

# 长假过后要调整 远离“节后综合征”

**本报综合消息** 国庆长假结束,外出旅游、彻夜狂欢、日夜颠倒的生活都将回归正轨。面对接下来的学习和工作,不少人会产生抗拒、疲倦的心理,提不起精神重新投入其中,严重的甚至会出现头晕、恶心、胃口差、失眠、焦虑等问题。专家熊小强表示,长假过后,如不调整状态,很容易出现“节后综合征”。

## 尽早收收心

当今社会节奏快,生活压力大,工作和学习就像上紧了发条。因此,一旦放假,就会出现截然不同的心理状态和生活状态。尤其是像国庆假期,说长不长,说短不短,人们对于假期的所有期望,都希望在这几天内实现。而脱离了工作环境,在没有约束的情况下,反而会出现休息时间减少、作息时间和规律被打乱、饮食无规律等情况。

几天假期在狂欢中度过,当生活回到正轨时,一时间难以从玩乐和生活不规律的状态中调整回来,也就容易出现失眠、疲劳、焦虑、做事提不起精神等问题。熊小强表示,这种情况一般几天就可以调节过来,建议在上班前一两天开始收收心,注意调节自己的生活作息。假期结束后,尽量避免立即投入到紧张的工作中去,给自己留出缓冲调整的时间周期,减少“节后综合征”出现的可能性。

## 给胃肠道减负

假期中因生活作息和饮食习惯被改变,人的胃肠道总是首当其冲受到伤害。节日的饮食容易失去规律,往往会导致肠胃负担过重,造成消化不良、腹胀、腹泻等问题。即使没有明显的胃肠道方面的不适,食欲不振也会让人精神不振。在上班之前,不妨调整饮食,清理肠胃,少糖、少盐,以清淡为主,多吃蔬菜水果,让“不堪重负”的肠胃得到休息和调整。

# 我市开展高血压日宣传活动

**本报讯** (记者 徐启峰) 10月8日是我国第15个全国高血压日。当天,周口市疾病预防控制中心在人民路开展高血压日咨询义诊宣传活动,医务人员现场为广大群众测量血压,并发放宣传折页,展出宣传版面,还有高血压病专家为过往行人讲解如何防治高血压的知识。

今年全国高血压日的活动主题是“健康生活方式与健康血压”,旨在通过倡导健康的生活方式,预防高血压的发生,减少高血压的并发症,维护居民的身心健康。据市疾病预防控制中心高血压病科主任唐玉清介绍,今年3-5月,河南省人民医院高血压科组织人员对我市淮阳县进行高血压患者筛查,发病率为35%。数据显示,我国高血压发病率为18.8%,我省高血压发病率为24%,而通过筛查,我市高血压发病率为30%左右,高出全国、全省水平。

“根据我父亲的情况,应该是患了高血压,一定要吃药治疗,不能不当回事,特别是老年患者。”市区刘先生告诉记者。唐玉清说,高血压是一种“生活方式病”,是脑卒中和冠心病发病及死亡的主要危险因素。她提醒人们,要改变不良的生活方式,限盐、限酒、控制体重,从而预防和控制高血压。

唐玉清说,高血压是一种“生活方式病”,是脑卒中和冠心病发病及死亡的主要危险因素。她提醒人们,要改变不良的生活方式,限盐、限酒、控制体重,从而预防和控制高血压。

# 周口市第六人民医院 建设工程施工合同签订仪式举行

**本报讯** (记者 徐义勇 通讯员 郭艳) 10月9日上午,在周口市卫生局七楼会议室举行了周口市第六人民医院建设工程施工合同签订仪式,市卫生局局长、党组书记郝宝良,局机关党组书记、局党委书记、局各科室全体人员、建设单位、施工单位、监理单位参加了签约仪式。

仪式上,周口市第六人民医院分别分别与两家施工单位签署了《建设工程施工合同》,标志着周口市第六人民医院的项目建设已进入一个新的实施阶段。最后,郝宝良代表市卫生局党组班子成员向施工单位表示真诚的祝贺。他表示,市卫生局将一如既往地支持市六院的建设,协调解决建设中遇到的各种难题,为项目创造一个良好的建设和发展环境。同时,他希望建设单位、承建单位、监理单位一是要集财力、物力、人力,迅速组织施工,按时完成任务,创造施工中的速度奇迹;二是要确保工程质量,严把质量关,争创优质工程、廉洁工程;三是要注重施工安全,落实安全生产操作规范,确保无质量安全事故发生;四是要强化组织领导,严格按政策办事,为推动周口市卫生事业又好又快发展作出应有的贡献。

