

“五一”出游谨防腹泻

通讯员 高世博 卢祎舟

随着我国社会经济的迅速发展,外出旅行的人数日趋增加。旅行者在旅行期间的健康安全问题是其中最为突出的问题之一。郑州市疾病预防控制中心提醒:“五一”小长假即将来临,很多家庭已经制订了旅行计划。郑州市疾病预防控制中心提醒:“五一”出游谨防腹泻。

郑州市疾病预防控制中心传染病防治科科长李肖红说,细菌是旅行者腹泻最常见的病原体,导致旅行者腹泻最常见的单一病原体是产毒性大肠杆菌。其他引起旅行者腹泻的细菌包括:肠侵袭性大肠杆菌、空肠弯曲菌、沙门菌、志贺菌、副溶血性弧菌、霍乱弧菌等。



影响旅行者腹泻发病率高低的最重要的因素是旅行目的地的环境卫生。从卫生设施良好的地区到卫生设施不健全的地区去旅行的人群最容易腹泻。此外,旅行者腹泻,还与旅行中因劳累等原因造成的胃肠道功能紊乱、胃肠道对某些食物或某种加工方法适应程度差等因素有关。

一般在温带地区旅行者腹泻的发生率较高,同时存在季节性的差异,一般天气炎热时发病率较高。

预防

“病从口入”,为了预防腹泻,

最基本的措施还是忌口。外出旅行时要注意个人饮食、饮水卫生,如饮用瓶装水、吃削皮水果、不从小摊贩处购买食品,特别是在进食水产品时务必注意原料新鲜度及卫生条件等。

治疗

由于细菌引起的旅行者腹泻要远远多于其他病原微生物引起的腹泻,所以用抗菌药物进行经验性治疗是最好的选择。腹泻患者最好到当地正规医疗机构就诊。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

互动心声

专家帮你找原因

复发精神病

读者:去年结婚后,为了不让丈夫知道我患有狂躁症,我就私自减药。现在,在紧张、压力大的情况下,我总是怀疑自己的魅力和丈夫的真心,总找丈夫的麻烦,说他一无是处,还试图让他以为“我很漂亮,他配不上我”。现在,丈夫真的提出离婚了。我在家人的指点下,才知道自己又犯精神病了,我今后咋预防啊?

郑州市第八人民医院胡雄:俗话说“菜花黄,痴子忙。”春天是容易发生精神病的季节。每年的3-5月,精神病的发病率、住院率、门诊率最高,比其他月份高出20%~30%。其中,春季容易发病的是精神分裂症、抑郁症和躁狂症。

春天气候多变,容易干扰人们固有的生理功能,出现内分泌失调等症状。如果适应能力差,人们体内失去平衡,加剧心理机能混乱,使精神行为发生异常改变,促使精神病发病或复发。即使对于许多精神健康的人来说,气候多变也会使人们情绪波动较快,烦躁不安。除了气候的影响外,其他方面的因素也可引起精神障碍。比如,心理负担过重,会出现狂躁症状;病人睡眠质量不高,容易引发一些心理疾病;以往有精神病史的患者,没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药;家人对精神病的认识不足,在病人发病的初期没有及时就诊;另外,不太健全的性格、社会的偏见、家庭问题等也是促使精神病产生的主要因素。

针对春季多发精神病的现象,预防是最关键的。正常人如果发现自己情绪低落,应注意转移不良情绪,不妨听听音乐或参加体育活动。对孤独、话少、冷淡、胆小、有猜疑心理、不合群的人,一旦出现异常行为应到院检查,若诊断为精神病,要及时治疗;经过治疗还遗留一些症状的精神病人或正在维持治疗的病人,一定要遵医嘱把药量控制好,适当进行一些体育锻炼。

(李伟强 席娜 整理)

