

## 新五一 健康过

### 旅游突发情况全应对

新五一马上就要到了，春季的好光景正适合旅游，也许你正酝酿着到哪儿撒撒欢呢。但突发问题很有可能会干扰你的旅游好心情：一旦遭遇关节扭伤、失眠、腹泻、脱水等“旅游病”，该怎么办？救急才是硬道理，小记在此搜罗急救情况应对方法，助您健康畅游新五一。



#### 旅游小药箱

- 你最好在旅游前准备一只常规小药箱，以备随时应急。
- 胃肠道用药：黄连素（腹泻时）、乳酶生、乳酸菌素片各一种（治疗消化不良）、颠茄（胃、腹痛时服用可止痛）
  - 预防晕车、止吐药：乘晕宁、维生素 B6。
  - 外用药：酒精棉、创可贴、风油精、眼药水、云南白药。
  - 另外还可带消毒剂：如 84 片，入住客房后，将卫生间的浴盆、拖鞋消毒。

#### ◎晕车 不妨用生姜贴肚脐

一个中医方法：用生姜片填在肚脐中，外用伤湿止痛膏或胶布固定，这样可以防止晕车。如果是已经出现症状，最好用拇指按压内关穴（手腕掌横纹近端 2 横指中间的位置，按压下去有酸痛感），低头身体前倾，闭眼，同时深呼吸，尽量让自己内心平静。另外，鼻嗅风油精也是不错的选择。

#### ◎紫外线辐射强 太阳镜不只是为了酷

郑州大学第一附属医院皮肤科李红文说，外出旅行戴上太阳镜可不只是为了酷，一方面防止紫外线对眼本身的刺伤，同时，防止强烈光线刺激眼睛后眯眼反射，眼肌疲劳，容易头痛，久之还会生成皱纹。另外，对面部、手臂等暴露的皮肤位置，除了涂抹防晒霜或隔离霜，建议回到房间后，用冷水洗脸，也可用冷牛奶敷面。

#### ◎腹泻 黄连素、维生素 B6 要备着

出外游玩，胃肠难免出现异常，省中医院内三科主任医师党中勤教授提醒大家，遇到这种情况可以口服黄连素、维生素 B6，同时注意多饮水、吃一些咸的食物防止脱水及电介质的缺失，食物选择方面可吃粥、汤面等容易消化、热的食品。同时可用暖水袋或饮料瓶热敷。还有一个止泻的方法，即喝些酸奶来调节肠胃内菌种的平衡。

#### ◎关节扭伤 立即热敷是误区

登高爬山一不小心就会扭伤关节，这时如果立即搓揉按摩或 24 小时内进行热敷都是不正确的处理方法，而应当用双手保护关节的同时找一些可代替绷带的材料，如毛巾或小的衣物等将扭伤的关节缠绕加以固定，尽量让受伤的关节静止休息，不要负重活动。另外，出行前也要备用一些关节膏供扭伤时贴敷。

晚报记者 聂广利

**郑州新世纪女子医院** ★市医保、新农村合作医疗定点医院

# 五月医疗盛会 名医聚首新世纪

## 首届妇科微创研讨会疑难手术限量征集中...

活动时间:2008.5.1-6.18



李光仪教授  
中国腹腔镜第一人



夏恩兰教授  
中国腹腔镜领军人



李斌教授  
北京不孕症权威



许心杰教授  
河南知名妇科专家



冯力民教授  
北京著名腹腔镜专家



季霞教授  
新世纪女子医院腹腔镜专家

权威数据表明，微创技术已可取代90%以上的传统开腹手术，例如子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈肿瘤、输卵管肿瘤、卵巢肿瘤等妇科肿瘤；输卵管粘连、积水、堵塞、子宫内膜息肉、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征、子宫粘连、畸形等引起的不孕不育症、习惯性流产；宫外孕、黄体破裂、急性盆腔炎及盆腔脓肿、卵巢囊肿扭转、输卵管积水扭转等妇科急症；宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈肥大等宫颈疾病，均可告别开腹手术。微创手术与传统手术相比，无疑是当今医疗技术革命性的进步，也被喻为21世纪外科发展的方向之一，已经成为世界范围内解决妇科病症的首选手术方法。届时，新世纪女子医院携手中国“腹腔镜之父”李光仪、中国“腹腔镜之母”夏恩兰等中国妇科学界金字塔顶级“大脑”齐聚郑州进行学术交流与研讨、现场手术演示、疑难病例会诊、疑难手术征集等，进一步强化了我院“绿色、安全、微创、无痛”的特色诊疗理念，凸显出我院微创技术在河南的领军地位。

类别	项目	金额(元)	类别	项目	金额(元)	
全免项目	德国微保官全程无痛人流术	200	妇科肿瘤	腹腔镜下子宫肌瘤切除术	500	
	美国双极LEEP刀治疗	200		腹腔镜下子宫肌瘤核除术	1000	
	HIFU聚焦超声刀治疗	500		腹腔镜下卵巢囊肿切除术	1000	
	BBT自凝刀治疗	800		阴式子宫肌瘤切除术	1000	
半价项目	宫腹腔镜联合探查术	800	乳腺疾病	阴式子宫全切术	1000	
	腹腔镜下不孕症探查及盆腔粘连分离术	800		各种乳腺肿瘤手术	200 ↓ 500	
	腹腔镜下美国COOK导丝输卵管疏通术	800		妇科整形	处女膜修补术	200 ↓ 300
	腹腔镜下输卵管复通术	1000			阴道紧缩术	
	宫腹腔镜联合-COOK导丝介入再通术	2000				

温馨提示：活动期间每天前20名挂号皆可获赠精美化妆盒一个

地址:郑州市黄河路43号(与卫生路交叉路口) 乘车路线:乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到

咨询:139501991 健康热线:0371-67353333 网址:www.zzxsj.net