# 中老年高血压患者生活中有哪些禁忌

**忌晚餐过饱:** 高血压患者,晚饭吃得过饱,不但影响睡眠,而且易使血压波动,严重者易诱发心肌梗塞和脑中风。

**忌饭后即睡:** 饭后马上睡,会降低胃肠蠕动,使食物不能很快消化,会发生消化不良、胃腹不适,而且吃了就睡,会使人发胖,容易患高血脂症,加速动脉硬化,对血压不利。

**忌长时间蹲便:** 蹲便时腹股沟和腿弯处的动脉折曲度小于40度,下肢血管严重弯曲。血液流通过度,加上屏气排便,腹压增高,可导致血压急剧升高,有造成脑溢血的危险。因此,宜用坐式便池,切勿蹲便。

**忌大便用力:** 患有高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管病的病人,大便时不可用力、屏气,否则会导致血压急剧升高,有造成脑溢血的危险。因此,宜用坐式便池,切勿蹲便。

**忌睡中猛起:** 在睡眠中有人呼叫、电话铃响或是遇到惊吓,猛然起来,容易造成脑内血流量减少,会造成暂时性脑缺血,出现头晕眼花、心慌腿软等症。因此,睡中需起来时,首先要清醒,然后起身,动作要缓慢,最好坐一会儿再起来。

**忌大怒:** 生气、暴怒,会使全身小血管发生收缩,血压迅速增高,心率加快,气促,心肌耗氧量增加,心脏负荷加大。这样,在原有病的基础上,会使病情突然加重,甚至诱发心肌梗塞、脑中风等。

(唐玉清)

# 老年高血压特点及治疗

高血压是威胁老年人健康和生命的主要疾病之一。老年高血压具有以下特征:1.老年高血压的血压波动比较大,特别是收缩压。这主要是因为老年病人血管压力感受器敏感性减退所造成的。2.老年高血压易受体位变动的影,体位性低血压的发生率较高,特别是在抗高血压的药物治疗中更易发生,这与压力感受器敏感性减退也有关系。因此应慎用能引起体位性低血压的药物。3.老年人由于动脉硬化容易出现假性高血压现象,这类高血压病人对抗高血压药物的耐受较差,更易导致不良反应和严重的并发症。同时老年高血压病人降压速度不应太快和太低。4.老年人高

血压以收缩压升高为主,对心脏危害性更大,更易发生心力衰竭,同时也更易发生脑卒中。5.老年人β-受体的反应性降低,因此对β-受体阻滞剂的耐受性更好,但依然有引起心动过缓和充血性心力衰竭的危险。6.老年人对血容量减少和交感神经抑制敏感,这可能与老年人人心血管反射减退有关。7.老年人高血压的抗高血压药物治疗初始剂量、增加剂量比年轻高血压病人小,间隔时间也应比年轻高血压病人长。8.老年人神经系统功能较低,更易发生药物治疗时的抑郁症,因此应避免使用作用于中枢神经系统的抗高血压药物。9.合并症发生率高。

老年高血压要注意以下几点:1.结合老年人虚多实少的中医病机特点,提倡应用中医中药分型辨证施治。2.对老年单纯性收缩期高血压可首选钙离子拮抗剂,配合软化血管的药物。3.ACEI和ARB对防止老年人高血压并发症方面有明显效果。4.利尿剂、β受体阻滞剂、钙离子拮抗剂要小剂量联合用药,争取以最小的剂量控制最佳的血压。5.高血压药物不是非处方药,必须在专科医师指导下体现个体化治疗用药,并定期测量血压、监测血糖、电解质、血脂等。6.重视非药物治疗,如戒烟限酒,低盐清淡饮食,坚持有氧运动,保持乐观心态,充足睡眠。

(唐玉清)



