

健康速递

郑州启动

青少年健康行为抽样调查

问卷涉及心理压力,是否吸烟、喝酒和上网、恋爱等 89 个问题

为详细了解青少年健康行为情况,国家卫生部、教育部联合发起的中国青少年健康行为调查问卷正式启动,据了解,这次抽样调查由郑州市疾病预防控制中心在郑州、南阳、许昌、安阳四个城市及中牟、新密、登封三个县的 6600 名大、中学生中展开。问卷内容包括学生个人的基本情况、相关健康行为涉及饮食健康、心理健康及行为健康三个方面,涵盖多数与大学生健康密切相关的问题,如心理压力、是否受侮辱、勒索、严重伤害、吸烟、喝酒和上网、恋爱等 89 个问题,全面对学生的日常健康行为进行调查了解,为制定青少年健康政策和采取干预措施提供科学依据。

晚报记者 聂广利 张钰韩 通讯员 刘建功

情系灾区市第一人民医院
先后共捐善款 872730 元

抗震救灾献爱心,面对困难我们众志成城。郑州市第一人民医院的干部职工全员积极捐款,共捐善款 872730 元,其中党员的特殊党费捐款 186730 元。

院领导带头,裴国梁院长就把自己的 2000 元钱送到了党办,成为了全院第一个特殊党费的捐款人。全院职工积极响应,大家踊跃捐款。46 岁身患肠癌症的医院职工张郑生弥留之际让下岗的妻子送来捐款 500 元,并捎来话说:“我的生命已经差不多了,唯一能做的就是给灾区人民捐点款,尽自己一点微薄之力。”张郑生捐款当天晚上就停止了呼吸。1933 年参加革命并参加过长征的老红军徐平躺在病床上从怀里掏出 2000 元钱交到来看望他的离退办主任杨文平手中。80 多岁的焦秀琴同志在病房住院,60 多岁的儿媳代其捐款,回去后听说捐的少,坚持自己来院第二次捐款。张改珠同志寿辰,儿女们张罗着要给她过生日,被她拒绝,把要办生日宴的 1000 元钱捐了出来,这已是她第二次向灾区捐款。

一院职工对捐款表现出的极大热情,感动了别人也感动了自己。

秦川 王玮玮

河南禹氏齿科亲情奉献

少年儿童口腔健康优惠活动月启动

儿童龋病应引起家长高度重视

乳牙龋齿病情发展快、破坏广,不仅造成牙齿组织损害,而且直接影响到儿童的生长发育,给儿童健康带来了极大危害。因此世界卫生组织把龋病列为仅次于心血管疾病和癌症之后的第三个重点防治的疾病。乳牙因龋齿而产生脱落,儿童的下颌骨发育会受到明显影响,以后长恒牙时引起拥挤,造成牙齿不整齐,影响面容美观。乳牙缺损甚至还会影响到儿童发音和语言能力。口腔专家禹院长指出:儿童发生龋齿,必须及时治疗,否则会影响其一生的口腔健康。

最有效的防龋方法:窝沟封闭

儿童饮食中含有丰富的糖类,为龋齿的形成提供了“优良”的环境。据统计,我国儿童乳牙患龋率高达 90%,窝沟封闭是目前最有效的防龋方法,其预防龋齿有效率高达 90%,且操作简单,无痛苦。何谓窝沟封闭?河南禹氏齿科口腔专家禹院长说:就是在恒牙萌出的早期,将其表面进行处理后涂布窝沟封闭剂,渗入牙齿的沟裂部位,与牙齿矿物组织结合固化,堵塞沟裂,隔绝食物残渣、酸性物质、菌斑等对牙齿的侵害,进而有效防止龋齿的发生。



牙齿矫正最佳时期“不容忽视”

禹院长提醒家长,给孩子矫正牙齿不要进入“误区”:一般来讲,孩子的最佳矫牙时期为 12 岁左右,但不同类型、不同阶段的牙列畸形治疗方案又有所不同。俗称“地包天”的牙齿矫正需要从小开始,治疗的年龄是 4~6 岁,通过戴用口腔内活动矫正器进行矫治,疗程约 6 个月,早期治疗对患儿颌面部的正常发育是大有益处的。如不能及时矫正,在这一快速生长期中就有可能加重畸形。孩子如果出现小下颌或“龅牙”,很可能是由于乳牙早失或滞留,导致牙弓

