



## 源头防控 健康度夏

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 楚萌 陈亚平

### 天气炎热 当心“情绪中暑”

“最近总是觉得心烦意乱,常常为一些微不足道的事发脾气。”进入夏季以来,42岁的董女士变得很容易发怒,一开始以为是提前进入更年期,经医生诊断后得知是“情绪中暑”惹的祸。

在骄阳似火的夏季,不仅身体容易中暑,心理也会出现“中暑”,即“情绪中暑”。“其症状多为心情烦躁、易发脾气、思维紊乱、注意力不集中,甚至出现悲伤抑郁的情绪,还有一些患者会有乏力、头疼及低热等表现,严重者可出现昏厥。”郑州市中心医院急诊和重症医学部主任王宝玉介绍,日常工作压力较大或性格比较敏感的人群,以及体温调节中枢不完善的幼儿、儿童和老人都是易发人群,因为这类人群的情绪更容易受到高温的影响,另外,体胖人群比常人散热慢,也属于易感人群。

有资料显示,正常人约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”,尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体情绪调节中枢的影响

就明显增强,“情绪中暑”的比例也会急剧上升。而良好的心理状态是预防“情绪中暑”的基础和关键。“心静自然凉。”有专家表示,大家要善于调节情绪,在夏季心烦意乱时听一段轻松的音乐,想象树林、大海等令人凉爽的画面,会在一定程度上降低心理热度、平稳情绪。

### 暑湿季节 贪凉易伤脾胃

如今,正是胃肠道疾病频发时节,不少市民“中招”。记者从郑州市中医院脾胃科门诊了解到,近期,有腹胀、厌食、腹泻、全身乏力等症群的脾胃病患者明显增多。“脾胃不足,百病丛生。”该院脾胃科主任王昊表示,肠胃健康尤为重要,无论是脾胃不好的患者还是没有胃肠疾病的市民,都要时刻养护肠胃。

“夏季属于暑湿季节,空气中湿度大,在中医看来,此时,容易湿邪困脾,从而影响到人的消化机能。”王昊说,再加上三伏天大量食用冷品、烧烤等不良生活习惯,也会损伤脾胃,从而引发胃肠道

疾病。而且,高温天气时,细菌滋生繁殖迅猛,加快食物霉变速度,不新鲜或不干净的食物一旦进入肠道很容易引起急性胃肠炎,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。尤其是脾虚、脾胃不好的人群,更容易在夏季出现肠胃疾病。

在王昊看来,季节外因无法解决,所以养护肠胃应从调整生活习惯着手。在饮食上,应以素食为主,多素少荤,冷饮尽量不吃或少吃。另外,脾主四肢,适当锻炼也可以起到健脾的效果。需要提醒的是,情绪对消化的影响也会很大,所以夏季要保持心情愉快、心态平和,给肠胃营造一个更健康的身体环境。

### 夏日撸串 谨防传染“布病”

夏季街头,烧烤店随处可见,喜欢吃烧烤的人也比比皆是。不过,在畅快撸串的时候,还应注意卫生,以免被布鲁氏菌感染,损害健康。有专家提醒,除了肉类烧烤,平时吃涮锅、买肉时也要提高警惕,注意预防。

每逢三伏天,高温天气不仅会引起很多病菌肆意滋生,侵害人们健康,还会给人们的心情带来影响,引起身体不适。近日,记者走访发现,我市多家医院门诊的肠胃患者有所增加,“情绪中暑”的人也越来越多。但这类疾病并非防不胜防,想要健康度夏,还需从饮食、情绪着手。



### 医讯速递

#### 郑大一附院 脊柱微创手术机器人取得新进展

本报讯(记者 王治)近日,由郑州大学第一附属医院骨科张春霖教授团队主持研发的脊柱微创手术机器人,在郑东院区机器人远程控制中心,通过普通互联网,成功实施位于河医院院区的脊柱微创手术机器人的远程操控实验。

据悉,这台半制约式脊柱微创手术机器人具有自主知识产权,研发历时十余年,功能强大,不仅可以完成经皮椎弓根螺钉植入术,也可以完成智能颈椎间盘切除术、智能经椎间孔或椎板间髓核切除等多种创新脊柱微创手术。这次两个院区远程操控实验的圆满成功,对我国医疗互联网领域的创新发展具有一定的积极推动作用。脊柱微创手术机器人远程操控技术的成功,也预示着将来脊柱病患者可以在任何地方享受顶级专家的手术治疗。

#### 全国首个“移动卒中单元”在郑州投入使用

本报讯(记者 王治 通讯员 张晓华)昨日,记者从河南省人民医院获悉,我国首个“移动卒中单元”——移动CT卒中单元救护车在郑州投入使用,可实现对疑似卒中患者边“走”边诊治,进一步缩短卒中患者从发病到获得治疗的时间。

