

国庆假期 健康第一 切忌暴饮暴食 防止过度劳累

□高世博 卢祎舟

国庆节即将来临,群众外出旅游、聚餐的机会增多。近期,郑州市昼夜温差大,郑州市疾病预防控制中心传染病防治科副主任医师王万民提醒,秋季易患腹泻和感冒,外出旅行和亲友团聚时一定要关注健康。

谨防肠道传染病
在外旅游,品尝当地小吃无疑是一种享受,但是一定要注意饮食饮水卫生,切忌暴饮暴食。

据王万民介绍,肠道传染病是一组经消化道传播的疾病。由于人们在长途旅行时比较劳累,人体的抵抗力会下降,如果不注意饮食卫生,容易导致感染性腹泻的发生。预防此类疾病,要把好“三关”。首先把好“手的卫生关”。在旅行途中,手接触物品最多,也最容易受到污染。因此,在条件许可时,勤洗手。其次是把好“饮水卫生关”。杜绝喝生水,也别喝路边的大碗茶、散装果汁之类的饮料,在酒吧等要慎食冰块,因为节日期间很多酒吧业务忙,很难做到将水烧开、杀死细菌后再制成冰块。最后要把好“食物卫生关”。在外出时不要携带易变质的食物。由于汽车、火车内温度均较高,食物很容易腐烂。不要购买车站、码头上流动摊点的食物,尽量不食用肉类、凉拌菜,不生食毛蚶、蛤蜊等水产品 and 海鲜。

另外,在国庆节期间,群众在举办婚庆、聚餐活动和办酒席时,应注意食品卫生,规范食品操作,防止生熟不分、交叉污染食品,不食用腐败变质、生或半生的食品,谨防食源性疾病的发生。

预防昆虫有妙招
秋高气爽的十月,是人们最容易受到各种蚊虫叮咬的时节,外出旅游时一定要当心有害昆虫的伤害。除了嗜血的动物(如蚊子)外,大多数昆虫不会主动发动袭击,它们袭击人多是因为受到了惊吓。因此,王万民提醒:大家在野外游玩时最好不要主动招惹某些昆虫,避免受到侵袭。

要避免昆虫伤害,正确的穿着很重要。长袖衣服和长裤是必须的,上衣最好有帽子,以防某些小生物“空降”到领子里;衣服的颜色不要太鲜艳,特别是黄色和红色,很容易招虫子,浅蓝、淡绿都是合适的颜色最好穿迷彩服;针织衣物表面尽量光滑,这样蚊虫不易粘附;要避免在草地、树林中长时间卧坐;在山区、森林里游玩时,不要穿凉鞋,应注意绑好裤脚、袖口,防止虫子爬入;鞋子要选择高帮的,因为草丛中除了虫子还可能有毒蛇,而最容易被蛇咬伤的部位就是脚踝;在身体暴露处涂抹驱蚊药,并每隔数小时重复涂抹。当使用防晒用品时,先涂抹防晒霜,再涂抹驱蚊剂;一旦被蚊虫叮咬,可用碘酒或酒精做局部消毒处理,如出现发热、叮咬部位发炎、破溃等症,要及时就诊。

过度劳累易致病
外出旅游时要提前做好准备,旅途中要注意休息、合理饮食,防止过度劳累。一旦过度劳累,人体的抵抗力会下降,容易引发各类疾病,尤其容易引起心脑血管系统和呼吸系统慢性疾病的急性发作。患有高血压、冠心病等慢性病的患者,在节日期间应注意保持生活规律,预防疾病复发、卒中和心肌梗死。

着装考虑地区差异
我国东部、西部、南方、北方气候条件差异很大,因此出行前要了解旅游目的地的气温和气温,多关注气象台发布的消息,带足衣服和防晒用品,根据天气变化适时更换衣物。北方秋季的特点是早晚温差比较大,因此老人、孩子和抵抗力较差的人要注意预防感冒,早晚出行要及时增添衣物。服装应以宽松舒适为宜,不宜太紧。旅行时不宜穿皮鞋和高跟鞋,最好穿质软、舒适的运动鞋。

关注个人日常生活

应该自带牙刷、毛巾、剃须刀等生活用品,洗澡时尽量使用淋浴,接触公共场所的器械用具时要注意清洁,出门在外同样要注意养成良好的个人卫生习惯:勤洗手、不揉眼、不共用眼影等化妆品;不到非正规游泳池、浴池游泳和洗浴,不到街头无营业执照的美容美发店去美容理发;可准备一些消毒湿纸巾(注意保质期和相关卫生、消毒许可标志)擦拭双手及物品;外出住宿时,要尽可能保证良好的卫生条件,防止传染病的侵袭。