长度减少,进而引起牙齿排列不齐的。此时治疗最佳时期应早于 12 岁,即在 10 岁至 12 岁之间进行。不良口腔习惯或嗜好导致的牙齿畸形,在克服、改变不良习惯的同时根据不同情况,不同程度可以从轻至重分别采用活动或固定矫治器,甚至配合口外整形力来纠正牙列。

禹院长说,正确的牙齿矫正过程对身体无妨碍。一般的牙齿矫正约需一年半到两年时间,部分特殊患者根据其牙齿畸形类型及严重程度不同可能会增加治疗时间。

相关链接

河南禹氏齿科“庆六一、献爱心、送健康”口腔健康免费咨询优惠活动

六一儿童期间,为了提高少年儿童口腔健康意识,河南禹氏齿科联合郑州晚报、郑州广播电视台特举办大型口腔健康免费咨询优惠活动。前 20 名儿童将由著名口腔专家禹院长亲自坐诊并进行免费口腔健康评估及

保健指导。

报名时间:即日起至 2008 年 6 月 30 日

报名电话:0371-66223460

网址:HTTP://www.yusk.cn

报名地点:郑州市二七塔向东 200 米路

北

优惠活动:1.免挂号费、检查费,设计诊疗修复计划;2.免费窝沟封闭(2 颗)免费正畸拔牙;3.治疗费 7 折;4.补牙费 5 折;5.正畸 7 折优惠。(注:最终解释权归河南禹氏齿科)

仁心仁术 拯救无辜子宫

武警医院妇科专家谈子宫肌瘤问题

仁心仁术赢患者心

案例回顾

走进武警医院,门诊大厅旁边一张硕大的红纸上面,写着一封真诚的感谢信,吸引了笔者的目光。“我是一名下岗职工,患有严重的子宫肌瘤,5 月 18 日心情沉重地走进武警医院,在医护人员的诊断过程中,感受到医院是个很负责任的好医院。特别是在住院和手术期间,受到医护人员的精心呵护。住院部妇科王凤兰主任、中主任、罗医生的高超技术和其他医护人员的优质服务,使我的病情恢复很快,这次住院治疗手术的效果比预想的还好。让我感受到了你们‘以人为本,患者至上’的服务理念。为此,我感谢医院的全体干部、职工,并向你们深深鞠上一躬!”简单朴实的话语却很好地表达了患者对武警医院医护人员的真诚谢意。

晚报记者 刘书芝 刘俊芳

手术现场,18 个多发肌瘤被剔除

5 月 28 日上午 10 时,在家人焦急的等待中,来自焦作地区的张女士被推出了手术室。武警医院妇科中心王凤兰主任说:“手术很成功,18 个子宫肌瘤被剔除了,子宫也保住了。”这个信息对于 26 岁还没生育的肖女士及家人来说,是一个让人满意的消息,也让他们悬着的心放下了下来。

提起自己漫长的求医过程,张女士及家人就唏嘘不已,自从被检查出患有多发性子宫肌瘤后,多家医院都建议肖女士接受子宫切除术,原因是,肌瘤太大,数目太多,极有可能发生恶性病变。可是,对于刚结婚不久,还没生育的小张来说,是无论如何也无法接受的。为了保留子宫张女士与家人踏上了漫长的求医历程,无意间,他们看到了武警医院妇科中心最新引进的美国史赛克超微官、腹腔镜系列诊治系统,能不开刀治疗子宫肌瘤,通过 0371-66969787 热线电话进行了咨询后,就抱着试试看的心里到了武警医院,于是出现了上面的一幕。

武警医院妇科专家王凤兰说,在女性的一生中,子宫会遭遇许多“杀手”。有关资料显示,婚后约有 20% 的女性患有子宫肌瘤,因大部分人药物治疗效果不明显,最终难免选择切除子宫手术,从而失去了子宫。

