

我市第二人民医院分院为南非友人成功除病痛

□记者 刘艳霞 李立 文/图

本报讯 近日,我市第二人民医院分院成功完成了甲状腺瘤剔除术,为一名南非籍国际友人 Charlesj 解除了病痛。

据了解,Charlesj 是南非人,中文名叫森林,现年 35 岁,在北京做国际贸易。两个月前,他发现右侧甲状腺有一种物,后来声音慢慢变哑,喝水呛咳。在朋友推荐下,他了解到河南省周口市第二人民医院分院的外科主任医师刘双国在治疗甲状腺疾病方面技高一筹,所以不远千里慕名来周口寻医。

6月6日上午,森林在周口市第二人民医院分院确诊为右侧甲状腺瘤,需要手术治疗。由于甲状腺所处位置周围血管异常丰富,且涉及气管、食道等较多器官,病人在手术过程中有被损伤血管、神经或其他器官的风险。但在该院各科室的共同努力下,术前为他进行各项检查,外科主任医师刘双国主刀,为他进行了甲状腺瘤肿瘤剔除术,剔除出一个大小约 20mm×17mm 的瘤体。手术在全麻下进行,历时 45 分钟。

术后第二天,森林就可正常下床活动



来自南非的森林(右二)与周口市第二人民医院院长张双成(左二)、外科主任医师刘双国(右一)、管床医生黄医生。

并开口说话了。采访中,他用一口标准的普通话告诉记者,该院的医护人员对他特别关心照顾,不但治好了病,而且费用也

低,他已经开始了爱上了这块土地,想留在周口发展自己的事业。

夏日炎炎防晒伤

美容知识越来越普及,估计大多数人都知道,仅仅准备防晒帽、防晒衣、防晒霜是绝对不够用的。除了护肤防护,还需要更深层的增强皮肤的防晒能力。于是补充什么元素、增加什么饮食能提高防晒能力成了人们比较关注的话题。

番茄帮助皮肤防晒

我们都知道,番茄绝对是一种集美容嫩肤、调节身体、减肥养生等多功能集一身的食物。另外,番茄的有效成分也为皮肤增加了防晒壁垒,让皮肤可以抵抗紫外线的直射,防晒效果可以达到极佳状态,所以,夏天美眉可以将番茄当成水果吃。

补充维生素 C 可以美白防晒

众所周知,维生素 C 是非常好的美白元素,维生素 C 经常作为各类美容项目的最佳主角。这是因为维生素 C 是黑色素的强劲死敌,如果多吃富含维生素 C 的食物,可以有效补充维生素 C,让皮肤更加美白,同时也能抵御紫外线的照射,可有效防晒。另外,维生素 E、A 也可以缓解衰老,增加皮肤的抗体,所以,各种蔬菜、水果更是夏季食补的最佳选择。

不要经常吃感光蔬菜,更不要用这些食材做面膜

像芹菜、白萝卜、木瓜、柠檬、胡萝卜等食物营养丰富,对人体有很多好

处,但是,这些食物不是什么时候都可以吃的。因为这些食物对阳光及其敏感,这些食物中富含铜这样的金属元素,经常食用,会对紫外线敏感,让皮肤出现黑色素沉积的现象。如果你脸上有色斑,更要少吃这些食物,特别是在夏天,更不要经常食用这些食物。夏季做 DIY 面膜时,也要关注所用的材料到底有没有感光材料,如果有,一定不要使用,否则效果适得其反。其他的感光食物有莴苣、香菜、土豆、苋菜、橘子、菠菜、紫菜、油菜、田螺、九层塔、红豆、韭菜、无花果。如果想摄入更多营养,这类食物也可以在晚上食用,或食用后尽量不晒太阳。

不要用热水洗脸

很多人喜欢用稍热一点的水洗脸,因为觉得脸上油腻的更容易洗净。但是

是用热水洗脸很容易让皮肤的抵抗力减弱。特别是在户外活动后,直接用热水洗脸,会给皮肤造成更大的伤害。因为,皮肤被晒后,最需要的是镇静舒缓,这时需要用稍凉一些的水洗脸,让毛孔收缩。只有这样,皮肤才能有效去热,退掉晒红,也不至于让皮肤产生斑点等晒伤症状。

夏季防晒,需要外部护肤、内部调节。内外结合,再加上正确的生活习惯,才会轻松达到你想要的夏季美白效果。不过,偶尔晒伤也不要过于担心,因为皮肤也有很好的自我修复能力,只要晒后修复工作做得好,就不会影响到你的美白。

(据 99 健康)

