

## 健康资讯

省卫计委领导  
调研市三院北区新院

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王秋红)省卫计委有关领导近日来到郑州市第三人民医院北区新院进行实地调研。

市三院院长李安州介绍,市三院北区项目是政府民心工程,也是医院一个百年快速发展的新起点。该院新院区地处惠济区核心地段,交通十分便利,天河路、北四环、连霍高速环绕,东临万亩古树林。日前,该院还与台湾欧安乐龄(河南)医疗养老服务管理有限公司签定合作协议,在医疗、体检、康复、中医、养老疗养为一体的项目上达成合作意向。

省卫计委有关领导对医院近期的发展给予高度评价,要求医院在设备购置、人才引进、北区规划、科室精细化管理、养老政策、民政救助等方面积极做好统筹规划,全面提升医疗水平及服务水平,努力做好特色专科,做精做专特色技术,更好地服务广大患者。

## 三伏贴也可二维码支付

本报讯(记者 汪辉 王治)昨日是入伏的第一天,郑州市中医院在全省率先推出了扫码支付贴敷费用服务,市民只要通过微信扫描贴敷科室的二维码,就能完成费用支付,再也不用排队开单、缴费了。

据了解,市中院这项创意服务是在其服务号以往挂号、支付、查询、推送、报告的基础上,又开发的新功能。市民只需要用微信扫描贴敷科室的二维码,就可以进行贴敷费用支付。成功支付后,直接找现场医护人员确认、领取冬病夏治贴敷卡进行贴敷。如果一个微信绑定了多个贴敷卡,在支付时还可以自由选择贴敷人,子女完全可以在为自己支付费用时也为父母办理贴敷费用支付。

## “冻卵”生育切莫盲从

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 刘璐)近日,某明星谈论冷冻卵子话题,一时间“冻卵”成了人们热议的话题。专家提醒,“冻卵”切莫盲从,适时自然生育才是首选。

郑州人民医院妇科主任姚丽介绍,冷冻卵子,又称雪藏卵子,即取母体健康时的卵子冷冻,阻止卵子随人体衰老,待想生育时取出冷冻的卵子使用。通俗地说,冷冻卵子,建立卵子库的意义就在于让暂时不想生育的女性可以保存年轻健康时受精能力强的卵子,从而保住最强时期的生育能力。

女性取卵远不如想象中那么简单,从促排卵到取卵要经历多种风险。比如,促排卵药物易使多卵泡发育导致女性卵巢过度刺激,引发腹水、胸水,严重者需住院治疗。虽然取卵手术是一个“微创”的小手术,但是也会有出血、感染的风险,也可能伤害卵巢功能,危害女性健康。

姚丽提醒,怀孕生子是女性自然的生理过程,终身不孕会使罹患妇科疾病的可能性增加,从而威胁女性健康,所以冷冻卵子不是保育法宝,把握有限时间,在适当的年龄段怀孕分娩才是正确做法。

市卫生计生系统  
举办食品安全体验活动

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 安迪)日前,“市卫生计生系统食品安全体验活动”在市疾控中心举行,来自各界市民代表及省会部分新闻媒体记者共40余人现场观摩食品检验检测工作。

活动共有3个环节。首先市民代表和媒体记者参观了市疾控中心应急指挥大厅、样品受理大厅、“画说疾控”文化长廊等,听取了随行人员对中心概况的讲解。接着市疾控中心公共卫生监测与评价所副所长、主任医师董志伟用PPT形式现场讲解了食品安全知识。最后,在食品检验相关的实验室,媒体记者和市民代表实地观摩了食品检验环境条件、仪器设备和检验过程。在观摩过程中,市疾控中心实验室人员与参观人员就近期国内食品安全热点、焦点问题进行交流,并对参观人员的提问进行了详细解答。