为有效预防旅途综合征,王万民提醒群众应注意以下几点:学会自我调剂,在车上听听音乐,看看杂志,放松心情;不要随身携带贵重物品、大额现款,以减少不必要的心理压力;适时打开车窗,改善车厢内的空气;在火车站时,到站台上适当走动,做做深呼吸,想象一些美好的景象。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

前不久,一位老年患者因为下肢酸胀、疼痛,左侧下肢水肿而到新乡医学院第二附属医院心血管科就诊,经检查为急性下肢深静脉血栓形成。在经过溶栓治疗后康复出院。该院心血管科主任刘建庄在询问病史时发现,患者之前在家连续看光盘3天,很少活动,饮水和饮食物量均减少,这正是患者发病的诱因。

据刘建庄介绍,当人长时间坐在狭小的空间中不活动时,血液流动就会缓慢,甚至会出现下肢血液凝滞而形成急性血栓,临床上称为“深静脉血栓形成”。下肢深静脉血栓形成后,因形成的血栓容易脱离静脉壁,随血液回流至右心房,加之右心室收缩,将其推入肺动脉,从而会发生一系列症状,甚至会导致猝死。

不仅长时间打麻将、玩电脑、连续看电视、看光盘会发生下肢深静脉血栓,长时间乘坐飞机、火车、汽车等交通工具旅行也可能发生上述情况。在日常生活中,如果出现下肢酸胀、疼痛,或者一侧下肢水肿时要注意可能发生了深静脉血栓;如果出现一活动就呼吸困难,一喘气就胸痛或上腹痛,或突然出现少量咯血,甚至晕厥、休克,则要警惕可能发生了肺栓塞。当出现上述症状后,一定要减少活动,及时就诊,以免血栓进一步脱落而酿成悲剧。

刘建庄提醒,无论是在家娱乐还是长途旅行,一般不要一直保持一个姿势,要每隔1-2个小时起身活动。如果没有活动空间(如乘飞机、坐火车),坐着时要经常活动脚踝、小腿,或者做腿部肌肉的收缩和舒张运动,这样也可以促进血液循环,防止血液淤滞而形成血栓;同时要多喝水,促进血液循环。

国庆长假期间,许多人选择探亲、访友和旅游,其中不乏有长途坐车旅行和在家久坐不动的人。这里要提醒大家,特别是老年人,娱乐要适当,过节不要忘了运动。

国庆长假：不要静坐 适量运动

新乡医学院第一附属医院 杨瑞兰

好习惯让儿童远离铅中毒

郑州市疾病预防控制中心 葛少林

近日,上海康桥儿童血铅中毒事件疑云重重,再次让群众把焦点集中在铅中毒上。其实,养成良好的行为习惯,就能有效预防铅中毒。

铅中毒对人体是有危害的,引起的最主要病症之一是贫血。另外,由于铅对儿童的神经行为发育的影响,儿童血铅水平与儿童智商值减少之间呈正相关。当人暴露于高浓度的铅环境时,最明显的临床症状是脑部疾病的表现,即易怒、注意力不集中、头痛、肌肉发抖、失忆以及产生幻觉,严重的将导致死亡。

其实,铅中毒是可以预防的。《儿童高铅血症和铅中毒预防指南》特别提醒,儿童应养成勤洗手的好习惯,饭前洗手十分重要,能避免环境中的铅尘随手进入体内;注意个人卫生,勤剪指甲;家长要经常清洗儿童的玩具和用品,经常用干净的湿抹布清洁儿童能触及部位的灰尘;儿童食品及餐具应加罩防尘;不要带儿童到铅作业工厂附近散步、玩耍;直接从事铅作业的家庭成员在下班前必须更换工作服和洗澡;以煤作为燃料的家庭应多开窗通风;孕妇和儿童尽量避免被动吸烟;选购儿童餐具应避免彩色图案和伪劣产品;应避免儿童食用皮蛋和老式爆米花机所爆食品等含铅较高的食品;不能用长时间滞留在管道中的自来水为儿童调制奶粉或烹饪。

在营养方面,儿童要避免食用过分油腻的食品,因为空腹和食品过分油腻会增加肠道内铅的吸收;经常食用含钙充足的乳制品和豆制品,含铁、锌丰富的动物肝脏、血、肉类、蛋类、海产品,富含维生素C的新鲜蔬菜、水果等。

三个细节预示妇科病

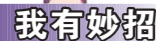
本报记者 黎明 通讯员 韩喜旺

秋雨绵绵,早晚温差较大,各种妇科疾病容易侵袭女性朋友的健康。如果身体偶有不适,难以判断是否患上妇科疾病,怎么办?许昌红月医院·新三院院长朱红鹏说:“许多身体上的小细节可以预示妇科病。”