据国外资料统计数据显示,美国每年做子宫切除的妇女近 70 万,我国现在则超过 100 万

人。令人痛心的是,被切除的子宫竟有一半没有器质性病变,大多数是神经内分泌失调导致出血,有的甚至因为一个小小的息肉。

子宫摘除,女人易提前衰老

武警医院妇科专家介绍:子宫是女性一个很重要的脏器,不是单纯的为生育而存在的。现在大多数女性对子宫在女人一生中的重要性认识不够,以为子宫仅是女人的生殖器官,还认为治疗子宫肌瘤最保险的方法就是将子宫摘除。其实子宫对内分泌代谢有很大作用,它影响着女性的性激素代谢。因子宫参与女性的免疫和内分泌调节,切除了子宫会给女性造成内分泌紊乱等并发症,而且不利于维持正常的夫妻生活。同时,子宫还起到一个盆底支撑的作用,切除子宫后女性的盆底结构会发生改变。因此保留子宫具有非常重要的作用。

武警医院妇科专家还指出,子宫腔是一个潜在的盲腔,子宫腔内发生的任何病变,以往医生无法看到,治不好就干脆把子宫摘掉。现代医学研究证明,女性完成了生育任务后,子宫也并非可有可无的,它还具有内分泌功能,目前已经知道子宫能分泌的活性物质有 30 种,其中 11 种是女性健康必不可少的激素。最近又有研究发现,如果妇女在绝经前切除了子宫,可使卵巢早衰,50% 的人更年期提前,出现明显的不适症状,而且冠心病的发生率也比同龄未切除子

宫的人高 3 倍。

据悉,武警医院引进的美国史赛克超微官腹腔镜全套系统,通过准确的肌瘤定位,精细的微创导入,快速杀死肿瘤细胞,以达到治疗的有效目的。该技术不用开刀进腹,痛苦小,尤其是既去除了病痛,又保留了完整的子宫,不影响生育。根据肌瘤的部位、大小、临床症状及患者要求,选择最佳的治疗方法,使妇科医生“拯救”无辜子宫的追求变成了现实。它不仅能直观地检查子宫腔内生理、病理变化,还可疏通闭塞的输卵管,切除黏膜下肌瘤,或去除导致出血的子宫内膜。

专家提示,子宫肌瘤可以预防

武警医院妇科中心提醒广大女性朋友,子宫肌瘤可以预防。女性在经期及产后要特别注意,严禁房事,保持外阴和阴道清洁,心情舒畅,情绪稳定,尽量减轻来自工作、学习、生活中的各种竞争压力,切忌忧思烦恼;要学会自我调整,注意保暖,避免受寒、淋雨、饮用生水;要劳逸适度,饮食富于营养合理搭配,宜清淡,易消化,忌食辛辣生冷刺激性食物,以保持正气充足,气血顺畅,机体健康。

虽然避免子宫肌瘤的发生较为困难,但对于未婚无性生活的女性,20 岁后应每年进行一次 B 超、彩超检查,已婚或有性生活史的妇女每年一次的妇科检查也是十分必要的。



相关链接

5 种不适症状需当心

子宫肌瘤是女性生殖系统中常见的一种良性肿瘤,多见于 30~50 岁的妇女,大多数可以早期发现。如果女性出现下列 5 种情况,要引起警惕,应到医院进一步检查确诊:

(1) 月经改变。如果你的正常月经周期发生变化,经血量增多,经期延长及月经不规则时需考虑。(2) 疼痛。患有子宫肌瘤的患者,大多数无疼痛感觉,但是还有少部分人在肌瘤发生感染或子宫变形后,可以出现下腹部疼痛。(3) 肿块。在下腹部能摸到肿块,特别在膀胱充盈的情况下肿块触摸更明显。(4) 压迫感。在子宫肌瘤的患者中,大部分人可无任何感觉,然而,如果肌瘤位置较低,即使肿瘤不大,也可压迫邻近器官如压迫膀胱时,出现排尿困难;如压迫直肠可发生排便困难;如压迫输尿管可以出现腰酸背痛等症。(5) 不孕。在子宫肌瘤的患者中,有少数可引起不孕现象,其原因是肌瘤导致子宫变形,使受精卵着床不利。

更多女性健康知识及妇科诊疗问题可拨打健康热线咨询:0371-66969787 或登录 www.hnwfjk.com 健康网站查询。