

“秋冻”应有度 并非都适宜

□本报记者 丁宏伟 通讯员 张龙

穿衣要厚薄适中

前一段时间,连续几日的阴雨让气温下降了许多,而小赵仗着自己平素身体好,再加上听老人们常说“春捂秋冻”,他每天仍穿衬衣、单裤去上班。没想到,就这么过了两天,他感冒了。小赵非常不解,不是说要“春捂秋冻”吗,自己怎么会冻感冒了呢?

对于这种情况,驻马店市中心医院中医科主任朱新勇强调,“秋冻”并不是强调一味地冻。在秋冬交替之际,每个人都应根据个人的具体情况及时采取防病措施。“秋冻”还要根据气温变化增减衣物。人们的体温要保持在37摄氏度左右。这既要靠自身调节,也要靠增减衣服来保持。像小赵这样,气温降至20摄氏度以下还穿着衬衣、单裤去上班,穿得过于单薄,患感冒是很正常的。

老年人要注意保暖

“秋冻”并非人人适宜,身体较弱的老年人

和慢性病患者需谨慎。

朱主任指出,老年人和慢性病患者由于自身调节能力较差,遇到寒冷侵袭时,身体往往会作出应激反应,诱发疾病。凡是患有心脑血管疾病的老人,在深秋季节不但不能“秋冻”,反而应该注意保暖,随着天气的变化及时增添衣服,以免旧病复发影响身体健康。对于一些慢性支气管炎的老年人来说,本身气道的防御功能较差,着凉时身体的抵抗力大大下降,被细菌、病毒入侵后会引起感冒、咳嗽,甚至引发扁桃腺炎和肺炎。哮喘患者对气温、湿度的变化极为敏感,抵抗力弱容易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。另外,食物和空气中的过敏物质大量增加也是诱发该病的重要原因。“保暖对哮喘和支气管炎患者来说很重要,患者要及时增减衣物,预防感冒。这类患者要注意多补充维生素,多吃补肺和补肾的食物,可以把黄芪当茶水饮用。”朱主任提醒。

寒冷会使患有“老寒腿”的人症状加重,疼痛加剧,这类患者从秋季开始就应注意腿部保暖。

美女别露腰和腿

气温降低,但大街上仍有很多女性袒背露脐或穿超短裙。朱主任提醒,腹部和膝关节受到风寒侵袭易诱发疾病。

对女性来说,腰部的保暖尤为重要。因为腰部受到寒冷侵袭会诱发胃病和痛经、月经不调等。处于经期的女性更要注意腰部保暖,低腰裤、短上衣最好不要在这个季节穿。当然,腿部的保暖也很重要,膝关节如果持续暴露在寒冷中,会诱发骨关节炎。

深秋时节,尽可能不要穿凉鞋,养成暖脚的习惯。脚离心脏最远,血液循环较差,脚冷则全身冷。所以,入秋后不妨穿双薄袜子,保持脚部温暖。另外,人的颈部和肩关节也容易受凉,选择上衣时,女性最好不要再穿大领子露颈的衣服。



花季少女“老掉牙”

□本报记者 陈锦屏

佳佳到郑州市口腔医院看病,医生发现她的牙槽骨已经严重萎缩,“驻扎”在牙槽骨上的32颗牙齿全部是松动的,尤其是6颗前牙,用钳子轻轻一夹,就掉了下来,漂亮的姑娘立马变了样,一旁的妈妈禁不住直掉泪。

注意早期信号——刷牙出血

佳佳妈妈说,8年前,佳佳刷牙时总是出血,她没有在意;5年前,佳佳的牙齿开始松动,吃东西已受到影响,妈妈还是没有重视,没有想到,女儿牙病越来越重了。佳佳妈妈说:“这姑娘和她爸爸一个样。她爸爸的牙30岁就开始掉,今年刚50岁,只剩下3颗牙。”

郑州市口腔医院牙周科主任孙予对佳佳妈妈说,佳佳患的是广泛型侵袭性牙周炎,这种病有一定的家族遗传因素,某些特定微生物感染以及机体防御能力的缺陷可能是引起该病的两个主要因素。可惜的是,佳佳已错过了最佳治疗时期。这种病最早的症状就是刷牙时出血,如果这时立即治疗,会保住孩子的牙。

孙予解释说,牙周炎是侵犯牙龈和牙周组织的慢性炎症,是一种破坏性疾病,它会使牙槽骨吸收、牙齿逐渐松动,如经过及时有效的治疗,完全可以痊愈,但如果忽略则会发展成牙周炎。

当牙龈炎症持续存在,造成牙周膜、牙槽骨的炎性破坏、吸收,就会导致牙齿松动,甚至发生牙齿移位、“开唇露齿”和“暴牙”。这类患者的牙齿会变“长”,其实不是变长了,是因为牙龈已经萎缩,牙龈暴露出来显得比正常人长。不仅如此,而且会出现牙周间隙变宽、牙齿松动,最终导致牙齿脱落。

