

夏秋换季 防病先行

本报记者 王治 通讯员 史晓菲 王健明

随着秋季到来,昼夜温差逐渐加大,白天有时仍然很热,但是到了夜晚,可能上半夜还是闷热难当,但下半夜或凌晨就有可能转凉,人们容易放松对寒凉的警惕性。专家提醒市民,进入秋季后需注意防寒保暖,预防各种季节性疾病的发生。

仍须防治“空调病”

郑州人民医院呼吸内科副主任李利华介绍,在进入秋季之后,天气早晚较凉,稍不注意,就会出现腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。因此,空调开放时间不宜过长,夜里最好不开或只开除湿功能。这样,既可降温祛暑,又可预防空调病。长时间在空调环境中工作学习,可经常喝点姜汤。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,可有效防治“空调病”。一些慢性病如哮喘、慢性支气管炎及胃肠功能较弱的患者,更不宜开空调,必须开时要避免直吹或将腹部盖好。

警惕多发耳鼻喉疾病

秋季到来,草木逐渐萧条,四季由阳转阴,天气渐渐转凉。由于人的耳鼻喉裸露在外,更容易受到影响,人们更应注意耳鼻喉疾病。特别是晚秋,气温逐渐下降,风大干燥,一些病菌更容易经过口腔、鼻部和耳朵进入身体。

郑州大学附属郑州中心医院耳鼻喉-头颈外科主任李玉杰介绍,换季时要注意避免冷暖气温刺激,慢性咽炎、咽异感症等咽喉疾病在气温的刺激下会变得严重,因此在早晨出门时应注意口鼻的保暖,可以选择佩戴医用口罩保护口鼻。由于室内空气流动性较差,因此空调房间不宜久留,多开窗通风,并多到室外走走。

李利华说,进入秋季后,年轻人成了咽喉炎发作的主力军,大多是受凉引起的咽部红肿。咽炎、喉炎多发与天气变化有关。秋天湿度降低,空气变得干燥,温度也逐渐降低,人容易出现“秋燥”,而“秋燥”容易危害肺部引起肺炎。秋季还是慢性气管炎的高发期,特别是老年人对气候的变化较敏感,且适应性差,易因上呼吸道感染而发病。

此外,长期坚持参加体育锻炼对预防季节性过敏性鼻炎有非常大的帮助。因此患者要平时多参加体育锻炼,增强自身的体质。多吃水果蔬菜,注意口腔卫生,多吃富含维生素C的水果、蔬菜,每餐后记得漱口;养成良好的生活习惯,不吸烟、不喝酒,少吃辛辣以及冰凉的食物,避免感染咽喉的任何刺激物。

李玉杰提醒,秋季已经到来,如果出现流涕鼻涕、连续性打喷嚏、鼻塞、头痛、耳痛、耳闷、听力下降、咽痛、咽痒、有异物感,就有可能跟耳鼻喉疾病有关。

秋季养生切勿盲目进补

进入秋季,民间素有“贴秋膘”的说法。今夏气温普遍偏高,虽然已经立秋,但高温不会因此减弱,“秋老虎”还会发威。郑州人民医院营养科主任张晴提醒,天气燥热,切勿盲目进补。

张晴介绍,我们平常所说的“秋补”是指到深秋,即可以明显感觉到气候变化的时候,像现在的初秋季节,天气闷热、潮湿,没有必要进补上火的食物,应主要以滋阴、润肺为主。整个夏季,人体出汗量较大,丢失了很多的水分,加上秋天的天气会越来越干燥,人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位干燥,咽喉肿痛等一些症状。在这个季节,首先应多喝一些滋阴润肺的粥类,并适当地添加一些银耳、蜂蜜、山楂、萝卜等食材。再者,建议多喝一些汤类,秋季进补不一定非要喝像羊肉汤这样火气较大的汤类,以鱼汤、鸡汤为宜。这些汤类可以适时地为身体补充一些水分,并起到润肺的作用。

另外,秋季可以多食用一些清润甘酸和寒凉的食物,少吃辛辣刺激的食物。寒凉能清热,甘味食物的性质滋腻,有缓急、和中、补益的作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。中医认为,肺与秋气的关系十分密切,因此应多吃有润肺生津作用的食物,例如百合、莲子、山药、藕、平菇等。

经历了漫长而酷热的夏季,由于人们频繁冷饮,常食凉品,对脾胃造成了一定的损伤,而秋季是养胃的好时机。但是大量食补品,会骤然加重脾胃负担,使长期处于疲弱的消化器官难以承受,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症。所以,张晴建议,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养,又易消化的食物,如鱼、禽蛋、山药、莲子,以调理脾胃功能。此外,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜适量食用。

医院速递

市九院 援非医生情暖埃塞俄比亚

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,市九院医生王新杰以中国援埃第17批医疗队队员的身份,来到了埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴,开始了他在埃塞俄比亚的医者生活。