整个开放日活动对加深人民群众对食品安全风险监测工作的认识,提高公众食品安全知识水平,号召全社会共同关注、参与和监督我市食品安全相关工作起到了积极的推动作用。

## 快乐暑假健康过

本报记者 王治 汪辉 通讯员 刘璐

进入7月,学生一族迎来盼望已久的幸福假期。但暑期也是孩子们各类健康问题高发阶段。

健康专家建议,利用暑期的充足时间,家长们完全可以给孩子的健康进行一个周密的规划,将平时没有时间解决的健康问题消灭于无形。同时,家长应了解一些健康常识,保障孩子们度过一个健康快乐的暑假。

时,中学生8小时,并一定要养成晚上10点前睡觉的习惯。

游泳避暑  
保持耳根“清静”

入夏以来,越来越多的人群开始选择游泳避暑消夏,特别是学生一族,许多家长给孩子报了游泳班,既能避暑又能锻炼身体,但随之而来的健康问题往往被忽视。

在游泳的时候,耳朵容易进水,但这种情况并没有引起重视,郑州人民医院耳鼻喉科副主任医师孟彤提醒,夏季游泳应注意耳朵防护工作,游泳引起的耳部疾病主要有急性中耳炎和外耳道炎。若感觉耳朵内进水肿痛、听力模糊不清等异常情况时,需及早就医。

孟彤介绍,儿童的咽鼓管尚处于发育阶段,较之成人既短粗又平直,这样位于鼻腔和鼻咽的细菌就很容易侵入。一般游泳池的水虽经消毒,但因为游泳人多也会被污染,这些水在通过鼻腔和鼻咽部时,又会将这些地方原来潜伏的细菌一起经咽鼓管入口带人中耳鼓室腔,造成急性中耳炎。游泳后用力擤鼻,也是促使细菌进入咽鼓管的一个重要原因。

孟彤强调,有慢性中耳炎、上呼吸道感染、急性鼻窦炎或鼓膜穿孔者,均不宜游泳,以防疾病复发。每年游泳前,请医生认真检查耳部,若发现耳垢(俗称耳屎),应请医生取出,以防耳垢浸水后,阻塞外耳道,诱发耳炎。平时注意个人卫生,养成良好的卫生习惯,不要用手指、发夹、火柴梗等挖耳,以免造成外耳道损伤。除此之外,在游泳潜水时可佩戴耳塞,防止污水入耳。

专家指出,早期的中耳炎症状有耳鸣、轻微的耳痛、耳闷及堵塞感,儿童更容易忽略从而发展成严重的耳疾,出现耳膜穿孔甚至导致耳聋。因此孟彤提醒家长,小儿如果出现不明原因的发热、哭闹以及总是掏耳朵等现象,应警惕中耳炎的可能性,要询问有无耳痛等症状,以便及早发现、及时治疗。

少喝碳酸饮料  
预防“可乐牙”

随着天气越来越热,饮料的销量也是越来越好,最让家长头痛的是碳酸饮料成为孩子们的首选。但是冰爽之后,一些孩子甚至是大人的牙齿往往会出现酸胀、无力的感觉。郑州人民医院口腔科主治医师徐铭

竹提醒市民,长期饮用碳酸饮料,特别是冰镇的碳酸饮料,小心患上“可乐牙”。

徐铭竹介绍,其实“可乐牙”并非医学术语。它实际上是指在长期摄入可乐等碳酸饮料后发生在牙齿上的一种疾病,专业术语叫“牙齿酸蚀症”。在碳酸饮料中以可乐、雪碧等最为普遍,所以医生们就直接称之为“可乐牙”。

“可乐牙”的初期只是牙齿怕冷、怕酸等症状,如果发展下去,前牙的结构可能逐渐变薄甚至折断;或者牙齿表面变得脆弱、碎裂,继而出现牙体缺损,牙龈暴露。徐铭竹表示,在日常接诊中,常常会遇到因为长期喝碳酸饮料而引发口腔疾病的患者,大约能占到20%左右,主要人群就是青少年。