9月29日上午,周口市交通医院在周口市五一广场举行了大型义诊活动,为市民送去了健康,得到了现场市民的好评。

当天上午,周口市交通医院组织十多名专家诊疗组,针对肛肠、颈肩腰腿、内科和妇科等常见病进行现场专家讲解和诊疗,并携带心电图机、彩超等大型医疗设备在周口市五一广场举行义诊活动。这次活动为期三天,现场排队的市民根据自己的情况向专家提问,并有序地进行检查。此次活动不但省去了去医院治疗的繁琐,而且为市民省了不少钱。市民李秀琴女士欣慰地告诉记者:“送啥都不如送健康,像这种免费体检活动医院应该经常举行。”图为义诊活动现场。

# 发挥中医优势 造福脑病患者



周口市中医院脑病科创建于1986年,2007年被省中医药管理局确定为中医脑病重点专科建设单位。2012年6月之前设正规病房

4 技术力量强、业务量多、病源充足,5 脑病科于2012年6月发展成为两张,个病区:脑病一区 and 脑病二区,设正规床位120余张,配备医务人员35名,拥有专科诊疗设备价值约1730万元。脑病科注重发挥中医特色优势,在豫东南享有盛誉。该科重点病种主要是中风病、眩晕、头痛。其中,中风病占门诊量的70%左右,眩晕占14%左右,头痛占13%左右。该科针对中风的病因病机,自创“益气通脉丸”、“化痰醒脑合剂”、“通醒脑合剂”(均通过省药监局批准,由该院制剂中心生产)对病人进行四诊合参、辨证施治,配合中医传统特色针灸疗法、推拿治疗,以及创造性地运用中药灌肠、穴位封闭,取得了很好的临床疗效。对于辨证属气虚血瘀

型中风患者,运用益气通脉丸治疗,临床疗效好,深受患者及家属的好评。该科应用具有祛风活血、通络止痛功效的祛风止痛口服液(通过省药监局批准,由该院制剂中心生产),疗效确切。该科成立了急危重症抢救小组,严格制订中西医结合诊疗方案,使诸多危重患者转危为安,取得了良好疗效。

随着专科建设的逐渐完善和中医特色病种疗效的突出,区域内外患者对科室的认可度不断增加,随之而来的是近年来专科门诊量、住院病人数、床位占用率的逐年上升,取得良好的社会效益和经济效益。脑病科重临床、抓科研、挖内涵、促发展,突出中医特色,不断攻关创新,从临床找科研方向,用科研成果指导临床,多年来研究多项课题,其中六项获得周口市科技进步奖,专科建设有两项获得科技成果奖。该科课题组研制了通醒脑

## 健康监督热线

13592220126 13949993566 13592239208

举报电话: zkrbwsb@126.com

举报邮箱: zkrbwsb@126.com

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

## 协和之窗

### 膝关节滑膜炎新型治疗方法

膝关节滑膜炎是膝关节常见病、易发病,是由于膝关节长期慢性膝关节劳损,加上风、寒、湿邪侵袭,使微循环不畅而造成的无菌性炎症。发病时明显充血、肿胀、发热、疼痛、有渗出物,膝关节活动受限,下蹲时疼痛加剧,极易造成患者短暂时或长期丧失劳动力。

臭氧介入治疗,采用微小细针直达病变膝关节部位,祛除多余积水,润滑滑膜,扩张血管,促进局部血液循环,改善周围组织营养,促使滑囊内的液体吸收,达到消除滑膜内滑膜炎症而痊愈的目的。臭氧介入治疗,是当下治疗滑膜炎、滑囊炎和膝关节炎等膝关节疾病最有效也是恢复最快的方法。

(骨科 王大钊)

周口协和骨科医院

全国百姓放心医院

新农合定点医院 城市医保定点医院

健康热线: 8393120

# 2011年药品注册审批年报: 新药增加 仿制药减少

**新华社北京10月8日电** (记者 胡浩) 记者从国家食品药品监督管理局了解到,根据《2011年药品注册审批年度报告》,与往年相比,我国2011年批准化学药品仿制药品的数量减少,批准新药的数量有所增加。

报告显示,2011年,我国共批准药品注册申请718件。其中批准境内药品注册申请644件,批准进口74件。在644件境内药品注册申请中,化学药品569件,占88.4%;中药50件,占7.8%;生物制品25件,占3.8%。