精神病 不能宅

新乡医学院第二附属医院 马敬



“一些精神病患者受气候、环境等因素的影响,心理机能出现混乱,导致精神行为发生异常改变。”笔者认为,精神病患者在春季应严格按照时服药,并多加留意。“若出现长期失眠、情绪波动大等情况,要及时到精神专科就诊。”

身处现代社会,人们的学业、工作压力增大,生活节奏加快,导致心理紧张、价值

观念多元化,造成无所适从感、心理失衡等,容易诱发精神病。

现在很多年轻人喜欢宅在家里,长时间呆在电脑前,甚至熬夜等,这些不合理的生活方式容易导致人际交往障碍、病理性网瘾等。

医生建议,春季不要宅在家里,要走出家门,广交朋友,多参加户外活动,融入大自然,保持心情愉快。

健康餐桌

清淡 易消化 富含营养

乳腺癌患者饮食三原则

实习记者 卜俊成

两周前,和女士被检查出患有乳腺癌,万幸的是疾病还处于早期阶段。和女士和家人商量,同意主治医生所建议的手术治疗,不过和女士的丈夫想知道在手术及药物治疗的同时,如何注意饮食细节,帮助妻子尽快摆脱疾病的折磨。

“中医认为,乳腺癌形成之后,会大量消耗人体内的营养物质,加上患者自身的担忧、恐惧心理,就很容易损伤脾胃,影响消化吸收功能,特别是经手术或放疗、化疗后,患者的元气大伤、气阴两亏,饮食时应该以清淡、易消化、富含营养为原则。”河南省中医院乳腺科主任郭宇飞说。

郭宇飞介绍,自古以来,中医都倡导药食同源,并把“药食同源,药食同用”作为预防与治疗疾病的观点。对于乳腺癌等恶性肿瘤患者,合理适宜的饮食结构能增加人体的营养,提高抗癌药物的效果,起到“悦神爽志、以资气血”的作用。

但是,患者应根据自身体质,选择适宜的食物进补。属于阳性体质(如易口干、口苦、双目干涩、急躁易怒等特征)的患者,可以食用一些清补的食物,如山药、莲子、百合、甲鱼、鸭蛋、牛乳、薏苡仁等;属于阴性体质的患者(如畏



寒肢冷、神疲懒言、腰膝酸冷、倦怠乏力等特征),可以吃一些温补的食品,如羊肉、牛肉、狗肉、海参、桂圆、荔枝、糯米等;当患者有恶心、呕吐等症状,或气虚血虚时,可以吃些和胃降逆、益气养血的食品,如鲜姜汁、甘蔗汁、鲜果汁、桑葚果汁、佛手、番茄、黑糯米、白扁豆、灵芝、黑木耳、向日葵子、百合、菌菇类、鱼、乌鸡、桂圆肉及红枣等。

对乳腺癌患者来讲,培养良好的饮食习惯非常有利于身体的康复。乳腺癌患者应定时、定量,每天有计划地摄入

足够的营养和热量;注意多吃富含维生素A、维生素C的食物及绿色蔬菜和水果;经常食用有抑制致癌物质作用的食物,如卷心菜、芹菜、蘑菇、西兰花等;坚持低脂肪饮食,如瘦肉、鸡蛋、酸奶、豆制品等;拒绝腌制、发霉变质和烟熏火烤及烤糊焦化了的食物;少吃精米、精面,多吃粗粮,如玉米面、豆类等五谷杂粮;选择食用含有多种维生素和微量元素,且富含纤维素、蛋白质及不饱和脂肪酸的干果种子类食物,如芝麻、南瓜子、西瓜子、花生、葡萄干等。

另外,还要培养良好的生活习惯。乳腺癌患者生活要有规律,食宿有序,保持体态,避免肥胖;适当参加体育活动,尤其在室外绿化环境或公园内锻炼,逐步增加活动量,自然能提高机体的抗病能力;避免过度操劳,尤其是术后两年以上又相当稳定者,容易放松警惕,常常超过自身能力承担家务或工作责任,易导致体内邪浊蕴发,复发转移。