孙予提醒说,牙周病最可怕的地方还在于,你掉的往往不是一颗牙,而是一组牙,甚至是全口牙!这是因为,牙周是牙齿赖以生存的土壤,如果水土都流失了树木长在哪里呢?虽然牙周病的发病率居高不下,而且发病率及病情严重程度均随年龄增长而增加,但真正能于早期及时就诊的患者少之又少,佳佳就是一个典型的

例子。

牙周病是可以预防的

孙予介绍,导致牙周疾病的因素很多,如刷牙方法不正确、牙菌斑堆积、牙石生成、食物嵌塞、吸烟、糖尿病、妊娠、长期服用避孕药、不良修复体的刺激等都会引起牙龈慢性炎症,引起牙龈充血、水肿而导致出血。事实上,只要能保持良好的口腔卫生习惯,90%的牙周病是可以预防并治疗的。

一是刷牙方法要正确,早晚刷牙各1次,每次刷牙3分钟。刷牙时,牙刷毛与牙齿表面呈45度,从牙龈向牙端刷,上牙自上而下刷,下牙自下而上刷,不要横着刷。

二是及时清除嵌塞在牙缝中的食物残渣,做到餐后漱口,使用牙线。

三是使用小头软毛保健牙刷,每3个月更换一次。

四是最好每半年至一年做一次牙齿检查,并接受医生的建议和必要的治疗。



不同性格吃不同食品

□柠檬

自我为中心、任性的人

形成这种性格的主要原因是偏食引起的营养不良,且暴饮暴食,从而形成极端、一面倒的个性。要改变这一性格,首先要改掉糖分摄取过量的习惯,鱼肉比现在多吃一倍以上,多吃黄绿色蔬菜及红萝卜,但切记不要吃过咸的食物,这样容易产生焦虑的个性,导致功亏一篑。

优柔寡断、拿不定主意的人

从饮食的角度来说,优柔寡断的人是由于鱼的摄入量过多而导致形成安静、平和的个性。此外,饭和面包的摄取量比菜多,并且所吃的食物不常变化,致使蛋白质必需的氨基酸缺乏,且维生素也不足。因此必须改变为以肉类为中心的饮食习惯,且同时要大量食用蔬菜,尤其要多吃维生素B、C、A群的食物,对判断力、冷静性有加强作用,有助于养成自立、积极的个性。偶尔吃一些辣味食物,也有意想不到的效果。

胆小怕事的人

对于胆小的人,首先要调整食物结构,经常服用蜜加果汁,少量饮酒,多吃碱性食物和含钙丰富的食物,这有助于胆量的增大。

易激动、易发火的人

爱发火的人主要是盐及糖摄取过量,蛋白质及钙质摄取不足,且喜欢吃口味重的零食。这就要减少盐及糖的摄取,少吃零食,多吃海带、贝、虾、蟹等海产品。豆类及牛奶中也含有丰富的钙,还要多食桂圆、干核桃仁、蘑菇等,可补充维生素B₁、B₂。

粗心大意的人

这类人应补充维生素C和维生素A,增加饮食中的果蔬数量。要多吃卷心菜(维生素C、维生素A的含量丰富)、笋干、辣椒、鱼干、牛奶、红枣、田螺等,还要减少摄肉量,少食酸性食物。

对别人不信任、多疑的人

多疑的人可能主要由于卡路里的摄取量很低,肉类的蛋白质不足导致贫血、体力不足,从而造成紧张、不安、对人无信任。因此每日三餐一定要吃含高蛋白的食物,如牛肉、猪肉等。由于贫血,要多吃乳制品,多喝牛奶。坚持一段时间吃这些食物,体力将能恢复,猜疑、不安的状态也会消失,转而变成积极、富有行动力的人。

爱唠叨的人

爱唠叨的人主要是因为大脑缺乏复合维生素B,因此可在酵母中混以小麦胚芽,加牛奶、蜂蜜调匀,天天服用,每天3次;多食动物瘦肉、粗面粉、麦芽糖、豆类等。

顽固、无法变通的人

这类人不喜欢吃蔬菜,而偏食肉类及高脂肪的食品,使血液中的尿酸增加,个性变得过于活泼,成为顽固、好斗、缺乏变通性的人。这类人要改变首先要减少肉类食物的摄取,可多吃鱼,尽量吃生鱼片;蔬菜以黄绿色为主,减少盐的摄入量,以清淡为主;此外也有必要改变食泡面、喝清凉饮料或不吃早餐的习惯。



