



医讯速递

市中医院 承担“徒步行读河南”医疗保障工作

本报讯(记者 王治 通讯员 王晓)近日,2017新豫商“徒步行读河南”活动启动仪式在豫鄂两省交界的武胜关举行。此次活动将历经10天时间,队员们从豫鄂界信阳武胜关出发,徒步经过驻马店、漯河、许昌等地,最终到达目的地郑州东区,参加本次活动的30多名队员均来自河南省内,活动旨在用脚步丈量河南,走读豫南历史。市中医院承担了此次活动的医疗保障工作。

据介绍,由于参加活动人员多,徒步周期长,市中医院对此高度重视,提前安排,精心组织,选派了运动康复及疼痛科专家成立了医疗保障组,并在出发前召集专家组召开协调会,认真分析活动中可能会出现的情况,备齐了途中所需的所有药品及运动康复器械。

行前会上,市中医院医疗保障组成员——康复医学科主任马达现场为大家讲解了如何合理运动、保护膝关节和如何进行运动创伤处理的医学知识。由于活动期间正值三伏天中的末伏,该院院长刘宝琴还带领医疗保障组为队员们发放了健康大礼包——驱蚊香囊、夏季凉茶、中药足浴膏等自制的养生保健产品。

每完成一天的徒步行程后,医疗组专家都会针对队员当天身体状况详细讲解自我缓解疲劳的方法,对身体出现不适的队员进行及时、安全、有效的医疗保障。

市骨科医院 用针灸治疗落枕

本报讯(记者 王治 通讯员 闫清涛 张盼)近日,市骨科医院采用中医针灸治好困扰患者已久的落枕。

日前,患者陈先生起床后发现自己落枕了,多日症状都没有减轻,随后他来到市骨科医院颈肩腰腿痛科找到刘春燕大夫,经她扎了几针,捏了捏,按了按,半个小时后,竟然不疼了。

刘春燕介绍,落枕或称“失枕”,是一种常见病,好发于青壮年,以冬春季多见。落枕的常见发病经过是入睡前并无任何症状,晨起后却感到颈背部明显酸痛,颈部活动受限。落枕病因主要是肌肉扭伤和感受风寒。

刘春燕表示,治疗落枕可采用局部热敷。用热毛巾敷患处,一天多敷几次,效果较好;按摩、推拿局部痛点,同时配合慢慢活动;贴伤处止痛膏,必要时可针灸。

市一院 医疗扶贫深入村镇

本报讯(记者 王治 通讯员 胡秋含 陈倩)近日,郑州市第一人民医院组织普外科一病区、心胸外科、呼吸内科、消化内科、骨科、眼科、心电图及彩超室等11位专家,带着彩超仪、心电图检测仪、血糖仪等设备来到淮阳曹河乡栗集村、齐老乡柳南村、王店乡袁庄村、蔡镇大李村等村镇,为148名贫困患者提供精准医疗服务。

经过仔细筛查,其中三名贫困患者符合市一院救助条件。随后,三名患者抵达市一院。医院第一时间为患者开通绿色通道,将患者送入病房,接受全方位的治疗。住院期间,三位患者的医疗费用及家属食宿全免,同时医院还安排相关科室对家属进行妥善安置,并安排后勤部门准备营养餐和生活用品。

为了确保患者得到最佳治疗,8月15日,市一院为三位患者进行了多学科会诊,在会诊现场,心胸外科、呼吸内科、儿科等10余个科室专家针对三位患者的病情反复讨论,共同商讨治疗方案。此外,医院将在近期与中国人民解放军总医院、协和医院的专家取得联系,为患者开通远程会诊,确保患者得到精准治疗。

郑大一附院 成功实施微创腰椎融合手术

本报讯(记者 王治 通讯员 曹咏 孙逸璠)近日,郑州大学第一附属医院骨科副主任医师张春霖教授为印尼华人商会会长Tansri Chandra成功实施脊柱内镜下微创腰椎融合手术。

Tansri Chandra是印度尼西亚籍华人。因长期腰痛伴右下肢疼痛,常年忍受着病痛,经多方打听及咨询得知郑大一附院骨科主任张春霖是率先开展脊柱内镜微创手术的专家,随后,他找到张春霖求医,并入住郑东院区。

