

健康度夏
专题策划

近日,随着夏季的来临,我省天气一直“高烧”不退,气象部门预计,本周气温将继续攀升,部分地区最高温度将达37℃。炎热的夏天是病毒细菌肆意侵袭人类的季节,在日常生活中,一些小的日常行为可能会造成疾病的发生,想要健康度夏,关键就是做好夏季养生。

养生先行

健康度夏有高招

本报记者 王治 汪辉 通讯员 贺婉樱

睡眠篇

夏季天气炎热,昼长夜短,人脑的生物钟兴奋期过长。同时,人体出汗较多,在燥热闷湿的环境中,心情容易烦躁、激动,再加上蚊虫的叮咬,睡眠节律受到干扰,因难以入睡。如果每天的睡眠质量不好,就会使人全身乏力、烦躁不安。因此,提高夏季睡眠质量,对夏季养生至关重要。

郑州人民医院神经内科一病区(脑血管病神经肌肉病)主任医师张淑玲介绍,想要拥有好的睡眠质量,把握好睡眠时间很重要。首先要保证充足的睡眠,做到起居有律。夏季昼长夜短,阳气充盈,阴气不足。人的气血从内向外调动,这个过程需要阳气充分地往外调动,如果白天睡觉多,阳气就得不到充分的生发,因此夏季的睡眠时间也要做一定的调整。夏季合理睡眠时间应该是,就寝时间为晚上10:00-11:00,早晨起床时间为5:30-6:30。夏季

夜间睡眠时间短,那么就要通过午睡来补充。夏季午睡的时间一般以30分钟到1小时为宜,过短达不到午睡的目的,而过长不但会感觉头脑发昏,肢体无力,还会影响夜间的睡眠质量。

夏季骄阳似火,心中也容易躁起一把“无名火”,天气过热,容易让人缺乏耐心,常有按捺不住的暴躁情绪。俗话说,“心静自然凉”。睡觉前应当摒除所有的喜怒哀乐,使内心恬淡虚静,让大脑处于抑制状态,只有将情绪放松才能渐渐入睡。

饮食篇

立夏之后自然界阳气渐长,阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是心气渐强,肝气渐弱。另一方面,夏天出汗增多,脾胃受外界湿热影响,消化及吸收的功能减弱。想要更好地在夏季进行饮食养生,必须把握时令与脏腑的关系。此时的饮食原则是补肾助肝,健脾养胃。

郑州人民医院消化内科副主任

医师王郁杰介绍,夏季饮食应以清淡、低脂、易消化、清热、利湿、富含纤维素为主。平时可多吃鱼、瘦肉、豆类、海带、苦瓜、绿豆、黄瓜、小米、玉米、山楂、桃、木瓜、西瓜、西红柿等,少吃动物内脏、肥肉、过咸的食物。夏季气温高,人体出汗较多,还应注意及时补水,以少量、多次为宜。另外,养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

夏季是肠胃疾病高发的季节。酷暑难耐,很多人在夏天贪食冰寒的食物。这样会刺激肠胃,使胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。

此外,夏季到来,烧烤也逐渐“走红”,郑州市疾控中心地方病预防控制所所长魏建军提醒,夏季吃烧烤应忌食未烤熟的羊肉、牛肉等,避免因食用未熟透牛羊肉而感染“布病”。

魏建军介绍,别看“布病”听起来很陌生,其实离我们很近。人们

在日常生活中,因食用未消毒或消毒不彻底的奶、肉和内脏等经消化道感染布病。如吃涮羊肉、烤肉、烤羊肉串等没有熟透;或生肉加工时,操作用具生熟不分;喝奶时讲究所谓营养新鲜,挤出后不加热直接饮用等。

皮肤篇

夏季也是皮肤病高发的季节。因为气温明显增高,雨量也会增多。闷热的夏天加上潮湿,就为皮肤病发作提供了条件。夏季健康养生的重点就是预防夏季常见皮肤病。郑州人民医院皮肤科主任黄玉成介绍,丘疹、荨麻疹、足癣、日光性皮炎等都是夏季常见的皮肤病。

夏季天气炎热,人们排汗也会增加,同时雨水较多,这种温暖潮湿的环境给致病微生物提供了生长温床,足癣等真菌感染性疾病随之而来。黄玉成建议,平时应勤洗晒被褥、凉席,选择透气性好、具有吸汗性的衣衫,室内常通风,脚部也要保

持清洁干燥,特别是穿凉鞋时,细菌容易粘附在脚部,一定要及时冲洗,并用毛巾擦干。

夏季光照十分充足,如果皮肤在阳光下暴晒时间过长,则可能引起日光性皮炎甚至日晒伤等。日光性皮炎多见于皮肤白皙、对光敏感的人群。夏日做好防晒工作很关键。出门时应提前半小时涂抹防晒霜,必要时还要补霜,选择遮阳伞、遮阳帽、太阳镜等防晒工具,加强对自身的保护。