从注册分类看,境内药品注册申请中,新药149件,占22.9%;改剂型59件,占9.3%;仿制药436件,占67.7%。而2010年,我国批准的886件境内药品注册申请中,新药为124件,占13%;仿制药651件,占73%。此外,2011年,我国还批准621个注册申请开展临床研究。据介绍,这些批准进入临床试验的药物,既涵盖在我国疾病谱中占重要位置的

## 拍卖公告

受有关单位委托,我公司于2012年10月17日上午9:30在西华县温哥华国际酒店二楼会议室,对西华县棉麻系统的房屋建筑物进行公开拍卖。望有意竞买者,于拍卖日前,携带有效证件(身份证或营业执照)及保证金(未成交者,全额无息退还),与本公司联系。

标的展示时间:2012年10月11日-2012年10月15日

标的展示地点:标的物所在地

联系电话:13838097259 0371-60171057

监督电话:0371-66779655 0394-8394038

河南省新恒丰拍卖行有限公司 2012年10月10日

## 遗失声明

●周口市博城汽车销售租凭有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:7410285809,车型:CA4137K2R5,车牌号:豫PC5957;挂车凭证号:7410285808,车型:ZCZ9353TJZ,车牌号:豫PP597,声明作废。挂失人:鲁红

2012年10月10日

●周口市星海运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:10410099174,车型:ZCZ9402TJZP,车牌号:豫P3W87;挂车凭证号:8410657117,车型:CXQ9402TDP,车牌号:豫PR406,声明作废。挂失人:李洋洋

2012年10月10日

●周口市富华汽车运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:11411029956,车型:DFL4251R10,车牌号:豫PG5012;挂车凭证号:8410652909,车型:CXQ9402TDT,车牌号:豫PS241,声明作废。挂失人:卢刚

2012年10月10日

●周口市豫兴装饰工程有限公司: 苏理君豫建安B(2006)1600862、王银锋豫建安B(2006)2003463丢失,声明作废。

2012年10月10日

●周口市邮政局代理保险公司

# 中风的三级预防及注意事项

急性脑血管病俗称中风,包括脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血。中风是一种发病率高、致残率高、死亡率高的疾病。谈到中风人们往往谈虎色变,其实中风不像我们想象的那样可怕,只要我们掌握了有关知识,积极预防,早期治疗,就能把中风带来的危害降到最低。

中风的预防分三级:

一级预防:即控制中风的主要危险因素,如控制高血压,防治心脏病、糖尿病和控制血脂血症。

二级预防:即通过早期诊断和早期治疗,防止和减缓脑卒中的发展。

三级预防:即脑卒中的后期预防,主要是康复问题,涉及肢体功能康复、言语康复和心理康复等。

日常生活应注意以下几个方

面:

1. 高血压病是引起中风最危险因素。对已确诊的高血压患者必须进行规范化治疗,避免不规则用药和血压的波动,使血压稳定在正常水平。
2. 糖尿病、冠心病、高血脂症患者,应接受正规的治疗,并定期检测。
3. 对短暂缺血性发作患者,应重点进行干预治疗,定期复查。
4. 饮食方面
  - (1) 低盐饮食,每日摄盐量最好控制在6克;
  - (2) 低胆固醇饮食,少食动物内脏;
  - (3) 限制糖摄入量;
  - (4) 每天保证一杯牛奶、一个鸡蛋;

5. 要注意控制饮酒和吸烟
 

吸烟有百害而无一利,吸烟影响血液循环,升高血压,破坏维生素C。有吸烟嗜好者应戒烟,最好在两个月内逐渐戒掉。可以饮少量葡萄酒,每日饮酒量要少于一两,不要酗酒。
6. 控制体重
 

目前国际上通用体重指数来衡量肥胖。体重指数=体重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)。中国成人的肥胖标准:体重指数≥24为超重,≥28为肥胖。男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米,为腹部肥胖标准。
7. 体育锻炼
 

运动本身对维持健康是好的,但要适量。鼓励适当增加体力活动,多从事力所能及的轻微劳动和锻炼,以增强体质。



周口市中医院

## 中医与健康