徐铭竹提醒,夏日来临,喝碳酸饮料一定要适量,注意保护牙齿。同时提醒青少年及其家长,刚刚萌出的恒牙牙釉质比较薄,更容易被碳酸饮料软化、溶解,所以青少年更要注意口腔保健。如果真的想要喝碳酸饮料,建议使用吸管,减少饮料在口腔里与牙齿接触的时间,喝完之后马上漱口,不要马上刷牙,半个小时或一个小时后再刷牙,因为喝完碳酸饮料,牙齿的牙釉质被酸蚀,牙齿表面会变软,立即刷牙的话会对牙齿的磨损比较大。

## 图片新闻



日前,河南省第七届医用氧从业  
业人员岗位安全培训会议在市二院  
举行。 丁友明 摄



近日,省第一届颅脑创伤论坛暨河南省  
神经外科学会外伤学组第一次学术会  
议在郑大五附院召开。 丁友明 摄

盛夏养生  
从饮食开始

本报记者 王治 汪辉 通讯员 彭玉华 王建明 王佳男

## 饮食忌单一

郑州大学附属郑州中心医院消化内科二病区主任、主任医师杜晓林表示,若饮食一向比较单一,平时也不注重补充水分及维生素等,在进入高温天气后,逐渐就会发生不思饮食的情况。

杜晓林介绍,夏季气温高,人体的代谢旺盛,出汗量大,热量及蛋白质常处于负平衡状态,因此要注意调整饮食,多吃谷类食物,适当补充鱼、肉、奶、豆类等。出汗也会使机体电解质及微量元素大量丢失,同时维生素也会缺乏,如果不注意补充,就会出现身体乏力、疲劳等。

在饮食上,要注意补充新鲜蔬菜、水果,如西红柿、油菜、马铃薯、香蕉等,既补充了电解质(如钾),也补充了维生素,特别是水溶性维生素。同时高温天气,人体消化功能常处于抑制状态,消化酶及胃酸分泌减少,饮食上还需要适当吃一些促进食欲的食物,如山楂、酸梅饮料等。

## 进补需科学

高温季节,人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。郑州大学附属郑

州中心医院社区与预防保健科科长徐明建议,可选择性地定量补充一些维生素,最好是食物补充,可以选择一些富含维生素和钙的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆制品、动物肝肾、虾皮等,也可以饮用一些果汁。

夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃一些咸味的食物,以补充体内所失盐分,达到身体所需的平衡。

徐明提醒,在炎热的夏季,饮食应该以清补、祛暑化湿、健脾为大原则。应该选择一些具有清润滋阴功效的食物,例如香菇、蘑菇、平菇、银耳、虾、瘦肉、薏米、鸭肉、鲫鱼等。

此外,夏天不适合大补,夏天吃大补的食物容易让身体不舒服,所以羊肉不宜多吃,尤其是血压高的人。最好是多吃蔬菜,少吃油腻,并注意多吃一些可以清热降暑的食物,如绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”。

徐明强调,凉食、冷饮等不宜吃得太多。凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。而雪糕是用牛奶、蛋粉、糖等制作而成,不可以食用过多,否则容易导致胃肠温度下降,引起不规则收缩,诱发

腹痛、腹泻等症状。如果喝多了冷饮还会损伤脾胃,影响食欲,甚至可能导致胃功能紊乱。

## 饮酒莫过量

炎热的夏季,下班后叫上自己的朋友一起喝酒聊聊天,想想都是件比较惬意的事情,郑州人民医院急诊科主任刘青表示,进入夏季之后,因过度酗酒而来急救的患者越来越多。

夏季,三五好友相约喝酒是市民的一种消遣方式。适当喝些酒并无大碍,但如果过度酗酒,对身体的伤害是很大的,而且并非人人都适合喝酒。刘青介绍,患有胰腺炎、肝胆疾病、心脑血管疾病、高血脂、癫痫、糖尿病、痛风等疾病者,不益喝酒;胃及十二指肠溃疡患者,大量喝酒会引发消化道穿孔;吃了感冒药、镇静剂,也不益喝酒,否则易加重原有病情。

正值暑期,学生一族因饮酒过量而前往医院就诊的人数也显著增加,刘青提醒,低龄年轻学生的身体还处于生长发育期,若是斗酒逞强,不知节制很容易发生酒精中毒,因此学生尽量避免喝酒。