入院后经过详细检查,得知患者既往患高血压病30余年,心脏做过支架手术,此次脊柱手术风险极大。经院术前讨论,制定了详实周密的诊疗计划,由张春霖主刀,于近日在全麻下行腰椎后路镜下突出髓核摘除融合器植入植骨融合术,切口仅约2cm,创伤小,出血少,时间短,恢复快,历时50分钟,手术顺利,效果颇佳。

省妇幼 为5岁患者切除肿瘤

本报讯(记者 王治 通讯员 郑明军)近日,一对夫妇带着女儿晴晴(化名)找到省妇幼小儿普外科大主任陈琦。经过仔细询问病史、详细查体后,陈琦根据检查结果,初步诊断晴晴是腹腔巨大肿瘤,需要尽快住院手术。

晴晴今年5岁,半个月前肚子变大,辗转各地求医,最终找到省妇幼小儿普外科寻求帮助。陈琦诊断晴晴是膀胱横纹肌肉瘤并多发转移,决定行腹腔镜肿瘤切除术、肠切除吻合术、肠粘连松解术、阑尾切除术。经过一个半小时紧张的手术,肿物顺利切除,切除的肿物称重7斤,差不多像足球一样大。

陈琦介绍,这么大的肿瘤很罕见,是截至目前省妇幼小儿普外科切除的最大肿瘤。术后肿物被送到病理科做进一步化验。近日,晴晴经普外科术后恢复,对症治疗,已平安出院。陈琦提醒,体检要从孩子抓起,争取做到早发现、早治疗。



上班族 你的健康达标吗

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 陈燕 闫清涛 楚萌

适度用眼 拒做“盯屏族”

互联网时代,多数上班族天天盯着电脑、手机或iPad办公,甚至下班后双眼也不离电子屏幕,是不折不扣的“盯屏族”。“短时间内,眼睛可能不会出现太明显的症状。但日积月累,轻则眼部不适,重则导致黄斑病变或屈光不正等不可逆转的眼部疾病。”郑州市第二人民医院眼科主任杜敏提醒,“盯屏族”要适度用眼。

据介绍,手机、电脑等电子产品对眼睛辐射大,而且屏幕亮度也高,使用中,眨眼次数不知不觉地减少,容易导致眼睛干涩,或者有烧灼感,长期盯屏,还有可能引发干眼症。目前,这类症状在上班族中很是常见。另外,电脑屏幕的辐射还会对眼底视网膜造成一定的损害,形成潜在的隐患,长期使用电脑,就有很大的几率发展为不可逆的黄斑区疾病。而且,对着电脑长时间近距离工作,还容易造成视疲劳,引发屈光不正。

那么,怎样才能很好地保障眼健康?“每次使用电脑40分钟就应该起来活动,远离电脑区域,通过远眺减缓视觉疲劳、预防近视。”杜敏建议,工作环境的光线很重要,光线不能太强或过暗。此外,在饮食上,应多吃水果、蔬菜、动物肝脏来补充对眼睛有益的维生素。

需要提醒的是,目前,市面上在售的眼药水大多添加有抗生素,因此,当眼部出现不良症状时,不主张自行购买眼药水治疗,最好及时就医,掌握眼药水用量。

频繁用手 当心“鼠标手”

“最近总感觉手腕处有点麻木,去医院检查才发现患上了‘鼠标手’。”从事计算机编程工作的“电脑达人”吕先生一脸愁容,“都是电脑惹的祸。”不过,在医生看来,“惹祸”的是不正确的用手习惯。

如今,电脑已是生活和工作中的必需品,但经常被键盘、用鼠标就有可能患上被称为“鼠标手”的腕管综合征。“手指依靠正中神经与韧带来做出许多精细动作,一般来说,手腕正常活动不会妨碍正中神经。但操作电脑时,由于键盘和鼠标本身具有一定的高度,手腕需背屈一定角度,从而导致正中神经受压,引起手腕部肌肉或关节麻痺、肿胀、疼痛等,进而产生腕管综合征。当手腕过度使用时,也会造成同样症状。”郑州市中医院疼痛科专家告诉记者,这一类病症已在办公族中爆发多年,除了电脑工作者,超市收银员、建筑工程师、钢琴老师、编辑记者、办公室文员等过度使用腕关节的上班族都是多发人群。