好消息! 发表职称晋升论文“快速通道”开通 《实用诊疗》征稿启事

《婚育与健康》(标准刊号:ISSN 1006-9488 CN 41-1245/R)学术理论版《实用诊疗》(月刊),由河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办。本刊主要刊登医学教育、科研、临床中医、西医、中西医结合、公共医学、民族医药、预防保健、护理、检验、药学、卫生管理等相关的医学论文。

主要栏目:论著、临床经验、医学教学、学术探讨、老中医经验、医学研究、中西医结合、临床护理、医院管理、病例报告、医学影像、药物与临床、综述等。

一、来稿应能反映该学术领域的最新进展与水平。论点明确,论据充分,数据可靠,条理清晰,图文相符,文字简明。论著、综述、讲座一般不超过4000字,病例报告1000字左右,其余2000字左右为宜。

二、严格按照论文写作格式,注明作者名字、性别、年龄、单位、职务、研究方向、联系方式。如果是多个作者,应注明顺序。

三、著作权相关事宜:作者文责自负;本刊根据需要对来稿做文字修改、删节,凡有涉及原意的修改,则征求作者同意;来稿刊登后,赠送当期杂志两册。

四、快速通道:重大研究成果及国家自然科学基金等论文,可使用“快速通道”在最短时间发表。

五、稿件请以附件形式发送至电子邮箱。

咨询电话:(0371)88882571 高玉元 QQ:270034961
投稿邮箱:syfezl@126.com
来信地址:郑州市纬五路47号院医药卫生报社601室 邮政编码:450003

全国浮针疗法临床示范推广培训中心 第157届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论,学习无需经络穴位基础,是一种操作简便、相对易学的新疗法,针具在局限性疼痛特定位点皮下组织散打以治疗疼痛(1-2分钟解除或减轻疼痛)。近年来,浮针疗法在国内外推广,发展迅速,因简便、广泛、安全的特点,成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用,其有效率达100%,康复率达90%以上。由于取效快捷,常快于麻醉,在北美被誉为“神针”。“一针在手,走遍神州”,可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治:颈椎病,腰椎间盘突出,腰三横突综合征,腰肌劳损,膝损伤,骨质增生,肩周炎,风湿、类风湿性关节炎,神经痛,三叉神经痛,头痛,失眠,网球肘,腱鞘炎,强直性脊柱炎,梨状肌综合征,带状疱疹,乳腺炎,病毒性疼痛,结石疼痛,胃痛,胆囊炎,阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科炎症。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。
三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单、无烟无毒、无异味,全过程只需十几分钟。
费用900元,发结业证(自备1寸照片两张)。
另:太师神针疗法(神穴治百病)温经活血,祛寒止痛,开阳辟秽,补虚固脱。
报名时间:10月14日 培训时间:10月15-16日
报名地点:郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室
联系人:侯主任(0371)61218030 18637156665
中心网址:www.fuzhenwang.cn

捕猎机捕鱼机 送货上门货到付款

激光捕猎机:发射大范围雷达波刺激动物大脑神经系统产生幻觉,并通过自由电子激光袭击动物脑神经,使其昏迷任人捕捉,声诱吸引捕野猪、野兔、野鸡、飞鸟等野生动物。2千米760元,4千米1360元,5千米1860元。数码超声波捕鱼机:浮鱼深30米680元,50米1280元,90米1880元。产品三包二年。将地址、姓名发到15177483783即免费寄资料图片、光碟现场捕捉录像。
广西玉林市科龙电子厂
电话:(0775)2810563 联系人:陆俊良

遗失声明

虞城县人民医院 巩砚医师资格证(编号:200141110412921 741108002)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

静脉曲张、脉管炎非手术专利技术加盟协作培训

下肢血管病是外科四大常见病之一,静脉曲张发病率达9.1%,农村更多见。单纯静脉曲张可手术或注射治疗,而占静脉曲张80%的患者都合并下肢肿胀、沉重、酸疼、渗出、黑变或顽固性溃疡,目前还没有一种手术可以根治。培训内容包括静脉曲张的注射疗法和合并症的非手术专利技术治疗,系国内独家。加盟协作对象为农村基层医院、门诊、民营医院及想开专科的个人。
培训方法:实地治疗中理论结合实践学习,3-5天达到能独立工作的目的。
项目优势:一、发病率高;二、疗效特别好;三、独家技术,无人竞争;四、经济效益显著。
培训导师:李庆彪,是高级医疗保健咨询师、主任医师、教授(特聘),于1966年毕业于河南医科大学(五年制),从事血管外科30余年,是非手术治疗下肢血管病原专利技术发明人。长期实践证明了该疗法的实用性、安全性、先进性及疗效的可靠性。
联系人:李庆彪主任
电话:(0371)66689762 1359808481
400-777-8125
地址:河南省现代医学研究院 郑州国医堂医院
网址:www.zzzz88.com