郭宇飞提醒乳腺癌患者,在坚持治疗、注意生活饮食的基础上,还要做好定期检查工作。如果手术中发现有腋淋巴结转移或做保乳手术的患者,最好在1-2年内,每3个月检查一次;而无腋淋巴结转移的患者,两年内每半年检查一次,两年后可每年检查一次。

漯河市儿童医院隆重揭牌

本报记者 王明杰 通讯员 莫耀华 尹红虹

2011年4月21日,漯河市第二人民医院隆重举行漯河市儿童医院揭牌仪式。郑州大学第一附属医院党委书记、河南省儿科专业委员会主任、儿科主任医师、教授、博士生导师盛光耀,漯河市人民政府副市长孙运峰,漯河市卫生局局长郭树恒等参加揭牌仪式。

郭树恒在揭牌仪式上致辞时讲到,近几年,漯河市第二人民医院的儿科在人才、设备、技术等方面发展迅速,在周边地区享有较高的声誉,为全市儿科事业的发展作出了贡献。漯河市儿童医院的成立是一项公益康复项目,其挂牌成立为患儿开辟了一条就医“绿色通道”,为社会各界人士提供了一个奉献爱心的平台,加快了儿童就医快速通道和救助机制的建立,弘扬了人道、博爱的优良传统。希望漯河市儿童医院抓住机遇,以科学发展观为指导,以人为本,以一流的技术为支撑,以高尚的医德为先导,向高技能、高质量、高服务方向迈进;高瞻远瞩,科学规划,合理布局,育创新型人才,走创新型道路,办创新型医院。在今后的医疗、预防、科研、教学、急救以及应对突发公共卫生事件中,



揭牌仪式现场



漯河市第二人民医院党委书记郑松振在揭牌仪式上致辞

希望漯河市儿童医院发挥带头作用,以先进医学科学为前驱,以振兴漯河市儿科医学事业为己任,为漯河市的医疗卫生事业,为儿童的防病、治病和健康成长作出新的贡献!

据介绍,漯河市第二人民医院经过多年的建设与发展,已经成为担负着全市医疗保健任

务和危急重症患儿医疗救护工作的综合性医院。目前,漯河市第二人民医院已走过了半个多世纪的春秋,从1956年至今,经过历任领导和职工共同努力,已发展成为一所集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的国家城市二级甲等医院,河南省儿童重症疾病救治定点医院,先

后荣获全国诚信单位、全国民主管理先进单位、全国十佳百姓放心医院、全国巾帼文明岗、全国青年文明号等多项荣誉。漯河市第二人民医院现在拥有38个临床医技科室,13个病区,编制床位480张,开放床位420张,在职职工有600人,拥有国际先进水平的大型医疗设备170多台(件)。

近10余年来,漯河市第二人民医院在各级领导和各位专家的关心和支持下,特别是在盛光耀、郑州大学第三附属医院儿内科主任、主任医师、教授梁斌,郑州大学第三附属医院儿内科主任、主任医师、教授、硕士生导师贾天明的支持下,儿科由弱到强,实现了跨越式发展,年门诊量达3.6万人次,年收治患者4300人次,其中各种危重患者达600余人次,年接收县(区)医院及妇幼保健院重症患者转诊约300人次,在漯河市及周边地区享有较高声誉,承担着河南省、漯河市医学重点课题项目,获市级科技进步奖10余项,发表省级以上医学论文100余篇,先后获得漯河市、河南省及国家级“青年文明号”。

