

# 父亲节 我们能做些什么 给爸爸的健康把把脉

## 25~35 岁远离乙肝 36~45 岁拒绝“三高” 46~55 岁找回自信

□晚报记者 詹莉莉

儿时，父亲是我们心中强壮高大的偶像，宽阔的肩膀、有力的臂膀，可为我们遮风挡雨，可不知从何时起，父亲老了。昨日是父亲节，在父亲节之际，让我们把视线停留在为家庭儿女奉献了一辈子的父亲身上，关注一下他们的健康。

### 25~35 岁的爸爸

#### 健康危机：严防乙肝病毒

临床统计的数字显示，30 岁以下男性乙肝病毒携带者在各年龄段中比例最高。“这与年轻人经常在外吃饭、接触传染源机会较多等原因有关。”郑州市第七人民医院健康教育科主任医师张志民指出，这些行为会造成免疫力、抵抗力低。但这个年龄段的人准备做父亲的也很多，所以应及时注射乙肝疫苗。另外，张志民指出，

潜藏在 30 岁爸爸身边的一个健康危机就是体力透支，这都会为日后埋下健康隐患。

**温馨提示：**当心情焦虑郁闷时，不要自己扛着，要学会放一放。如可以信赖的朋友倾诉，或是找个心理医生排解自己郁闷的情绪，千万不要认为向人倾诉会丢男人的面子，或者把抑



郁的心情长期积压在心底。生活尽量有规律，合理安排自己的工作、娱乐、休息时间。

### 36~45 岁的爸爸

#### 健康危机：拒绝“三高”，将军肚

处于这个年龄段的父亲和前几年相比，体力逐渐下降，肌肉逐年萎缩，但饭量依旧不比年轻时少。另外，繁忙的工作加上频繁的应酬，让他们在家吃饭，是为了充饥；在外吃饭，是为了应酬，身体开始发福，肚子开始凸起，不少人也开始出现“三高”。

**温馨提示：**肥胖很可能与营养过剩但常年不运动有关，当然也可能是内分泌问题。此时要有健康意识，锻炼身体，定期体检。可选择有利于保持体型，且能预防高血压、心血管病等常见疾病的运动，如慢跑、游泳、骑自行车

等。饮食上，这个年龄段的爸爸要多进食蔬菜和水果，保证饮食结构的平衡，让菜式多样化，尽量吃一点粗纤维的食品和粗粮。

### 46~55 岁的爸爸

#### 健康危机：更年期提前到来

一般都认为女人有更年期，其实男性也有更年期。一般情况下，男性更年期出现在 50~60 岁。近年来由于工作压力及不健康的生活方式，使得男性更年期提前到了 40 多岁，这个时候的他们已经很难用“强壮”来形容了。

**温馨提示：**男性更年期具体表现为缺乏自信、心情抑郁、性功能障碍、肥胖、骨质疏松和肌肉松弛等。定期体检是早日发现疾病的最好办法。良好的心理调节、体育锻炼、饮食调节以及保持适度性生活很重要。

饮食上，50 岁左右的男性可选择脱脂奶，每天饮用鲜牛奶 250 毫升，酸奶 125~250 毫升。豆制品可选择豆腐或豆浆，避免选择含脂肪过多的油豆腐和豆腐脑等，以预防骨质疏松的发生。

## 杏林 专业中药精品店

6 月 16 日，河南杏林大药房七分店开业，这是中原首家以打造中药精品为主的药店，以服务郑州西南区市民，为百姓提供放心药、实惠药。

“现在是夏季，清热解毒和降血脂的中药老百姓最爱。”杏林中药专柜组长薛晓说。中药的种类很多，初步统计总数约在 8000 种，而常用的也有 700 种左右，根、茎、花以及动物肢体皆可入药，杏林七分店将中药细致分类，贵细类、花茎类、草药类，特别是老百姓迫切需要的中药品种杏林都有，而且都是最好的，旨在做中原最大的中药精品店。

“免费煎药、加工、制蜜丸、装胶囊。中药怕买到假的？柜台上已经给你贴出来照片真药是啥样，咋区别下面又有文字说明。”正在买药的一个老人说，“咱老百姓有啥担心的，人家都想到了，真是既放心又实惠。”

见习记者 聂广利/文  
赵楠/图



# 用心服务 温暖女性朋友的心 走进武警河南总队医院妇科中心



看妇科到武警医院已成绿城女性的一种选择。武警医院妇科中心凭什么吸引那么多女性朋友呢？凭借的是部队医院的美誉度、知名度。更为重要的是武警医院所倡导并实施的人性化医疗服务及一系列舒适的就医套餐。