夏季肠道传染病防控知识

感染性腹泻是由细菌、病毒、寄生虫等病原微生物引起的以腹泻为主要症状的常见病,患者每天排便在三次及以上,多为水样便、黏液便、血样便等,严重的还会继发脱水、休克、溶血性尿毒症综合症等。而一般的肠道功能紊乱性腹泻症状较轻,具有自愈性。

出血性大肠杆菌(EHEC)比较耐酸,在冰箱的低温环境中仍可以生存数月,在 30°C~42°C 生长最好,但不耐高温。如果在加工食物中生熟交叉污染、加热不透、直接进食未加热冰箱储存的食物,都有可能造成感染。此外,出血性大肠杆菌可以通过牛、羊等动物粪便长期排菌,一旦这些粪便污染了食物,如牛肉、牛奶等,且加热不彻底,就会感染进食者。

随着气温增高,夏秋季肠道传染病也进入高发季节,预防发生肠道传染病应注意:

1. 养成喝开水、吃熟食、勤洗手的良好卫生习惯。

2. 尽量不要到卫生条件差的街头摊点就餐,尽量在外少吃凉拌菜和肉类烧烤食物。

3. 注意家庭饮食卫生,食物制作要加热三分钟以上。尽量不吃剩饭菜。冰箱不是“保险箱”,冰箱内储放的直接入口食品,经卫生处理后才能进食。

4. 加工凉拌菜时,加工者要把双手清洗干净,一定要用专用的熟食案板和刀具,不要和生肉刀具和案板混用,将生菜在加工前用开水烫一下,盛放凉拌菜和色拉的容器要专用。

5. 蔬菜水果要先用清水浸泡,然后使用清洁水冲洗三遍以上,特别是一些带叶、带根的蔬菜,要特别注意根部的清洗。葡萄、草莓等水果需要在清水中适当加一点盐浸泡几分钟,用清水洗净,在冲洗的过程中,在表面用手轻轻地洗刷一下。

6. 旅游者要注意个人卫生,尽量避免在疫区当地进餐生冷食品,尤其生食蔬菜,避免接触牛、羊、鹿等动物,如发生腹泻及时就诊。

7. 开展“三管一灭”(管水、管粪、管饮食,消灭苍蝇),保持良好的环境卫生和饮食卫生。(邓莉)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2014 年 6 月 6~12 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	51
交通事故外伤	57
其他类别外伤	47
心血管系统疾病	15
药物中毒	9
酒精中毒	7
其他	7
脑血管系统疾病	7
妇、产科	4
呼吸系统疾病	3
其他外科系统疾病	2
电击伤、溺水	2
各类烧伤	1
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 216 次。夏日发生中暑的多是一些打工者。其劳动强度大、工作时间过长、生活环境恶劣、房间闷热不通风、营养差是引起中暑的主要因素。此外,年老体弱、孕妇、肥胖及有甲亢、糖尿病、心血管疾病的患者也极易发生中暑。因此,人们一旦出现头昏眼花、乏力、口干、恶心呕吐、发烧、惊厥、抽搐、无汗、呼吸困难等症状,应马上在阴凉通风处休息片刻或用冷水、冰水湿敷,随后立即到医院就诊。若治疗不及时,容易引起合并症,甚至死亡。因此,遇到中暑晕倒的人,应该将其移到阴凉处,该举措能防止体温继续升高,有利散热。然后给其饮用清水或淡盐水,补充出汗过多而失掉的水分,患者很快就会清醒。若患者醒过来后感觉四肢麻木,应即刻以按穴法进行急救。手部发麻者急救方法:可按虎口合谷穴(大概在拇指和食指相连接处)、手肘赤泽穴、曲池穴。脚部发麻者急救方法:可按脚底涌泉穴(大概在脚板底中央)或脚部昆仑穴。

(晚报记者 王凯 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2014 年 6 月 6~12 日

科别	门诊接诊总量(人次)
脑病科	721
儿科	738
肝病科	860
肺病科	530
妇、产科	530
皮肤科	562

温馨提示:由于夏季人的胃酸分泌减少,加之饮水较多,冲淡胃酸,导致机体消化功能较弱,故饮食应清淡一些。应多吃营养丰富、气味清淡之品,忌食油腻、煎炸及热性食物。

医生建议,夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。例如,素有“菜中君子”美称的苦瓜,苦中带甘,略含清香,食之回味隽永。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃、清除疲劳、醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的防治作用。苦菜也是一种药食同源的蔬菜,具有清凉解毒、消毒排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能,食用苦菜时,将它的根、叶洗净,可拌、可炒、可做汤,味道苦中带香,是解暑开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。

(晚报记者 王凯 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:

1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 领面部外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西

预约咨询电话:0394—8281120