“鼠标手”如果处理不当或不及时,病情可能会演变加重,出现拧毛巾无力、穿衣无力等,严重时还可能造成手部肌肉萎缩。但并非防不胜防,平时需频繁使用双手的人应注意每30分钟休息一下双手。同时,也可通过手部活动、放松手部肌肉来达到预防、缓解“鼠标手”的效果。

久坐一族 谨防骨质疏松

有调查显示,成年人平均每天50%-70%的时间都在坐着,包括开车、工作或看电脑、电视。而久坐的人,患上糖尿病和心脏病的几率高出正常人1倍,另外,肌肉、关节、背部酸痛也成为了久坐者的常见症状。

郑州市骨科医院颈肩腰腿疼科专家白玉告诉记者,久坐对身体伤害很大。如果每天数小时坐在椅子上,脊椎、膝盖、髋骨长时间处于弯曲状态,身体就会变得僵硬,肌肉变得紧张、酸痛,甚至由此导致椎间盘突出等脊椎问题。而且,长期坐着身体得不到舒展,让骨骼也深受其害,髋关节及下半身骨头渐渐就会变薄、变脆,久而久之,骨质疏松就找上门了。

久坐对心脏的影响也不容忽视。据医生介绍,每天坐姿超过两个小时,血液流通就会变慢,肌肉自我燃烧的能力也随之下降,此时,脂肪容易增多,从而阻塞心脏,导致高血压发生。

当然,及时纠正不良工作习惯,可以有效预防久坐对身体的危害。白玉建议,大家可利用工作间隙,每隔1小时休息5-10分钟,通过散步、慢跑、体操等有氧运动,促进血液和淋巴循环。持续开车最好不要超过半小时,如果行程很长,最好在途中适当地下车休息一小段时间,活动一下四肢后再开车。同时,即使宅在家中也要保持经常间隔性的活动,避免长时间久坐,这对保护身体健康起着至关重要的作用。

热点追踪

栏目记者 何晶晶

社交媒体拼团游 安全风险莫忽视

暑假,正是旅游旺季。越来越多人通过微信、QQ、微博、贴吧、空间、论坛等社交空间报名拼团出游。这些低成本的推广渠道虽然受到一些人追捧,但是当安全事故发生的时候,如何界定责任却又成了一大难题。通过微信群等社交空间“拼团游”挺流行,可是也别贸然“赴约”,出行前别忘了评估安全风险。

大学生小李是一名户外爱好者,加了不少驴友微信群,也会时不时参加群内组织的拼团游。她说:“这种出游方式灵活、线路选择个性,价格也不贵。”至于是否签订合同,是否有旅游风险,她表示没有考虑过。另一名曾经通过QQ群参加拼团游的驴友透露,类似“费用AA制,风险自担,活动发生一切事故后果自担”这样的公告,十分常见。

随着拼团游火热,安全事故频频曝光,维权难的问题也浮出水面。有些拼团游并非旅行社组织,单纯通过链接、朋友圈报名,风险较大,难以得到法律保障;还有的打着AA制的名义,尤其是熟人间的拼团,在法律上不算是一种经济行为,一旦出现问题也很难维权。

业内人士表示,《旅游法》规定为游客提供旅游服务的运营单位不仅要取得旅游主管部门许可,还要办理工商登记,并和游客签订旅游服务合同,其中明确规定要投保旅行社责任保险,并规定了若干其他责任事宜。传统的拼团游是指不同的旅行社各自招募一部分人,在机场或目的地拼为一个团,这种旅行社之间的拼团是合法的,有合同保障。而一些借助于新媒体渠道的“拼团游”,则打了法律的“擦边球”,既在实质上开展了旅游服务,又很难进行取证和处罚。更甚至一些非旅游企业打着旅游的幌子,以低价吸引顾客,实则销售产品。

专家建议,参团旅游之前,一定选择有营业执照、许可证的旅游服务单位。即使通过微信等社交渠道报名出游,也要选择口碑好、有安全保障的平台。同时要做好攻略、评估安全风险,一定要签订合同、开具发票,否则一旦遭遇侵权便很难维权。

