

为宝宝做个“绿色”枕头

新生儿3个月就要用枕头了 妈妈不妨用麦皮、茶叶等环保材料做一个

一个合适的枕头,不仅能让宝宝睡出一个完美头形,还能促进身体的健康发育。可对新手妈妈来说,如何选择和使用枕头呢?

晚报记者 詹莉莉



3个月内新生儿无需枕头

三天前,张女士的宝贝儿子终于在全家的期盼下来到了。望着宝宝粉嫩可爱的小脸,全家人都想把世界上最美好的东西给他。奶奶更是用小花布和小米给孙子缝制了个漂亮的小枕头,她认为这样可以使宝宝的头骨长得结实,头形也会长得很好看。可是张女士却觉得宝宝太小了,还是不要睡枕头的好。对于这个问题,全家人的看法也各不一样。

“其实这是一个错误的爱心之举,睡觉用枕头不仅会使新生儿不舒服,还有可能导导致意外发生。”郑州市儿童医院保健科主任副主任医师朱晓华表示,刚出生的宝宝脊柱是直的,平躺时后脑勺、颈部、背部在同一平面上,不会造成肌肉紧绷状态而导致落枕,再加上一些新生儿头大,几乎与肩同宽,侧卧时头和身体也在同一平面,因此新生儿无需枕头。如果头部被垫高反而会不舒服,容易形成头颈弯曲,影响呼吸和吞咽,甚至可能导致意外发生。

不妨毛巾对折2次垫在宝宝头下

如果床垫比较软、天冷时穿着厚厚的衣服睡觉,或者发生溢奶情况时,新妈妈可以将成人洗脸用的毛巾对折2次,垫在宝宝的头下方。或者让宝宝右侧卧,并将上半身用折过的毛巾稍微垫高一些。新生儿睡觉时,还不能抬头、转头、翻身,若要使他们睡得舒服又安全,最好让他们侧卧,这样当发生溢奶现象时,奶水将顺着嘴角自然流出而不会呛着宝宝。

3个月后使用枕头较适宜

宝宝长到3个月时,学会了抬头,脊柱颈段也出现向前的生理弯曲,肩部增宽,这时就需要用枕头来保持体位的舒适,但是很多家长往往不知道多高的枕头才适合。

朱晓华建议,3个月的宝宝如果穿得不厚,可将柔软的全棉毛巾对折当枕头;时下冬季,宝宝穿了棉衣,可将头部相应垫高,枕头高度以3~4厘米为宜。家长可根据宝宝的发育状况,逐渐调整枕头的高度。

可用麦皮、茶叶等做个“绿色”枕头

“有些妈妈喜欢给宝宝用稍微硬一些的枕头,认为这样可以使宝宝的头骨长得结实,头形长得好看,但这样的做法其实并不正确。”朱晓华介绍,妈妈在选择枕头时,要注意枕头的高度、宽度、长度,还要注意枕套、枕芯的材料和软硬度等。

一般枕头长度与宝宝两肩的宽度相等为宜;宽度与宝宝两肩的宽度相等为宜,或稍宽些;高度是三四个月的宝宝1~2cm,6个月以后的宝宝3~4cm,3岁以上宝宝为6~9cm。枕芯质地要柔软、轻便,透气,另外吸湿性也要好。

不要给宝宝使用过硬的枕头,因为宝宝颅骨较软,凶门和颅骨缝还未完全闭合,枕头过硬会造成头颅变形,还会造成“落枕”。太软的枕头又不能很好地支撑颈椎,而且由于与宝宝头皮的接触面过大,不利于血液循环,透气性差,甚至影响宝宝的正常呼吸,特别是宝宝发烧时更不适宜使用,因此,小宝宝的枕头要软硬适度,细心的妈妈可以自己用荞麦皮、油菜籽、茶叶、菊花等绿色材料作为填充物,为宝宝做个“绿色”的小枕头。

郑州举办京、豫肿瘤名家咨询报告会

现场为肿瘤患者制定个性化的针对治疗方案

1月20日,近百位来自郑州市及郊县的肿瘤患者和家属踏着积雪来到白鹭大厦,参加首场京、豫肿瘤名家大型咨询报告会。这场报告会不仅让许多患者得到了梦寐以求的个性化治疗方案,解决了困扰在心头的难题,更让他们看到了康复的希望。

当日上午9时许,报告会正式拉开帷幕,掌声和欢呼声表达出病友对健康的渴望。当人们看到一位又一位肿瘤康复者平安度过5年康复

期,精神抖擞地站在主席台上引吭高歌时,不由得震惊了,尤其是年过八旬的淋巴瘤康复患者董轩在台前感慨地讲述在郑州九正堂的治疗经历时,在场的人们为之动容。

郑州九正堂成立6年来,依靠科学的疗法、权威的专家、周到的服务在患者心目中树立起良好的形象。九正堂通过提供个性化的治疗方案已使千余名肿瘤患者走向康复,使一个又一个濒临破碎的家庭破镜重圆。九正堂定期组织

由知名肿瘤专家、各大医院肿瘤学科带头人、中医名家组成的专家团,在全国巡回开展主题报告活动,并为患者提供沟通平台,组织丰富多彩的活动,让肿瘤患者进行心贴心的交流。

应广大肿瘤患者及其家属的要求,九正堂肿瘤专家将继续为患者提供免费会诊和咨询服务,并根据病情为您制定个性化治疗方案,望广大肿瘤患者提前预约。

预约电话:0371-65936270

河南惠发医药连锁公司年终献礼首发“爱心卡”