据了解,“移动卒中单元”由急救车、移动CT、移动化验实验室、远程医疗设备和工作人员五部分组成。急救车接收到患者后,专业技师和护士便可开始CT扫描、生化分析等工作,还有脑血管病专家通过远程医疗设备给予专业指导。明确诊断后立即对症治疗,争取最大程度挽救患者的大脑。与此同时,医院卒中中心立即启动绿色通道,确保患者到院后以简单的流程,较短的时间获得专业治疗。

对于卒中患者而言时间就是生命,发病后越快诊治康复几率越大,但80%的患者不能在发病3小时内接受治疗,错过最佳治疗时间。为提升院前救治效率,河南省人民医院率先引入“移动卒中单元”,可实现边“走”边诊治,最大限度缩短脑卒中院前延误时间。

河南省人民医院已成为我国首批十五家“国家高级卒中中心”之一,并被国家脑防委授予“示范基地医院”的称号。此外,医院还打造了“溶栓取栓一条龙”的卒中绿色通道,能够24小时全天候同时抢救2个以上的急缺血性卒中患者。

#### 市骨科医院 成功抢救一例心脏骤停病人

本报讯(记者 王治 通讯员 闫清涛 韩晓晰)日前,郑州市骨科医院急救站医生一边通过电话指导家属进行抢救,一边派出急救车辆,成功抢救一例心脏骤停病人。

据值班医生张伟涛回忆,当天,调度室急救铃声骤然响起,接120指令,迅速拨通患者电话,得知一患者呼吸骤停,急救医生稳定患者家属情绪后,告知患者家属:“让病人平躺,在两乳头连线中点用力按压,一分钟一百次左右”,同时立即备好抢救需要的物品,准备抢救。

到达现场后,急救人员迅速到达患者身边,经过查体评估,患者已经没了颈动脉搏动、自主呼吸消失,立即为患者进行心肺复苏术、心电监护及建立静脉通路。两次电击除颤后,患者心律恢复窦性心律,有了微弱呼吸,经过反复几次除颤及用药,患者心律最终稳定,呼吸逐步平稳。随后,张伟涛告诉家属继续到医院进行后续治疗,积极进行转运。住院两天后,患者清醒,现已康复。

#### 市中心医院 开展义务献血活动

本报讯(记者 王治)近期各大医院出现了临床用血紧张的情况,郑州市中心医院白玉兰义工献血志愿者服务队,在医门诊大楼前开展了以“献血做表率 我们在行动”为主题的无偿献血活动。

郑州大学附属郑州中心医院白玉兰义工献血志愿者服务队共有139位志愿者踊跃报名参加。大家早早来到门诊楼前等待献血车的到来,填表、体检、化验,他们先后坐上采血车捐献血液。

据悉,活动当天,许多志愿者都是在工作间隙挤出时间赶来献血,献完后又直接回到工作岗位,继续为病人服务。截止到下午三点,本次献血活动共有106名符合献血条件的志愿者进行了献血,累计献血量达35100毫升。

#### 省人民医院 为一患者重建消化道

本报讯(记者 王治 通讯员 崔冰心)近日,省人民医院胸外一病区历时12小时,为一患者重建消化道。

患者吴浩(化名)。2014年夏天,他感觉腹部撕裂般疼痛,被当地医院诊断为主动脉夹层。广东当地的医生在吴浩的动脉内放置了3个支架,虽然一时缓解了生命危险,但是食管出血却未能得到控制。3年间经历了4次大手术、无数次小手术,吴浩说,让他感到最痛苦的不是身体上饱受折磨,而是3年来无法像正常人一样进食、品尝味道,甚至连口水都无法从口中喝,只能靠胃部的一根管子汲取流食为生。

为了过上正常生活,吴浩在家人的陪伴下,来到省医后,他找到了该院胸外科主任杨光煜。杨光煜马上组织科内医疗团队进行讨论,通过仔细询问病史、查看病历、体格检查和辅助检查后,认为吴浩有手术消化道重建的可能。杨光煜及其团队医护人员反复评估手术条件,讨论病例,还与病人做“人造食管”的北京安贞医院胸外科医生朱俊明教授进行多次讨论,透彻了解病人的体内复杂结构。为了制定万无一失的手术方案,周全考虑术中、术后出现的各种并发症,医护人员仅术前准备就持续了21天。

手术当天,麻醉、胸外科医生团队严阵以待,北京安贞医院朱俊明、程力剑教授也专程参与。术中病人血压不稳定,渗血近5000毫升,相当于把全身的血液换了一遍。但是,术中并没有造成任何一个器官的损伤性出血。手术历时12个小时,术后一周,病人逐渐脱离呼吸机,循环平稳,未发生并发症。

