



健康提示

盛夏

- 红眼病是一种急性传染性眼疾
- 流行期间不去泳池、水上乐园等公共场所

谨防红眼病



进入夏季之后，水上活动开始热闹起来。眼科专家提醒，由于夏季气温较高，空气湿润，病原微生物繁殖快，人们室外活动（如游泳、外出旅行等）普遍较多，更容易接触外界病原，若不加以注意极易患上此病。

性结膜炎”，感染上此病的人，几乎都会有眼睛红、肿及分泌物多的情况，眼部有明显的刺激症状。

红眼病具有发病急骤、传染性强、传播迅速的特点。如果一个人有了红眼病，其眼睛分泌物里藏有大量的细菌或病毒，那么患者所用过的毛巾、脸盆和手帕，其接触过的物品，比如枕头、被子、衣服、门把手、电话机、遥控器等都会沾有这些病菌，其他人接触到这些物品，又用手去拭痒揉眼，那么就会被传染。如果游泳池、水上游乐场等场所的水源被红眼病人的眼分泌物污染后，也容易令其他游泳者感染而发生集体暴发流行。

专家表示，许多红眼病患者有去公共泳池或水上乐园的经历。因此，夏季游泳时要特别注意卫生，预防红眼病。

日前发现，电脑键盘也是传播红眼病的渠道之一。

防“红眼”勤洗手

勤洗手、勤消毒公共用品（如电话、洗手盆、门把手等）可减少人群之间的接触传染红眼病的机会。

如果家里有人已感染红眼病，那么在日常生活中必须牢记：一旦与患者接触，应立刻洗手消毒。眼药水或眼药膏应只能“专人专用”，以免造成交叉感染。患者使用过的毛巾、手帕要煮沸消毒，晒干后再用，为患者准备专用的洗脸用具。

使用电脑时，切勿揉搓眼睛，使用电脑后要清洗双手。另外，在红眼病高发的夏季，游泳前后可适当滴用消炎眼药水，以防万一。（羊晚）

埋线减肥为何渐受欢迎

读者：听朋友们介绍，现在埋线减肥走俏大中城市，我们周口也有了埋线减肥，埋线减肥为什么这么受欢迎呢？

医师周海燕：针灸减肥属中医范畴，是无痛磁极针减肥的延伸和发展，是改良式外灸。蛋白埋线减肥能起到长期刺激穴位的目的，较传统无痛磁极针减肥时间持久，效果更好，是繁忙现代人首选的减肥法。

中医认为，在正气不足的情况下，人体的脂肪代谢通道不通畅，通过刺激穴位促进其脂肪代谢，从而达到减肥的目的。它保证减肥过程中人体健康和精力旺盛，且反弹率极低；同时能兼治伴随肥胖出现的一些疾病，如痤疮、疲劳综合征、便秘、月经失调、性功能减退、高血压、高血脂、脂肪肝等。因此，埋线减肥走俏市场是大势所趋。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197 13592208703

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031

13033905685 13526297566



家庭医生

做到“三必须” 走好糖尿病管理之路

全面降低糖尿病患者心血管疾病风险，并且尽早干预、长期治疗是目前中国糖尿病管理的重点。以口服降糖药格华止为代表的二甲双胍类药物在全球有 50 年历史，其在中国逾 10 年的临床使用经验告诉我们：做到“三必须”，即必须足量、必须早用、必须全程，走好糖尿病管理之路完全有可能。

必须足量的目的是全面降低心血管疾病风险。当高血糖与高血压、血脂紊乱、肥胖三者“会师”，不但加大了血糖控制的难度，而且增加了心血管疾病发生的风险。全面降低心血管疾病风险是改善糖尿病患者生存质量的关键。

大型国际临床研究 UKPDS 的研究数据显示，早期实施二甲双胍类药物与生活方式干预齐头并举的方案，不仅可充分遏制高血糖前进的步伐，而且可降低 27% 的心血管病死亡率，并对减少心血管病的风险具有后续效应。

糖尿病是渐进性疾病，疾病进展目前仍无法被彻底阻止，但却可以被有效控制。然而规范用药，尤其是贯穿全程地接受规范治疗是控制疾病的前提。长期治疗对于药物的安全性要求较高。临床研究显示，与胰岛素和磺脲类药物相比，二甲双胍类药物的低血糖发生率最低，而且不但不增加体重，还能积极有效地控制体重。（虞睿）