黑眼圈 黑眼圈不仅影响美观,还可以反映健康问题。朱红鹏说,多数人认为黑眼圈是由太疲劳或常熬夜引起的,其实一些妇科疾病(如痛经、月经不调、月经过多、功能性子宫出血,及一些卵巢疾病等)也会引起黑眼圈。如果黑眼圈长期存在,女性朋友就应该去做身体检查了。

白带增多 白带是阴道的分泌物。正常女性的白带是一种无气味、微酸的黏稠物,具有湿润阴道、排泄废物、抑制病菌生长的作用,属于正常的生理现象。当女性的白带分泌色泽、性状、气味等发生变化,同时还出现腰痛、腹痛、外阴瘙痒等症时,就表明白带异常。这很可能是生殖器官或泌尿系统有炎症。

腰痛 据朱红鹏介绍,引起腰痛的因素很多。对女性而言,月经病、带下病、妊娠病、妇科炎症以及节育手术后遗症等均可诱发腰痛。



我有妙招

重要通知

为了更好地帮助合作诊所办好气管炎哮喘专科,大幅提高门诊量,河南省濮阳市气管炎哮喘研究院特开展“冬病夏治”大型公益活动,活动期间,无论新老客户只要打电话,即赠送两个三伏贴配方;进货者即送一定量的纯中药三伏贴。

气管炎哮喘呼吸系疾病临床教育基地 独创疗法 效果良好 国家专利

河南省濮阳市气管炎哮喘研究院独创的气管炎、哮喘防治新技术、新疗法,本疗法在2002年被批准为《国家科技成果重点推广项目》目前已有2000多家乡村诊所加盟合作。

1.支气管哮喘的新疗法(一个疗程3个阶段:治标、标本兼治、固本)
①治标阶段:快速控制咳嗽、喘症状;②标本兼治阶段:采用系列纯中药,恢复人体本能的适应能力,使人对生态环境适应性调节功能得以正常;③固本阶段:消除反复发作病因,从根本上治愈支气管哮喘。

2.支气管哮喘新的治疗仪器(专用制氧雾化机,超声雾化器,独创特效雾化配方)
3.支气管哮喘最新贴敷疗法(专用贴剂,直达穴位)外贴、内服、吸氧雾化。
二、另开办特色系列专科:
1.糖尿病科:糖杞胶囊是目前市场上最新一代降糖产品,平稳降糖,无需控制饮食。
2.咽炎科:咽速康丸主要功能为疏肝理气对慢性咽炎、声音嘶哑有特殊疗效。

3.胃病科:胃泰胶囊中药制剂正规批准文号,无毒副作用,对酒精面有较好的修复作用,是首个胃肠功能调理的理想产品。
4.骨病科:传统黑膏药+新型外敷散剂+内服中药制剂,轻松治愈各种疑难骨病。

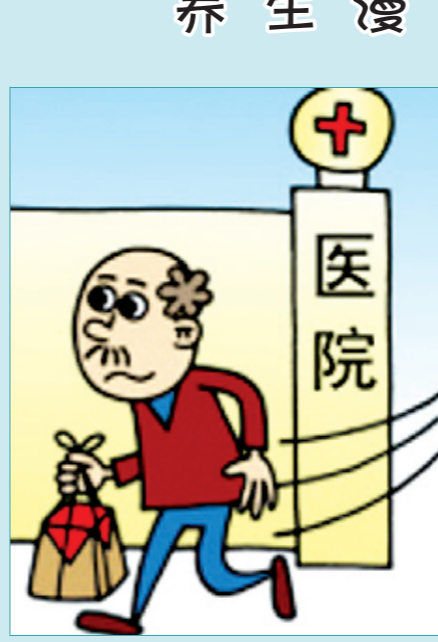
以上专科产品,提供市场保护,签订正规独家代理合同。
咨询电话:(0393)8081878 8081879 8081890
短信:13839277005 13383939991
网址:www.xcyj.com QQ:893223803



玩乐要适度

玩乐过度,会使体内维生素A消耗过多,造成视力下降,视觉疲劳。长期听狂躁音乐,会使耳膜过度紧张,影响听力。长期玩电子游戏,会患上“游戏机综合征”。熬夜打牌、下棋、搓麻将,会过多消耗脑力、精力,伤身劳神。因此,玩乐要适度。

养生漫画



病痛不煎熬
不少中青年时常感到时间不够用,因此常出现头疼、乏力、胸闷、心悸、气短、关节痛、食欲下降等症,仍不在意,结果小病熬成大病,轻病拖成重病,直至失去治疗良机而后悔莫及。
王晓东/画