漯河市第二人民医院党委书记郑松振在致辞中表示,新组建成立的漯河市儿童医院,是全市唯一的综合性儿童专科医院。漯河市第二人民医院将通过这一平台,更加倾力于儿童医疗服务、社会群体服务和医疗技术水平的提高,更加关爱、关心儿童的健康成长,将漯河市儿童医院建设成为环境优雅、设施齐全、特色鲜明的区域性儿童医学中心及综合性儿童医院。成立后的漯河市儿童医院将不断加强新生儿重症监护病房、儿童重症监护病房的投入和标准化建设,继续坚持以患儿为中心的服务理念,秉持“厚德、博学、规范、创新”的精神,不断规范医疗行为,提高医疗质量,打造一流的医疗单位。全体医护人员将尽心服务,贴心服务,努力学习,奋力拼搏,勇攀儿科医学领域的新高峰,为广大患儿提供更好的诊疗服务,向一流服务、一流技术、一流质量、一流设备的现代化儿童医院迈进,为漯河市50万儿童的身心健康献出一份力量。

当天上午,应邀出席揭牌仪式的还有郑州大学第三附属医院及漯河市市直和三区两县卫生系统的领导和专家。

漯河市第二人民医院 漯河市儿童医院

热烈祝贺漯河市儿童医院挂牌成立

根据我市区域卫生规划,经河南省卫生厅批准,依托市二院成立的漯河市儿童医院是市及周邻地区唯一一家公立儿童医院,按二级甲等儿童医院设置,重点发展儿童重症救治、小儿外科、胸腺瘤、耳鼻喉、口腔科等专业,着力打造豫中地区儿童医学中心及综合性儿童医院。

漯河市第二人民医院
市二院始建于1956年,是一所集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的国家城市二级甲等医院,河南省儿童重症疾病救治定点医院,先后荣获全国诚信单位、全国民主管理先进单位、全国十佳百姓放心医院、全国巾帼文明岗、全国青年文明号等多项荣誉。医院现拥有38个临床医技科室,13个病区,编制床位480张,开放床位420张,在职职工600人。拥有国际先进水平的先进医疗设备170多台件,开展手足外科、口腔科、肝胆外科、皮肤科、心血管等省市院特色、重点专科十余个;近年来,先后开展了拇指再造、断肢再植、关节置换、胸主动脉瘤切除、肾上腺髓质肿瘤切除、肿瘤根治性切除、腹腔镜胆囊切除术、子宫肌层肌瘤切除术、单侧肢体五趾截肢的成功救治等多项新技术、新项目填补省市空白,获省、市科研成果奖百余项。

漯河市儿童医院
漯河市儿童医院设有儿内科、一病区、二病区、三病区和新生儿重症监护室(NICU)、儿童重症监护室(PICU),涵盖了新生儿、小儿神经、呼吸、消化、泌尿、血液、内分泌、皮肤病、儿童保健等专业;重点加强小儿外科,如耳鼻喉、口腔科、小儿骨科等专业建设,床位200张,是郑大三附院研究生培训基地;现拥有主任医师2人,副主任医师6人,主治医师8人,主任护师1人,副主任护师3人,主管护师5人,其中医学硕士6人,河南省新生儿重症监护中心常委1人,专家委员2人;曾成功抢救重症三胎胎及单侧四肢胎,成功开展了新生儿先天性心脏病、巨大肿瘤、巨人脐疝的手术治疗,在新生儿重症疾病、小儿癫痫、血液、小儿气管异物取出等急危重症的治疗方面处于全省领先水平;对早产低体婴儿及呼吸窘迫综合征等急、危重症患儿的抢救成功率,2010年儿科获国家级“青年文明号”。

人才集聚的一流专业团队

郭长根 业务院长 儿科主任医师	孙彦芳 儿科主任 儿科主任医师	严世明 儿内一科主任 副主任医师	孙兆红 儿内二科主任 副主任医师	杜占中 儿科副主任 副主任医师	魏红梅 副主任医师	张玲 医学硕士 副主任医师	祁亚平 副主任医师

急救电话: 2123339 儿一科电话: 2166701 儿二科电话: 2166209 重症监护室电话: 2177429