### 舒适的就医环境

6 月 12 日，顶着炎炎烈日，踏着滚滚热浪，笔者一行来到了武警河南总队医院妇科中心。双脚刚落地，迎面一股凉风吹来，让人精神为之一振。此时，笔者看到门诊走廊里，摆放着几台大功率的立体空调正在不停地喷出冷气，输送凉意。

一位导医微笑着向笔者打招呼，细心地给介绍科室及每个医生的特点。当笔者说明来意后，导医则让到一旁，让笔者去亲身体会。

此时虽是上午 9 时许，

但妇科中心门诊走廊两边已坐满了等待看病的病人及患者家属。雪白的墙壁上，“小心地滑”、“请妥善保管好你的钱物”等提示无不彰显着人性化的关怀。在走廊的另一端，一台 29 英寸的彩电正播放着世界杯足球赛节目，等待检查和手术的病人与家属坐在排椅上，边等待治疗边看节目。

渴了，有水。在妇科门诊走廊里，摆放着 3 台饮水机，每天，妇科中心医护人员随时为病人提供桶装水，让病人及家属能够喝到桶装矿泉水。

### 细腻的人性化服务

“医生话难听，护士脸难看。”很长时间已成为去医院看病患者的普遍反映。而武警医院妇科中心从小事入手，做好每一个细节，于细微处体现出医患之间的人性化关怀。家住郑州市金水区的王女士就体验到了，在她走向手术台时，那种踏实、充满爱心的一次握手，让她终身难忘。

据王女士说，6 月 6 日，因患重度宫颈糜烂，她需要做数码 LEEP（利普）刀微创手术。此时，丈夫远在外地出差，家中无人能够

照顾她。身边没有亲人，手术是做还是等待？思虑再三，王女士决定没有亲人在场也要做手术。

在走进手术室的一瞬间，王女士感到恐慌与无助，恐惧得身体直发抖。从小开始，王女士就怕疼，又怕见血，更何况这是在极其敏感的部位手术。王女士紧张的情绪被手术医生史莉看在眼里，她劝说王女士不要紧张，并用眼光示意一名护士握着王女士的手。抓着护士的手，度过了对王女士而言漫长的 30 分钟手术。

### 随访解除患者后顾之忧

在武警医院妇科中心采访时，笔者看到每个医生都有一个厚厚的病人就医登记本，登记本上每页都记录着在此看病的病人情况，每个病的就诊、用药、手术及相关治疗都有详细备案；备注一栏里，则记录着每个病人病好时应提醒注意的事项及随访时间情况。

妇科中心医生李明远向笔者讲了这样一件事。一个病人在患了霉菌性阴道炎后，来医院就诊。病好后，回家休养。医生告诉病人，其丈夫出差回来也要进行对霉菌

疾病的检查治疗，方可过夫妻生活。否则，极易使霉菌性病菌交叉感染。当时，病人听从医生的吩咐，可是，当丈夫归来时，激情难以避免。而此时，李明远医生的随访电话打来，病人接听了电话后，立即要丈夫到医院检查。检查结果显示，丈夫没有被病菌感染，虽是虚惊一场，但此时夫妻之间更加有安全感了。

李医生说，病人治好后，通过沟通，我们都会成为生活中的朋友，而为患者服务，我们更多的是体现在细节上。

### 健康是服务的最终目标

在妇科中心门诊办公室里，张淑琴主任向笔者细说人性化医疗服务。她说：“人吃五谷杂粮，难免生病。每个人一生中都要到医院看病，给病人创造一个良好的人性化的就医环境，并用一流的技术和设备真心为病人解除病痛，是医生的天职。”

武警河南总队医院是三级甲等部队医院，在省内外有着极高的知名度和美誉度。其妇科中心是医院重点科室之一，在医院推出医疗机构改革时，妇科中心率先

引进了一系列妇科微创技术，并倡导与实施了人性化服务管理机制。病人多了，服务仍然要跟得上，不能因为病人多使服务质量下滑。对此，妇科中心采取了一系列人性化服务措施，体现在每个医护细节，让病人真正感受到了呵护与关怀。

聂广利

## 特别提醒

由河南省妇联宣传部唯一指定、武警医院承办的“河南关爱女性卫生健康工程”，是以“关爱健康，远离疾病”为宗旨的大型公益活动，活动将持续 10 个多月，此前得到了省妇联及相关媒体的大力支持与参与。下一步还将开展健康讲座、援助救治、社区健康咨询等一系列便民服务和优惠措施，详情请及时关注武警医院院内公告或查询健康网站 [www.hnwjfk.com](http://www.hnwjfk.com)，也可致电 66969787 进行咨询。