夏天蚊虫较多,皮肤很容易受到各种有毒昆虫的叮咬侵袭。尤其是裸露部位,如面部、手脚、胳膊、小腿等部位,常常长出大小不一的红色丘疹、斑块,甚至水泡,瘙痒剧烈。因此,平时要注意室内卫生,做好灭蚊防蚊工作,尽量避免在户外草坪、树林等蚊虫多的地方停留。此外,公园内的木质座椅因雨露长时间的侵袭也会滋生出一些细菌、虫螨,大家在休息时最好在座椅上放置坐垫、报纸等进行有效的隔离。

预防为重

注意卫生可防病

本报记者 王治 汪辉 通讯员 贺婉樱 王建国



空调:使用前先清理

夏季到了,“待岗”在家的空调陆续开始工作。郑州人民医院呼吸科副主任医师李利华提醒,大家在享受凉风之前最好先清洗空调,久用的空调滤网上会附着很多灰尘、尘螨、细菌,可能引发呼吸疾病。

近日,张先生感觉自己的喉咙、鼻子和气管都很不舒服,一呼吸嗓子就会疼,还伴有鼻塞、打喷嚏等症状。经过医生仔细、全面的检查后得知,张先生是患了呼吸道感染。张先生回想,很可能是使用了久未清洗的空调所致。

大家是否有类似的经历,夏天家里刚开空调时,吹出来的风有股难闻的味道?李利

华说,这是由于空调长期不清洗造成的。空调在循环吹风时,它的滤网、换热器和内置风轮上都会沾满灰尘和细菌,这样长期下去会直接影响室内空气的质量,降低空调制冷、制热的效率,增加空调耗电。

李利华介绍,空调滤网上附着的螨虫、细菌和真菌是引起呼吸疾病最主要的三种物质。螨虫可引起过敏性哮喘、皮炎等,细菌容易引起肺炎,此外,空调内潮湿的环境还易生长曲霉菌,导致哮喘、肺炎等疾病。

李利华建议,家用空调应在每年夏季、冬季启用前各进行一次清洗,开启后每个月要再清洗两次,以确保内部的清洁度。

游泳:注意用眼卫生

在炎炎夏日,游泳成了人们消暑解暑的好选择。可是,人满为患的游泳池往往是细菌滋生的温床,很多“隐形”的疾病可能因此而生。在游泳时,眼睛不可避免要接触到水和水中的细菌。想要夏日游得痛快,专家提醒,需注意用眼卫生。

郑州大学附属郑州中心医院眼科主任、主任医师朱冬梅说,夏天各种病毒细菌都加快了生长和传播的速度,是各种急性结膜炎的高发季节。尤其是公共游泳池,如果不及时换水,水体不流动很容易滋生病菌。

游泳后容易感染急性结膜炎,这种炎症是由急性结膜炎细菌引起,眼睛会有异物感、眼红;另外一种流行性的角膜炎,也是经由游泳感染,眼部容易流泪、疼痛、怕光。

朱冬梅建议,游泳时最好选择有卫生许可证并且客流不是太密集的场所。在公共游泳池游泳后,一定要使用眼药水杀菌。另外,对于已经发病的急性结膜炎患者,一定要控制污染源,病人使用的脸盆、毛巾、手帕必须与他人分开,经常煮沸消毒。同时病人自己也要避免交叉感染。

门诊见闻

7岁女童误吞两颗磁铁 郑州人民医院成功取出

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王俊梅)7岁女童佳佳(化名),玩耍时不慎将两颗磁铁吞到了肚子里。令人诧异的是,两颗磁铁紧紧吸在一起,将一段小肠夹在中间。幸运的是,医生费尽周折终于成功将磁铁取出。

昨日,在郑州人民医院消化内科,提起这一幕,佳佳的家人仍心有余悸。原来,十天前,佳佳和同学一起玩耍时,不慎将两颗玩具磁铁放入口中误吞入食道。随后,孩子出现呕吐不止、哭闹不安的情况,入住郑州人民医院后,该院消化内科副主任姜海波立

即急诊进行无痛胃镜下取异物术。

手术中,姜海波发现,孩子吞进去的磁铁一块在十二指肠球部,一块在十二指肠水平段,令人惊奇的是,两颗磁铁紧紧吸在一起,竟将一段小肠夹在中间。由于磁铁吸力极强,表面光滑又被黏液包裹,姜海波最后采用特殊器材,才终于将磁铁套住取出。