家庭保健

高血压患者适当多晒太阳

医学研究表明，阳光中的紫外线照射可使机体产生一种营养素——维生素 D，而维生素 D 与钙相互影响又能控制动脉血压，所以高血压病人适当地晒太阳有助血压下降。

德国有关学者专门做过实验，让一些高血压患者接受每个疗程为 6~10 周的光疗法，利用刚好与自然光吻合的紫外光谱治疗，几个月后，接受光照的患者血压明显降低，收缩压和舒张压均有不同程度地下降。

专家指出，不论是已经患上高血压的病人，还是体重过重、血脂过高、吸烟嗜酒等生活方式不健康的高血压“储备军”，适当户外锻炼都是必不可少的防治手段。

随着现代化高层建筑的日趋增多，许多人认为自己居室的窗户宽敞，室内充满阳光，就没有必要到户外晒太阳了。这不行，因为透过玻璃的阳光，紫外线已损失大半，制造维生素 D 的能力大为减弱，比外面的自然光逊色多了。（林兰）





博爱孕育讲堂

双镜合璧+COOK 导丝 圆您生育梦想

张婷（化名）和丁先生是同事，在众人的撮合下，两人恋爱并于 2006 年最终走进了婚姻的殿堂。公公婆婆希望早点抱上孙子，可婚后两年，张婷的肚子仍迟迟不见动静，着实急坏了二老。整个家庭的气氛渐渐地冰冷起来。

随后，张婷瞒着公公婆婆开始四处求医。功夫不负有心人，一年后她终于怀孕了。然而，紧随而来的不幸结局，给她带来了几近毁灭性的打击。张婷宫外孕却浑然不知，直到大出血被送到医院，结果张婷一侧的输卵管被切除了。公公婆婆不但不关心，反而还经常冷言冷语。对张婷来说，那段日子简直度日如年。

之后的一年，张婷虽然很努力，却再也没有怀上孕，迫于公公婆婆的压力，老公对她也开始冷漠，甚至提出了离婚。所有的海誓山盟，在无形的世俗压力下显得不堪一击。这段破败的婚姻，一度让张婷精神萎靡，对婚姻丧失了信心。直到遇到她现在的老公，才让她冰封的心慢慢溶解。

再婚后，张婷在老公的鼓励下，决定不管花多少时间和金钱，哪怕只有 1% 的机会，也要实现自己做母亲的梦想。最让张婷想不明白的是，去过这么多医院，为什么都没有什么效果呢？就在准备放弃的时候，张婷偶然看到了周口晚报上《博爱孕育讲堂》的报道，后经多方打听，认准了周口博爱妇科医院，决定做最后一次尝试。

2010 年 2 月，张婷在丈夫的陪同下找到了周口博爱妇科医院。医院不孕不育专家李巧玲主任在听完张婷的讲述后，为她做了详细的检查，结果显示张婷另一侧输卵管严重堵塞，且伴有盆腔粘连。考虑到张婷情况特殊，经微创、临床多位专家会诊后，给张婷制定了个性化的治疗方案，并就治疗过程中的全部细节作了明确的解释，这让张婷信心倍增。

豫东地区著名微创手术专家卢学理主任，采用周口博爱妇科医院率先引进的治疗输卵管性不孕微创技术——宫·腹腔镜技术+COOK 导丝，一次性彻底疏通了李小姐的输卵管并消除了盆腔粘连。术后，李主任根据张婷的具体情况，采用中医+物理疗法帮她促进盆腔局部的血液循环，改善组织营养状态，提高新陈代谢，争取达到最好的疗效。

考虑到张婷的曲折经历和巨大的心里包袱，李主任反复叮嘱张婷要注意休息，加强营养，并且积极配合治疗，定期回医院复查。细心的李主任甚至还为她列出了一系列的生活、饮食指导“条例”。在双方的共同努力下，近期张婷终于再次怀上了宝宝！

截至上周末，李小姐专门到周口博爱妇科医院做了保胎治疗。虽然在住院观察期间检查结果一切正常，但是谨慎的李小姐依然决定继续做下去，直到宝宝正式降生为止。用李小姐的话说：“即使没有什么问题，在博爱妇科医院住一两个晚上，心里也觉得踏实许多。”

博爱温馨提示：了解更多孕育知识，敬请关注每周一、周五医疗保健版《博爱孕育讲堂》！

周口博爱妇科医院

健康热线：0394-8366555 0394-15312017

地址：周口市黄河路（原车管所）中段路南集贤路继集 3、4 路车站南河路口下车往东 100 米；1、7、10、13 路车到南门下车往东。

新农合定点医院