

周口市中医院 情系扶沟四胞胎



本报讯 2011 年 1 月 4 日, 本报对扶沟固城乡包楼村刘妈妈在周口市中医院产出四胞胎一事进行了报道, 如今 9 个月过去, 四胞胎生

活状况如何? 10 月 18 日, 周口市中医院儿科的路主任和护士带着对四胞胎的挂念和医院全体医护人员的关心来到了包楼村特别看望了四

胞胎。

当日下午 4 时多, 周口市中医院儿科的路主任和护士带着给小孩买的棉衣和一些吃的来到了扶沟县固

城乡包楼村。医护人员还没进村, 包学磊一家人早就抱着孩子出来迎接了。看到 4 个孩子, 路主任说: “看着 4 个孩子这么健康, 我的心终于放下了, 还真怕哪个孩子有那点不好了, 当初把其中一男孩从‘鬼门关’拉回来的情景还记忆犹新。”之后, 医护人员对 4 个孩子进行了简单的检查, 测量了孩子的身高和头部, 称了孩子的体重, 发现孩子的抵抗力有待加强。路主任告诫孩子的家人, 有病了能不打针就不打针, 让孩子多抓多爬多运动, 经常放音乐给孩子听, 有助于孩子听力和智力的发育, 还可激发孩子创新思维的潜能。

四胞胎的家人告诉记者, 抚养 4 个孩子花销大, 家里除了种地没有更好的经济来源, 养活孩子都靠给亲戚朋友借钱。而且孩子经常生病, 老二患肺炎时, 输水都花费几千块, 4 个孩子每月奶粉和其他开销也要 4000 多块。多胞胎的养育是个问题, 除医疗费是很大的开销外, 照看 4 个孩子也是一项大任务, 孩子的爸爸妈妈、爷爷奶奶一个都闲不住。

临走时, 路主任和护士还对 4 个孩子恋恋不舍, 一再嘱咐四胞胎的家人一定要注重孩子的营养。

(见习记者 徐义勇 文/图)

深秋凉意浓 保暖防疾病

近日, 早晨和夜间温度明显下降, 凉意更浓。呼吸内科医生提醒读者, 近期患感冒、过敏性鼻炎和鼻窦炎、心脑血管疾病的人增加了不少, 要注意增加衣物保暖, 并加强体育锻炼以提高抵抗力。

上呼吸道感染是这个时节的多发病, 90% 以上是病毒感染引起的, 但读者切忌乱用抗生素。感冒并不可怕, 可怕的是它容易引起其他疾病, 如气管炎、肺炎、心肌炎等, 读者要加以重视, 及早治疗, 还要注意适

时增减衣物, 并保证居室通风。如果家里有人感冒了, 最好适度隔离, 并且给房间消毒, 避免传染。

医生提醒市民, 患有心肌梗死、脑梗等心脑血管疾病的患者, 应该遵照医嘱积极治疗, 平时要注意保

暖, 锻炼时不要选择剧烈的运动项目。此外, 慢性病患者一定要定期复诊, 在医生指导下对药物进行调整。当出现不适症状时, 应及时到医院就诊或拨打 120, 以争取最佳治疗时间。

(宏远)

预防心绞痛 学会给心脏“减压”

近日气温骤降, 除了造成心急梗死患者增多, 突发心绞痛的患者也明显多了起来。河南科技大学第一附属医院心血管内科冠心病病区杨旭明教授表示, 气温变化大, 人体血压容易波动, 再加上情绪紧张或激动等诱因, 极易导致心肌缺血, 患者易出现心绞痛症状。

情绪激动易诱发心绞痛

王先生患高血压已经十几年了。前几天, 他在吃晚饭的时候, 因为家庭琐事和妻子发生了争执, 饭没吃完, 王先生就感到前胸、后背剧烈疼痛。家人赶紧将他送到附近的医院, 经过医生诊断, 被确诊为心绞痛发作。

杨旭明介绍, 心绞痛是由于心肌负荷增加而引起的心肌剧烈、暂时性缺血临床综合征, 是一种慢性非传染性疾病, 直接发病原因是心肌供血不足, 特点是阵发性的前胸压榨性疼痛, 主要位于胸骨后部, 可放射至心前区和左上肢, 持续数分钟, 休息或使用硝酸酯制剂后消失。男性的发病率高于女性, 且年龄多在 40 岁以上, 劳累、情绪激

动、饱食等为常见诱因。

心绞痛根据发病的原因不同, 可分为稳定性和不稳定性两类。杨旭明说, 稳定性心绞痛又叫劳累性心绞痛, 常在进行体力劳动和情绪紧张时发生。不稳定性心绞痛不定发作, 主要是由冠状动脉痉挛或是被堵塞引起, 王先生的症状显然属于前者。

