗林斯卡医学院儿童医院合作签约,并开展了肿瘤疾病科研究进展座谈会。

★郑大五附院:日前,英国伦敦大学的著名肿瘤学专家王尧河教授在郑大五附院进行了一场学术演讲。

据悉,王尧河教授是该院继樊代明院士之后,学术大讲堂又迎来一位国际级知名专家,来自该院各科室的专家学者、研究生济济一堂,倾听演讲。

会场气氛热烈,与会人员都表示受益匪浅,演讲在介绍最新知识的同时,也活跃了医院的学术氛围。



↑昨日,在郑州市第一人民医院,来自国内外的50多位整形专家在这里为省内外487名唇腭裂患儿进行免费术前筛查及手术治疗。丁友明 摄

## 图片新闻

↓近日,周口失聪儿童康和金在市第三人民医院进行电子耳蜗开机调试。丁友明 摄



4月11日是“世界帕金森病日”,据统计,我国帕金森病患者已超过200万。

郑州人民医院脑科医院神经内科七病区(帕金森、肝豆状核变性病区)主任张东锋提醒:中老年人若出现手颤抖、腿脚不灵活、动作缓慢等症状要提高警惕,很可能是得了帕金森病,要及时到正规医院诊治,以免延误病情。

## 关注世界帕金森病日 DBS手术 帕金森病治疗的新突破

本报记者 汪辉 王治 通讯员 贺婉樱

### 坚持规律治疗是关键

帕金森病是中老年人神经系统的常见病症,初发症状多为静止性震颤,其次为步行障碍、肌直强和运动迟缓,表现为静止时手、头或嘴不自主地震颤等。

张东锋介绍说:“因为患病的大多是中老年人,不少患者往往把震颤、运动迟缓等误认为是老年痴呆,从而忽视延误病情。”

迄今为止,帕金森病的病因仍不明确,有关专家认为,它的出现可能与遗传、环境和年龄老化等综合因素有关。坚持每年做相关体检,早发现、早治疗非常重要。

张东锋表示,帕金森病初期患者的治疗主要是通过长期服药来控制症状,规范化、合理的用药能有效延缓该病的恶化程度。张东锋指出,帕金森病的药物治疗提倡从小剂量开始逐渐增量,达到并维持最

佳有效剂量。每个患者对药物的敏感性和耐受能力都存在差异,患者必须将药物的起效时间、药效维持时间、服药后的不良反应等情况及时反馈给医生,以便调整用药方案,达到最佳治疗效果。

“很多患者觉得帕金森病不能‘除根’,就不坚持服药,也不注意复查。”张东锋告诉记者,这种做法是错误的,帕金森患者只有定期复查,医生才能准确判断病情,最大限度地保证病情平稳。

### 手术治疗新突破

张东锋介绍,帕金森病初期可以使用药物控制症状,随着疾病的进展,当病情发展到晚期时,帕金森病人会因为服用治疗药物而出现严重的运动波动、开关现象和异动症等,这时就要采取手术治疗。

手术治疗帕金森病有多种,最常用的一般为两种。一种是毁损手术,另一种为脑深部电刺激术(DBS)。

把一个与针灸大小相仿的电极埋进患者的大脑内,经过刺激脑内特定的“穴位”,就可以解决帕金森患者手抖拿不住东西,腿抖不能走路的毛病。这个神奇的电极治疗手段,就是被称作“脑起搏器”的脑深部电刺激术(DBS)。多年的临床研究显示,DBS治疗帕金森病具有显著治疗效果。

据了解,DBS治疗获得美国FDA及中国帕金森病治疗指南唯一推荐的有效手术治疗方案。张东锋表示,“脑起搏器”的刺激作用是可逆的,关闭刺激电源其作用随即停止。另外,“脑起搏器”不会对脑组织造成永久性损害,其安全性比毁损手术要高,是一种值得推广的治疗方法。