“儿童误食纽扣、弹珠、硬币、笔帽等情况偶有发生。”姜海波提醒家长,要看管好孩子,将这些小玩意放到孩子接触不到的地方,并对孩子进行安全教育。一旦发现孩子吞食异物,要第一时间送到医院就诊。

郑州市骨科医院 让“月亮女孩”挺直了腰板

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,备受关注的“月亮女孩”马雪林成功接受脊柱侧弯矫正手术,随后再次和家人一起来到郑州市骨科医院复查。

该院副院长梅伟以及小儿骨科Ⅱ、脊柱侧弯专科的宋相建主任组成专家组在门诊楼一楼专家会诊室为马雪林进行复诊,挺直腰板的马雪林开心的笑脸打动了在场所有人。

据悉,马雪林今年9岁,因患有先天性脊柱侧弯病,脊柱侧弯近90度,腰部无法挺直,被称为“月亮女孩”。小雪林

的家在太行山的深处,交通非常不便,再加上家里贫困,就医更加艰难。小雪林的妈妈带着小雪林来到郑州市骨科医院就医。去年10月,郑州市骨科医院专家经过多次研讨,决定爱心救助小雪林,对其进行脊柱侧弯矫正手术。经过长达8小时的艰苦奋战,手术顺利完成。

日前,郑州市骨科医院再次免费为小雪林进行复查。通过X光、CT等各项检查结果显示,“月亮女孩”马雪林后脊柱侧弯度已由原来的接近90度改善到不到30度,彻底“挺直了脊梁”。

健康资讯

郑州大学首届主动脉夹层诊治学术会议召开

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 彭永强)日前,郑州大学首届主动脉夹层诊治学术会议暨孙氏手术学习班在郑州大学第二附属医院召开。

郑州大学第二附属医院心血管外科主任赵根尚介绍,主动脉夹层是指由于内膜局部撕裂,受到强有力的血液冲击,内膜逐步剥离、扩展,在主动脉内形成真、假两腔。从而导致一系列包括撕裂样疼痛的表现。如果不进行恰当和及时的治疗,死亡率也非常高。

郑州大学首届主动脉夹层诊治学术会议主要致力于共同探讨主动脉夹层的诊断和治疗,其中,对于孙氏手术的学习是其一项重要的内容。孙氏手术是从2003年开始,首都医科大学附属北京安贞医院孙立忠教授等根据我国主动脉疾病的形态学特点,应用自主研发的支架人工血管,开发应用新的主动脉弓替换和支架象鼻手术,该术式适用于治疗复杂型主动脉夹层、累及主动脉弓和弓降部的广泛主动脉病变。

省市重点工程 市三院新院区项目结项

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王秋红)近日,郑州市第三人民医院北区新院区项目顺利结项。

市三院北区新院区项目属省市重点工程,位于惠济区政府西侧、天河路与新城路交叉口,总占地面积305亩,分两期建设。一期核定床位1000张,投资4.5亿元,总建筑面积约11万平方米,其中地上9.3万平方米,地下1.8万平方米,主要包括新建门诊楼、急诊楼、医技楼、病房楼等配套工程。

根据计划,该项目将于2016年底前建成投入使用。届时,我市北部地区的居民就医将会更加方便快捷。

郑州中心医院 微血管减压术解决三叉神经痛

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 姜羽 王建明)对于“吃货”而言,每天能吃到美食是最幸福的事情,可是82岁的赵女士却因三叉神经痛至绝食。经郑州大学附属郑州中心医院采用微血管减压术治疗后,赵女士的疼痛感完全消失了。

十年前,赵女士查出患有三叉神经痛,没大当回事的她一直都是痛了吃点药,随着年龄的增大,直到半年前赵女士吃药后也不见好转,每天右额面部剧痛让她苦不堪言。

郑州大学附属郑州中心医院神经外科一病区科主任、主任医师闵会接接诊了赵女士,决定为其实施微血管减压术。术后赵女士的面部感觉没有消失,但疼痛感完全消失了。

闵会介绍,微血管减压术是针对三叉神经痛的主要病因进行治疗,微血管减压术运用显微外科技术进行手术,减少了手术创伤,手术切口小。去除血管对神经的压迫后,患者在面部感觉完全保留的基础上疼痛可以消失。

图片新闻



近日,郑州人民医院召开2015年度科技表彰大会,对在医院科技工作战线上涌现的先进人物以及在科研学术、平台建设工作中做出突出贡献员工进行了表彰奖励。 丁友明 摄



近日,北京生前预防推广协会常务副会长罗点点和社工主管崔静来到市九院,对九院姑息治疗(肿瘤)暨安宁疗护病区参观调研并受聘于九院。 丁友明 摄