



桃花风起正养生

清明时节雨纷纷

一年之“乐”始于春。清明时节至,桃花始盛开,人们无不趁着假期加入春游踏青的人潮。缅怀亲人、踏青赏春光的同时,以下几点您要注意哟。 晓蕾

制图 李丹

多变天气 保暖防寒不放松

清明时节,时而风、时而雨,天气似乎也变得多愁善感。风多、雨多是清明节前后的气候特征,人们扫墓踏青,户外活动难免增多,如果不加留心就容易受到风邪的侵犯。

无论是扫墓还是踏青,都应做好保暖工作,最好准备一件可以随便穿脱的外套,防止外邪的入侵。孕妇、老人和身体虚弱的人扫墓时,更要注意保暖和休息。

外出踏青 呵护皮肤不可少

清明时节,正是植物性日光性皮炎的易发季节,绝大多数野菜含有光敏性物质,容易引发皮炎。光敏性强的野菜有马齿苋、芥菜、灰菜、马兰头和红花苋等。如果本身就有光敏性疾病,或曾

被晒伤,以及有红斑狼疮者,在外出踏青时最好不要过多食用野菜。如食入较多野菜,最好不要晒太阳,否则皮肤会像暴晒过一样,满脸通红、火辣辣的痛,甚至会起大水疱。

扫墓凭吊 心理保健要记牢

清明节是重要的祭祀节日,悲伤、抑郁的情绪,不宜持续得过久。有心脑血管疾病、血压偏高的人,更要注意不要劳累或伤心,要多提醒自己稳

定情绪,扫墓时最好有亲人陪伴。春季是万物生发的季节,心情应保持舒畅,通过踏青、散步等活动,可调节心情,让身心达到愉悦的目的。

户外活动 老人运动要适量

清明节有踏青、放风筝、荡秋千等习俗。老年人活动时心率应不超过105次/分钟、呼吸应不超过24次/分钟;中青年因人而异适当

放宽。患有心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、发热、急性感染,以及处于结石活动期的病人,都不要逞强登山。

颈腰椎病无须开刀 微创治疗显奇招

在骨科领域,微创技术作为一种新的治疗方式,正以刀口小、出血少、愈合快等优势,替代传统手术。近年来,河南公安医院骨科紧盯医学科技前沿,顺应民生所需,相继开展了针镜、椎间孔镜技术、臭氧消融技术等微创技术,让众多患者通过小小的“针孔”解除了病痛。 蒋晓蕾

河南公安医院 超微创治疗腰椎病立竿见影

3月14日,35岁的张先生通过超微创技术治疗了腰椎间盘突出,3~5天就康复了,行走也自如,他说:“要是‘开大刀’,不知道要在床上躺多久……”

河南公安医院骨科特聘北京专家孙进峰告诉记者,张先生接受的就是目前国际上公认的治疗腰椎间盘突出症最先进的微创-椎间孔镜技术。自2012年,医院

骨科开展了椎间孔镜技术,并将其成功应用于腰椎间盘突出症及椎管狭窄症的治疗上,目前已有近千人从中受益。

“不见刀口和出血,一个被很多人都认为是‘大手术’的腰椎间盘突出手术就这样轻松完成了。”孙进峰说。由于该技术的手术难度极高,在能熟练掌握该技术的医生并不多。以皮下穿刺为例,一点点的误差都会使穿刺针偏离病灶,造成手术的失败,这就要求医生在技术更熟练、手法上更到位,所以患

者应该选择技术精湛的医生进行手术。

腰椎间盘突出、颈椎病 不开刀3~5天就康复

74岁的李大娘在微创手术后的第5天,就办理了出院手续。“要是‘开大刀’,儿子和媳妇还得天天往医院跑,时间长了耽误他们工作。”李大娘说。

“对医院来说,微创的意义不仅仅在技术层面,也体现了医院对患者的人文关怀。如果每个病人减少一天住院时间,医疗资源就能得到更有效利用,造福更多病人。”孙进峰告诉记者,随着社会老龄化的加剧,老年人看病,不单是花钱的问题,而

是一个家庭的综合问题。一人住院,全家陪护,耗费了极大的人力、物力。

据了解,自该科开展微创手术以来,床位的周转率得到了提高,现在,每隔10天就有一批新的患者,真正做到了让先进的技术实打实地惠及更多患者。

特别提醒

河南公安医院专家号每天仅限50名,由知名专家亲自会诊治疗。患者可拨打咨询电话提前预约挂号,免专家挂号费及会诊费,周末专家正常接诊,骨病拍片优惠50%,另外还有机会减免医疗费用。医保或新农合病人携带相关证件到河南公安医院可直接报销。



腰间盘突出 颈肩腰腿痛



河南公安医院 骨科

咨询专线: 0371- 66387799

地址: 金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角) • 省级公立医院 • 医保报销定点医院