500种药持卡购可优惠5%~20%

此卡面向低保户、残疾人、老年人、在校学生四类人群

□晚报记者 聂广利/文 赵楠/图

“原价7.2元10g×20袋的广州白云山产的板蓝根凭卡6元就可以买到,原价20.4元的哈药新盖中盖儿童钙片1.75g×30片凭卡只需17元就能买到了。”最近市民到惠发药店买药时就会发现,热情的导购员会推荐市民办理“爱心龙凤卡”,而男用龙卡,女用凤卡,取意龙凤吉祥。导购员在现场告诉记者,市民凭借“龙凤卡”在市内的5家惠发药店买药,近500种药品全部以低于成本价5%~20%的价格让利市民,并保证价格为全市最低。

据惠发负责人王发田介绍,惠发医药年终献礼首发“爱心龙凤卡”,重点面向低保户、残疾人、老年人和在校四类人群。首批近50种优惠药品已经划定,既包括万通筋骨片、奇正消痛贴膏、消渴丸、寿比山等老人常用药,也包含妇科三金片、金鸡胶囊、花红片等女性常用药及家庭常备用药。其中列入首批的双鹤北京降压0号,10片装原价8.4元凭卡价7元,地奥心血康胶囊0.1g×10粒×2板,原价6.6元凭卡价5.5元,奇正消痛贴膏90mm×120mm,原价13.2元凭卡价11元,而21金维他60片原价21.5元凭卡16元,原价15元的芬必得0.3g×20粒装凭



卡也仅需12.5元,妇科千金片108片装原价18.5元持卡15.3元就可买到手了。

市民可凭低保证、残疾证、老年乘车证、学生证及本人身份证(原件和复印件)到就近的惠发药店交现金5元(卡成本),填写一张会员登记表即可领取“爱心龙(凤)卡”。另外,为了防止不法个人和药店乘机低价收药并高价转卖给市民,使市民的利益落不到实处,药店特别规定凭“爱心龙(凤)卡”所有药品每人每天限购两盒。其他市民若要办理须持本人身份证(原件和复印件)到就近的惠发药店交8元现金,并填写会员登记表就可领取。

[专家推介]

郑州惠安手外科医院院长 显微手外科专家 王松涛

王松涛院长已从事显微手外科工作近20年,在小儿手足先天性畸形,复杂断指、断肢再植,拇手指再造,手部功能重建等方面具有较深造诣。

他曾受中华显微外科和中华手外科学会联合邀请,作为特邀专家参加了中国第一届“断指、断肢再植专题研讨会”,主讲“残手再造”。他率先在国内开创了断指止血带下再植,将断指再植的手术时间缩短50%。去年11月18日主刀完成的同一病人断腕、断掌、五指同时离断的再植手术获得成功,创造了该类手术成功的先例。

[特色专科]

武警河南总队医院妇科

武警河南总队医院妇科中心是该院的重点科室之一,斥巨资引进美国高科技设备凝固刀系统,治愈子宫肌瘤、功能性子宫出血等各种妇科疾病,目前已成功做了5万余例手术。妇科中心配备有不开刀治疗卵巢囊肿的电极刀治疗系统,引进德国数码阴道镜、韩国的B超仪、单克隆荧光检测仪、盆腔炎治疗仪,以及红光仪、波姆光仪等国际最前沿的技术设备,可对子宫肌瘤、卵巢囊肿、阴道炎、输卵管不通等多种妇科疾病进行诊断与治疗。

郑州市中心医院糖尿病科

该科是郑州市临床医学重点专科,设置床位36张,专科技术力量雄厚,医疗设备先进齐全,集科研、教学、临床为一体。该科开展的自体骨髓干细胞移植治疗糖尿病下肢体大血管病变及周围神经病变技术填补了郑州市的空白,并在全省同专业中处于领先地位。

近年来,该科积极开展糖尿病健康教育约6万人次,进行了规范化的糖尿病强化治疗,采取了细胞休息疗法的先进技术,改善了糖尿病患者的胰岛功能。科室最新获得了市级科研成果二等奖一项,共发表论文13篇,其中国家级核心期刊7篇。科室目前新开展了诊断2型糖尿病血管并发症研究及随访一年;另外,科室在同型半胱氨酸、高尿酸血症与胰岛素抵抗的研究在省内处于领先水平。

[特色医院]

郑州中医骨伤病医院

该院是一所以中医治疗为主,中西医结合、专病专院、院院专科、专科专药治疗股骨头坏死,强直性脊柱炎,腰椎间盘突出,颈肩腰腿痛等骨伤病,并对颈椎病骨肿瘤、骨结核等有创新疗法的专科医院,是省、市医保和新农合医疗定点单位,全国股骨头坏死专科继续教育基地。

该院秉承“以特色吸引患者,以疗效留住患者,以服务感动患者,以管理赢得患者,以诚信取信患者,以爱心回报患者”的理念,多年来为数万名患者解除了病痛,重塑完美人生。

如何辨别动脉硬化

动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病在青少年时期出现,至中老年时期加重,发病,且男性多于女性,郑州市中医院专家指出,该病在我国已逐渐成为老年人的主要死亡原因之一。

“动脉硬化是指由于早期动脉壁病变而引起的组织改变,产生局部或大范围的管壁肥厚或变性。”专家解释说,早期动脉硬化没有征兆。而动脉壁的弹性降低导致动脉机能减弱,可引起严重的缺血性病症。因此,医疗科研人员一直力求能够在早期诊断出来动脉硬化。近来研究发现,诊断早期动脉硬化,动脉壁的弹性降低现象是最恰当的检验指标之一,专家指出,脉搏波传导速度测定方式已经积累了丰富的临床数据,并且确立了操作简单、精度较高的病变测定方法。日前郑州市中医院最新引进的动脉硬化检测仪,就是利用脉搏波传导速度测定早期发现动脉硬化,并可作为健康体检的一项重要手段,为患者的健康提供优质的服务。 杨东方