“我们刚到埃塞的时候一半的人都有高原反应,感觉心慌、头晕、乏力、爱瞌睡。”从王新杰初到埃塞俄比亚的感触可以看出,当地的条件并不适合中国人生活。

医疗队援非援助的是医疗,王新杰介绍:“我们的排班,主要是门诊、门诊手术和择期大手术时间。外科病人病种主要是外科常见病。由于宗教原因埃塞人经常禁食,饮食不规律,再加上主食食吉拉为酸性,所以当地人患胆囊炎和胃溃疡穿孔的较多。”

“我在埃塞的两年也经常感觉心脏不舒服,后来发现血压明显升高了。我们在这里两年的工作中遇见好几例高血压脑出血的年轻的合资企业职工,其中有两例死亡病例……”这是后来他把降压药吃上的原因,也打破了“医不自治”的说法。

市儿童医院联手世界健康基金会 举办癫痫儿童夏令营

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 万道静 王一禾)日前,郑州市儿童医院联合世界健康基金会举办了“彩虹桥”——中国癫痫儿童关爱项目的阳光夏令营活动,共有来自省内不同地区的15组家庭相聚在郑州参与了此次活动。

据悉,癫痫,是一种因大脑神经细胞异常过度放电而引起的,以一次性、反复发作的脑功能障碍为主要特征的慢性脑疾患。在中国,有900万癫痫患者,每年有40万新发病例。其中,儿童癫痫发病率远远高于成人,已成为小儿神经系统最常见的疾病之一。如果接受规范、合理的治疗,如药物、手术,绝大多数患者的发作是可以控制的。

两天的活动中,郑州市儿童医院的医疗团队为参加夏令营的癫痫儿童们提供了相应的医疗保障,他们陪孩子们做游戏、看电影、讲故事,就癫痫患儿家庭护理、日常情绪调节、如何提升患儿生活质量等多个方面,为家长们开展讲座,展开座谈。

省人民医院 成功实施双侧股骨髁软骨移植术

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 邢永田)近日,省人民医院骨科副主任黄遂柱运用新一代软骨细胞移植技术,为一名患有“双侧股骨髁脱臼性软骨炎”的28岁患者实施了“双侧股骨髁软骨移植手术”。自在全省首次开展该项技术以来,该院已经为3位软骨损伤患者解除了病痛。

该技术通过关节镜微创检查,确定软骨损伤部位、大小,标记备案,并从非负重区获取正常的软骨细胞进行体外培养。再用扩增的软骨种子细胞制作“软骨补片”,手术时将“软骨补片”修剪成缺损形状,大小合适的补片通过可吸收缝线环形缝合,最后再注入医用生物蛋白胶进行粘合,完成移植修复。

黄遂柱介绍,软骨移植是唯一能恢复关节表面光滑平整的外科技术,具有其他手术方式不可比拟的优势。新一代软骨细胞移植技术和传统的单纯软骨移植相比,它在植入培养的软骨细胞时增加了生物支架材料,移植的软骨细胞成活率达到95%~99%,使得手术成功率明显提高。

黄遂柱提醒,运动损伤最多见就是关节软骨损伤,如果得不到很好的治疗,还可能发展为严重的骨关节炎。软骨细胞移植技术非常适用于由外伤或脱臼性骨关节炎引起的关节软骨缺损(缺损面积在4~6平方厘米),年龄在15~55岁之间的中青年患者疗效显著。

健康提醒

上班族请小心胃溃疡

专家提醒,生活中的一些不好的习惯都有可能诱发胃溃疡,而久坐就是诱发胃溃疡的罪魁祸首,越是上班族,得胃溃疡的几率越高。一旦患上,胃溃疡患者往往疼痛难忍,严重的还会造成胃穿孔大出血,导致休克甚至死亡。

郑州大学附属郑州中心医院消化内科二病区主任杜晓林介绍说,胃溃疡形成的因素主要包括胃酸分泌过多、幽门螺杆菌感染、长期使用阿司匹林等非甾体消炎药;生活起居不规律、吸烟、酗酒及暴饮暴食等不良生活习惯;慢性肾衰竭、肝硬化以及应用强的松等皮质类固醇激素药也会增加胃溃疡的发生率;长期精神紧张和心理压力过大,人际关系紧张等。

杜晓林提醒,防治胃溃疡心理因素在胃溃疡的发病过程中起重要作用,因此要尽可能避免情绪上的应激反应,解除紧张情绪,保持心情舒畅,保证充足睡眠,注意保暖。此外,饮食要定时、定量,避免过饱过饥。胃肠不好的人应避免服用损伤胃黏膜的药物,如阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚、吗啡美辛、双氯芬酸等非甾体类消炎药。另外,幽门螺杆菌也是引发胃溃疡的一大原因,并容易导致胃溃疡复发,因此胃溃疡的患者需根除幽门螺杆菌。