网友面面观

@爱吃冷面的小熊:朋友圈经常有人发拼团出游宣传,价格很低超有吸引力,但考虑到安全问题就没敢去。

@莫先森:有些驴友群会和旅行社合作推出线路,出发前会签订合同,购买保险,相对而言,这种“拼团游”还是靠谱的。

@小蜜Zz:参加过一次微信群拼团游,行程设置不合理,中间让加钱去另一个景点,一起去的人还发生了分歧,既累又玩不痛快,下次不会再去。

@Mini Coco:风险较高的旅行项目一般还要旅行社跟团出游,在风险承担、安全性、专业性上都有一定保障。

生活上上策

栏目记者 苏立萌

“孩子坐姿总是不正确,纠正多次还是不行。”家长张女士告诉记者,“马上就要开学了,准备赶紧给孩子买个护腰产品,以免运动过度或者坐姿不标准而引起脊椎变形。”

随着假期进入尾声,护腰产品出现在不少学生家长的开学产品购置清单中。但护腰产品该如何选?记者走访发现,品牌众多,质量功效优劣不一,消费者在选购时应根据使用者年龄谨慎选择合适产品。

护腰产品按需选

护腰产品受追捧

如今,因为不良坐姿、久坐、剧烈运动等各种原因,腰痛、腰酸、腰部劳损的人越来越多,也越来越年轻化。随之,市场上也出现了琳琅满目的护腰产品,还有一些品牌针对学生人群推出护腰带、护腰椅子、护腰靠垫等多种类型产品。

记者在购物网站输入学生护腰等字样,就搜索出不同品牌的护腰产品千余款,价格也参差不齐,从几十元到几千元应有尽有。而且功能也略有不同,除了单一的“护腰”产品外,部分产品还宣称有矫正驼背、运动束绑、钢板托托等多种功能。

“自己有腰间盘突出,为了改善症状,之前在一个运动品牌店买了一个护腰带,戴上之后能够起到腰部支撑的左右,效果还可以。现在也准备给孩子买个学生护腰带,帮助他纠正不良坐姿,保护脊柱。”市民张女士说。

目前,护腰带因其使用便捷性

而广受追捧。“常见的护腰带材质有氨纶、锦纶,一般都具有高弹性,一些产品还通过钢条或树脂板条,内固定体型,减少弯曲、缓解疼痛。而考虑到舒适度,很多在售护腰带还宣称轻薄透气、吸汗排湿,但到底是否真如商家所描述的一样好用,消费者往往在购买后才能知晓。”有专业人士说,护腰产品质量功效优劣不一,消费者要仔细挑选。

三个方面辨优劣

腰部处于人体的黄金分割点,起着承上启下的作用,护腰刻不容缓。然而,面对诸多护腰产品,消费者如何选出品质好、效果好的产品?专家建议,购买时应从功能、材质、口碑三个方面着手,辨别其是否具备矫正功能、透气透汗性如何、是否具备防滑性、材质是否轻便纤薄。

“有些护腰带通过钢条或树脂板条实现护腰的功能。在选择时,可侧重于高质量的树脂板条,该材

质柔韧兼备,比一般的钢条效果会更好些,矫正腰背弯曲时,不会感觉扎疼或绞疼。”一家护腰产品销售人员说,另外,大多数的人需要护腰,不仅仅用于冬季,还用于夏季,而这时候,护腰如果不能透气透汗,舒适性就大打折扣,因此,夏季护腰带以网目结构护腰产品为优。”

对于学生而言,平时运动较多,护腰产品以轻薄舒服为宜。“也可以给孩子选择运动款护腰。”谈及购买经验,有家长表示,“网上选购一定要注意看评价,从买家评价判断优劣。质量不好或者材质厚重的护腰穿在身上后,孩子稍有运动就开始移位歪斜,完全起不到保护作用。”

此外,穿戴外形平板的护腰后往往坐卧不便。只有符合人体身形和运动习惯的线条造型,才能够贴合身体,在弯腰转身以及运动时身手灵活。因此,在选择时,还要看护腰外部轮廓的线条设计得是否合理,并根据自身体重选择型号大小,以免与自身体型不符。