健康餐桌

洋葱被誉为蔬菜中的“皇后”,每100克洋葱含钙40毫克、磷50毫克、铁1.8毫克等,几乎不含脂肪,有防治心血管疾病的效果。此外,洋葱汁还有治病效果。
痢疾:洋葱榨汁,加入等量食醋,煮沸后喝汤。
感冒:洋葱切碎使其汁液蒸发,每隔10分钟吸入一次。
肠炎、便秘、痔疮:将洋葱加工成葱汁,每天3次,饭前服用一汤匙。
高血脂:洋葱30克,菠菜50克,食盐、味精适量,炒熟佐餐食用。
咳嗽:洋葱40克,葱白20克,姜片10克,水煎服,每天1次,连服3-5天。
咽炎、喉痛:洋葱5个捣碎,用

250毫升牛奶煮烂,加蜂蜜半杯,每隔一小时服一汤匙。
肝炎:1000克洋葱切成细末加入两杯砂糖,放在烤箱中焖出黄色糖浆。每天3次,每次服用一汤匙。
胃寒疼痛、胃酸过多:洋葱捣烂

其味酸甜而略带辛辣时,佐餐食用。
维生素缺乏症:取洋葱60克,洗净切片爆炒后加香菜适量炒熟,每天1-2次,连服15-20天即可。
糖尿病:将拳头大小的洋葱切成8块,浸入750克葡萄酒中,8天后饮用,8天喝完。餐前空腹服用,可长期服用。
止咳:葱头50克,蜂蜜50克,砂糖400克,加入1升水用火煮3个小时,倒入瓶中封口冷却,咳得厉害时每小时服用一汤匙。
提高视力:用洋葱外皮煎水喝,或多吃炒洋葱,可减轻眼睛的玻璃体混浊症状,改善视力。

常食洋葱胜良药

山东中医药高等专科学校 祝建材

如泥,加适量红糖拌匀,煮熟。每天3次,3天为一疗程。
脑血管硬化:洋葱加工成葱汁,每杯掺入一杯蜂蜜,每天3次,饭后1小时服用。1个月为一疗程。
高血压:洋葱切成6瓣,放泡菜坛内淹浸2-4天(夏季2天),待

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪、HCC系列全、半自动生化分析仪、XN系列血凝仪、W-2000尿机、血凝变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低,操作方便,性能稳定,性价比高。
长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主核心技术。
郑州办事处:13503860245 (0371)63963757
售后服务:15803803944 地址:郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售经理

郑州贝斯特科技发展有限公司
(天津大学科技有限公司河南总代理)
厂家供应:骨科手术刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、腹腔镜治疗仪、乳腺治疗仪、男性功能检测仪器、电脑肛肠治疗仪、彩色经阴道多普勒超声、心电图工作站、脑电图治疗仪、等离子耳鼻喉治疗仪、全自动生化分析仪、血常规、血球仪、微量元素分析仪、监护仪、各种超声仪等。
地址:郑州市南关街68号
联系电话:13703865906 (24小时服务电话) (0371)65215358

疼痛专科常年招生 综合门诊加盟
你的业务突飞猛进,使你的科室、诊所更具有竞争力,这一切都不是困难。本科传授手针脊柱整脊、浮针、火针、三氧等各种特殊疗法,治疗疾病立见奇效,功效神奇,包教包会,学会为止。主治:颈椎病、腰椎间盘突出、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等;另加盟治疗:癫痫、肾输尿管结石。
每月1日、15日开班
医院地址:河南省郸城县张完院二号楼疼痛专科
报名电话:13939403763 联系人:刘涛

捕猎捕鱼新科技

高频捕猎机:通过微电脑智能芯片系统,发射声波诱捕野兔、野兔、山鸡、飞鸟等各种动物。A型可捕2千米780元、B型4千米1350元、加强型5千米2250元。超声波捕鱼机,浮鱼范围深宽25米600元、110米2280元。货到付款,来人可试捕。将你地址、姓名发短信到13557057833即免费寄光碟资料参考。

广西玉林中南电子厂
联系人:张发鸣 电话:(0775)2858660

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

《快乐与健康》(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”在最短时间内发表。
 - 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,学习无需络穴六经基础,是一种操作简单、相对易学的新疗法,针具在局限性疼痛特定的位置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100%,康复率达90%以上。由于取效快捷,快于麻醉,可随时随地北美被誉为“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、腰扭伤、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、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎、阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科疾病。
二、踝三针治疗腰椎间盘突出。
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:太极神针疗法(神穴治百病)温经活络、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。

报到时间: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