### 一周播报

#### 万物好吃星厨环球美食节 登陆万象城

本报讯(记者 赵佳)日前,2017EATIME万物好吃星厨环球美食节登陆郑州万象城,5位来自世界各地的名厨,联袂奉献为期10天的美食盛宴。目前,该活动正在火热进行中,将于8月6日落幕。

7月28日晚,活动在主办方郑州万象城购物中心相关负责人的致辞中正式开幕,本次美食节的星厨闪耀登台,现场气氛火爆。在开幕日现场,人们观赏到了正宗的金枪鱼解体秀,大厨行云流水的庖丁解鱼过程,向市民展示了登峰造极的刀工。

据悉,即日起至8月6日,每晚6:30至8:30,每天由一位星厨定制专属神秘菜单,亲自掌勺接待限量贵宾,打造高端餐厅礼遇。

#### 慕思V6“睡货星球” 郑州首发

本报讯(记者 赵佳)日前,专属“睡货”的音乐轰趴——慕思V6“睡货星球”郑州站在欧凯龙东区旗舰店启动,V6“睡货星球”全国巡礼就此拉开序幕。现场,华语实力唱将胡彦斌携手V6掀起一场时尚睡眠音乐盛宴。

V6是慕思旗下独立的时尚品牌,以年轻化的潮流风范、非凡的产品创意、多样化的休闲娱乐功能配套,为年轻人提供从床垫到卧室的整套解决方案。活动现场试坐的床垫“V6梦想+套房”就是为消费者个性定制的产品之一,48种颜色可随心定制,搭配百余种卧室风格。

开幕式当天,除了胡彦斌的歌声,兰博基尼自行车、兰博基尼拉杆箱、慕思乳胶床垫抽奖活动也引起观众的热情关注,现场高潮迭起。据悉,接下来,慕思V6还将携手更多神秘大咖在多个城市打造不同主题活动,为大家带来个性时尚的睡眠体验。



## 海淘儿童药真的安全吗?

### 海淘儿童药成热潮

李女士是一个三岁孩子的妈妈,她经常通过代购,为孩子购买日用品、食品、药品,最近室内室外温差大,易引发感冒,她又打算为孩子购买一些感冒药和退烧药。问及为什么选用外国药品?她坦言主要是对国产婴幼儿产品信任度不高,担心一些药物对宝宝有副作用,于是便把目光转向了海淘非处方药。

和李女士一样青睐海外代购儿童药的家不在少数,其中以发烧感冒药、过敏药、营养品为主。几位新手妈妈表示,选择海淘药品一方面是因为“朋友推荐的”,另一方面是自己觉得国外的药品相对更安全、副作用更小。现在海淘越来越方便,QQ群、微信群里也有人专门做海淘儿童药的生意,这在一定程度上驱使一些年轻的家长选择海淘,不少人甚至把海淘视为是一种“时尚”。但家长需要注意的是,药品采购不能盲从,毕竟不同于普通商品,其使用需在专业人员指导下进行,保障用药安全。

### 代购药品隐患重重

海淘儿童药真的会更有有效和安全吗?记者发现,不少海淘药与国内药品成分相同,代购价格却不低,甚至有些药品的推荐使用剂量还高于国内。据报道,湖北一位两岁的孩子,因为服用海淘维生素D过量中毒。业内人士称,海淘保健品最常见的问题就是剂量会超标。

也有一部分家长表示,跟风海淘了药品,但药品到手后又不给孩子吃了。一些外文的说明书根本看不懂,不知道用量和禁忌,最后只能扔了,既花了冤枉钱,又存在用药风险。此外,记者在网站上搜索发现,一些药品因为不能在网上进行出售,卖家却以保健品名义混在其中出售,安全问题堪忧。

其实,海淘药品的隐患远不止上述这些。通过海外代购渠道购买的药品如果未通过国家食药监部门临床验证和质量检测等专业审批程序,产品质量和疗效均无法保证,一旦产生权益纠纷,难以维权。且海外代购药品若无中文说明和生产批号等信息,可能连药的真伪都很难辨别。同时,很多药品对存储、运输有特殊的要求,而普通快递行业难以达到相关条件,因此,海淘药品安全性确实难以保障。海外购买药品的英文说明书,对于没有一定药理专业背景的人来说,要完全读懂不是易事。说明书上往往含有副作用、不良反应和使用注意事项等信息,如果误读无疑为用药安全埋下隐患。另外,专家提醒,西方人种和亚洲人种体质、体格不一样,药的剂量、给药方法和疗程都会有差别。

### 儿童用药慎之又慎

对普通民众来说,疾病诊断、药物治疗方面的知识比较欠缺,除了一些安

### 生活上上策

近年来,随着海淘渠道的增多,海淘成为一种潮流。海淘婴幼儿用品、药品成了很多妈妈热衷的事情。药品毕竟不同于普通产品,是否可以随意服用?海淘来的儿童药品真的安全无隐患吗?