本报记者 汪辉 王治 通讯员 王健明

商情播报

做足青春文章 44.8度郎哥郑州上市

本报讯 8月22日,郎酒集团研发的酱香型新品“郎哥”在郑州上市。此次发布会推出的红蓝两款酱香44.8度纯粮酿造的酱香产品,纯粮中度的酱香产品特征在白酱中属于首创。“郎哥”中度的酒体定位,不仅满足了新一代年轻白酒消费群体对白酱用柔和的口感需求,也是郎酒酱香白酒勾调技术的完美彰显。从产品包装及命名角度看,郎哥时尚、灵动,重在诉求一种至情至性、追求心灵自由和时代参与感的新兴生活态度。

关于“郎哥”,尚未上市之前,就已经赢得了诸多标签,比如“颠覆性产品”、“44.8度酱香”、“喝着不皱眉头”等,被称为是“郎酒对白酱风口的判断”。白酒国家级评委对“郎哥”的评价更像是一首诗:郎哥,芳香馥郁的闻香体验,细腻柔滑的味觉体现,纵享喧嚣后的自由。它解决了喝酒皱眉的问题,保留入口入鼻的香、入胃的暖、入神的兴奋感,让白酒喝起来更舒适,更美。(王见宾)

希思黎丹尼斯大卫城旗舰店开幕



本报讯(记者 赵佳)8月22日,法国植物美容品牌希思黎丹尼斯大卫城旗舰店开幕,此店铺是希思黎国内第四家旗舰店,人气明星袁弘亲临开幕庆典。

活动现场,袁弘不仅和现场嘉宾、粉丝热情互动,并与大家分享使用希思黎产品带来的愉悦感受。谈及肌肤保养,袁弘坦言,法国希思黎产品采用

植物精油及植物精粹,对肌肤零负担,效果显著且安全,是他一直以来所钟爱的品牌。

焕然一新的希思黎店铺,延续了品牌一贯清新素雅的风格,白色、绿色的基调渲染出植物芬芳,简约的设计理念、人性化的功能区域分布、考究高雅的装饰,明净、素雅又不失奢华。专业独立的护肤和彩妆体验专区,将为消费者创造更具针对性及私密性的体验空间。

每位顾客在这里可以体验到希思黎护肤、彩妆及香氛全系列,同时,专业亲切的美容顾问将为每位顾客提供免费肌肤咨询,当季护肤要诀和彩妆建议,悉心定制专享的护肤彩妆方案。

据介绍,希思黎历经近40年的发展,结合尖端保养科技萃炼而成了一款款“安全、有效、愉悦”的植粹奢护美容臻品,赢得消费者的青睐与追捧,不断创新美容传奇。目前希思黎已覆盖全国57家城市的145个专柜。

新学期 新开始

本报记者 李杨

教育速递



近日,我市中小学迎来了新学期,不少学校都为新学期做好了准备,同学们也都在愉悦的氛围中开始了新学期的生活。

开学当天,惠济区东风路小学全体教师7点30分就在校园里举着班牌迎接学生的到来,家长义工在校门外维持秩序,活泼可爱的孩子们带着灿烂的笑容,满载对新学期的渴望走进校园。师生交流着暑假生活,表达着重逢后的喜悦,教室内外洋溢着欢声笑语。据介绍,在此之前,该校全体家长义工和教师已经做了充足的准备,使得各项工作有序开展。

管城回族区逸夫小学举行了开学典礼,并为学生们准备了开学第一课。开学典礼上,新进老师们带来配乐诗朗诵《秋天组诗》,气势磅礴,与大家一起分享他们对于秋天的感受。随后,郑州市公安局交警三大队警官徐永波为大家开启开学第一课《高高兴兴上学来,平平安安回家去》。徐警官就行走时的交通安全、骑自行车、乘车的安全知识及校外或者假期,选择活动场所应注意的安全知识进行了讲解,案例详实,娓娓道来,同学们从一件件生动的案例中感受到“交通事故猛于虎”,收获颇丰。

除了给孩子们上好开学第一课,二七区德化街小学还精心为家长们准备了特殊的“第一课”。该校专门邀请了著名教育专家周慧玲来校为学生家长们带来了一场主题为“家校同携手,共当护花人”的大型报告,使得不少家长受益匪浅。他们纷纷表示,通过这场报告他们不仅明白了孩子的教育需要家长的共同参与,也从专家那里学到了不少家庭教育的实用方法和诀窍。

为迎接新学期的到来,郑州市第九十六中学2015级七年级新生于8月24日~28日进行了入校为期五天的军训。学校军训期间对学生们以军事化管理,增强学生的组织纪律观念,培养艰苦奋斗的作风,提高学生的综合素质,为新学期的学习做好了充分的准备。

新学期,郑州市第七十五中学也面貌一新。师生一到校就看到了粉刷一新的室内外墙壁和洁净的校园。新同学报道有序,秩序井然,教师工作热情高涨,备课、制定计划有条不紊。新学期开学典礼上,学校领导还为上期获奖的老师和学生颁发了奖品和奖状。对师生和先进集体进行表彰,不仅鼓励了先进,树立了榜样,也在新学期的开始传递了正能量。