预防心绞痛 学会给心脏“减压”

“心脏很娇贵, 最怕生气。”杨旭明介绍, 人处在生气、紧张、压力等不良情绪中, 会导致动脉血管收缩, 进而使心肌供血发生障碍, 出现心绞痛、心肌梗死等心脏病。

心绞痛对人体健康危害很大, 尤其是不稳定性心绞痛很容易发展

为心肌梗死, 严重威胁生命。杨旭明表示, 读者应从控制血压、血脂和血糖入手, 平时注意饮食, 少吃高热量的食物, 多吃富含维生素的新鲜蔬果, 使自己的体重保持在正常范围内, 尤其是晚饭不宜过饱, 避免引起冠状动脉痉挛。读者还要学会控制情绪, 避免过度激动, 要寻找有效途径缓解工作压力, 给心

脏“减压”。

心绞痛患者平时要坚持服用阿司匹林, 阻止血栓形成。当心绞痛发作时, 患者要立即舌下含服硝酸甘油 0.5 毫克, 服药后平卧, 让药物完全溶解, 每 5 分钟重复含服等量药剂, 直到疼痛得到缓解。

另外, 杨旭明特别指出, 当情绪激动时, 不妨试着哼哼《不气歌》: “他人气我我不气, 我本无心他来气。倘若生气中他计, 气出病来无人替。请来医生将病治, 反说气病治非易。气之危害太可惧, 不气不气就不气。”

(洛晚)



中医药专家发现 巴马健康长寿因素

本报综合消息 “中医影响世界论坛广西巴马会议”日前在巴马召开。与会的近百位全国名老中医及相关学科专家学者, 深入巴马瑶族自治县巴马屯等地, 探寻长寿老人的长寿原因。

广西巴马在被国际自然医学会认定的 5 个世界长寿之乡中居首位, 100 岁以上长寿老人有 80 多名, 列全国第一位。在几天的考察中, 专家们对当地的空气、水、土壤等自然条件及长寿老人的生活习惯进行了深入调查研究。专家们发现, 老人健康长寿至少有以下 4 个因素:

——巴马空气清新, 富含负氧离子。经在高寿地区西山、甲篆、凤凰、东山等地测定, 空气负氧离子含量每立方厘米高达 1.5 万个至 3.5 万个, 比非高寿地区高出 20 倍, 被称为“天然氧吧”。被誉为“空气维生素”的负氧离子, 不仅能净化空气, 而且能促进新陈代谢, 消除呼吸道炎症, 缓解支气管哮喘, 稳定血压。

——饮水呈弱碱性, 且多具微量元素。盘阳河是巴马的主要河流, 贯穿全境。据有关部门检测, 盘阳河水属于弱碱性。专家说, 现代人的体质多属于酸性体质, 酸性体质容易引起糖尿病、痛风、心脑血管病、癌症等诸多疾病。巴马长寿老人长期喝弱碱性水, 因此很少得病。

巴马的河水和泉水, 从不同的地层中融入了有益于健康的溴、碘、锌、锂等微量元素, 长期饮用能调节生理机能。此外, 巴马的土壤中锰、锌含量极高, 种植的农作物相应也含有丰富的锰、锌等微量元素。这些微量元素对于提高机体的抗病能力、促进新陈代谢和保持人体平衡有重要作用。

——劳动养生, 生产生活方式良好。长寿老人终生保持日出而作、日落而息的作息习惯, 合理安排农时, 不会处于紧张状态, 心理压力小。这里民风淳朴, 互相协作, 分耕独居, 纠纷很少。巴马不少百岁老人步履稳健, 还在田边干活。由于社会、家庭、生活稳定, 老人们又有良好的心理环境, 知足安乐, 健康长寿。

——膳食结构合理, 饭吃八成饱。专家发现, 多数长寿老人大都饮食清淡, 一日两餐, 终生以玉米粥为主, 搭配杂粮、饭豆、绿豆等交替食用。一年四季, 吃自家种的新鲜蔬菜, 野菜极为丰富, 肉食一般每月 2 至 5 餐不等。做菜主要使用当地特产的火麻仁油或茶油。火麻仁油味道清香, 含有油酸、不饱和脂肪酸、亚麻酸等多种营养成分, 具有抗氧化、抗衰老作用, 还可以润燥滑肠、滋阴补虚、降低血压和胆固醇, 防治动脉硬化和冠心病。

(新华)

致力医药健康领域40年

TTC

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康