

TOP 养生 | 养生大百科

一部民心电话、一张爱心联系卡、一张温馨的笑脸……近日,本报联合武警河南总队医院开展“进百家门、暖百家心、军民心连心”为主题的“健康进百家”公益活动,得到了读者朋友的大力支持,短短几天,已报名30余户家庭,还有需要报名的家庭请赶紧拨打本报热线0371-67655039,满额为止。

居民不舒服可以给“家庭医生”打电话 “健康进百家”公益活动 等您来报名

10名医学精英走进100个家庭,无偿服务

长期以来,武警河南总队医院奋战在疑难病治疗以及新技术、新成果研究的第一线,为承担起爱民为民的社会责任,为了给更多患者带去福音,来自武警医院的10名医学精英将分别走进100个家庭,无偿为每个家庭进行有针对性的医疗服务和健康指导。

据该院医务处主任段峰介绍,服务小组每组由1名全科医生、1至2名全科护士、1名卫生技术人员和1名社区联络员组成。“医生全部由本院医疗精英组成,这支队伍将为报名的家庭提供上门服务,居民只要不舒服就可以给对口的责任家庭医生打电话。”

服务的重点人群包括慢性病患者、老年人

据了解,此次推行签约式“家庭医生”服务,以重点人群为主要对象开展健康管理。重点人群包括慢性病患者、老年人以及生活不能自理的人群。

家庭医生为签约家庭提供免费十项公共卫生服务,包括制定重点家庭个性化健康管理计划;对残疾人制定康复计划,指导和督促康复训练;对行动不便有

需求的老年人提供上门健康咨询和健康干预;提供家庭健康心理咨询和健康支持等。

“健康进百家”公益活动启动以来,已有30个家庭报名,如果您需要,请抓紧时间拨打0371-67655039报名参与。

郑州晚报记者 蒋晓蕾
通讯员 杨旭涛



医学指导:郑州第一人民医院神经内科主任赵幸娟

偏头痛不是病,疼起来要人命。要说起偏头痛的痛苦,相信不少年轻人都深有感触。郑州第一人民医院神经内科主任赵幸娟告诉记者,目前门诊来看病的有70%左右都是来看偏头痛的,而且多为年轻人。
郑州晚报记者 邢进 施杨

神经内科门诊70%病人有偏头痛 专家称:如今偏头痛明显年轻化,压力大是主要原因

并非只有一侧头疼才叫偏头痛

今年27岁的小王因为头疼,小王每个月都要请几天假在家静养,偶尔请假还没什么,但是请得次数多了,领导难免有意见。为了早点治好自己的头疼,小王就到医院去求诊。

在了解了小王的情况后,赵幸娟诊断小王是得了偏头疼。小王一听就觉得医生肯定是搞错了,“我又不是光一边疼,我是整个脑袋两边都疼,咋会是偏头疼呢?”

赵幸娟耐心地跟小王解释说,人之

所以头疼是因为痛觉纤维广泛地分布于颅内外各个区域,当痛觉纤维受到刺激就会觉得头疼。偏头痛是临床最常见的原发性头痛类型,临床以发作性中重度、搏动样头痛为主要表现,头痛多为偏侧,但是并非只有一侧头疼才叫偏头痛,也可能是整个脑袋的疼痛,只是多为偏一侧的头疼。

“偏头痛一般持续4~72小时,可伴有恶心、呕吐,光、声刺激或日常活动均可加重头痛,安静环境下休息可缓解头痛。”

赵幸娟还告诉小王,头疼很常见,遇到头疼千万别紧张,越紧张就会越疼。很多人一头疼就担心会不会是脑袋里长了啥东西,如果有器质性的病变,比如脑瘤、脑梗这种,他的疼痛是突发性、爆炸性的疼痛,并伴有剧烈的恶心和呕吐,症状相当明显。

“大部分人感到头疼,只要精神放松,休息休息都能缓解,如果疼痛时间较长就需要到医院就诊,通过CT或者核磁共振排查原因。”赵幸娟说。

压力大是偏头痛年轻化主要原因

在郑州工作的李女士,因为最近频频加班而多次头疼,她在微博上抱怨道:“工作越忙头就越疼,疼起来还失眠,精神也变差了,真是烦死我了!”

赵幸娟介绍,约60%的偏头痛病人有家族史,其亲属出现偏头痛的风险是

一般人群的3~6倍。但是随着生活节奏的加快,目前引起偏头痛的主要原因是精神压力过大和失眠。另外一些环境和精神因素如紧张、过劳、情绪激动、睡眠过度或过少、强光也可诱发。

除此之外,女性的偏头痛发病率要

高于男性,偏头痛的男女比例大约为1比2,女性是男性的两倍多。

赵幸娟说:“本病女性多于男性,女性多在青春期发病,月经期容易发作,妊娠期或绝经后发作减少或停止,这是因为内分泌和代谢因素也对偏头痛有着较大影响。”

减压、放松、睡好觉,缓解偏头痛

赵幸娟介绍,偏头痛的治疗目的是减轻或终止头痛发作,缓解伴发症状,预防头痛复发。治疗包括药物治疗和非药物治疗两个方面。

非药物治疗主要是物理疗法可采取用磁疗、氧疗、心理疏导,缓解压力,保持健康的生活方式,避免各种偏头痛诱因。药物性治疗分为发作期治疗和预防性治疗。一般推荐吃尼莫地平,头疼的时候连续吃两周左右,如果疼痛比较严重,可以吃一片止痛片。

而预防偏头痛要远离酪胺酸类食物,酪胺酸是造成血管痉挛的主要诱因,容易导致头痛发作,这类食物包括:奶酪、巧克力、柑橘类食物,以及腌渍沙丁鱼、鸡肝、西红柿、牛奶、乳酸饮料等。

还要减少摄酒,所有酒精类饮料都会引发头痛,特别是红酒含有更多诱发头痛的化学物质。如果一定要喝,最好选择伏特加、白酒这类无色酒。

学会减压,放松心情,选择泡泡温水浴,做瑜伽等放松运动可以避免头痛。

规律运动也对缓解偏头痛有效,对有偏头痛的人来说,着重呼吸训练、调息的运动(例如瑜伽、气功),可帮助患者稳定自律神经系统,减缓焦虑、肌肉紧绷等状况。

还要做到生活规律,营造安静的环境,维持规律的作息,即使在假日也定时上床、起床。

“其实对于现在的年轻人来说,减轻压力、学会适度的放松、保证睡眠质量就是最好的预防偏头痛的方法。”

高血压门诊精细化服务暖人心

自我市首家高端高血压门诊开诊以来,其门诊科室每天要接待近百名患者,武警医院高血压门诊学术带头人孙志宏为医学硕士,目前担任河南省高血压防治专家委员会委员。

“精细化服务是一种趋势,根据患者病情的特殊性,我们专科会给予标准化的治疗,对症状的判断、治疗,更人性化、温情化。”孙志宏主任介绍说,高血压的诊断治疗必须以病人为中心,以提高医疗质量为核心。

“一看诊室标牌就知道该到哪里看病,很省时间。”杨女士带着行

动不便、患有高血压的父亲来看病,对门诊很满意。

“针对个体,持续性规范治疗方式已经得到了越来越多的患者的认可,进一步提高了临床诊疗质量。同时也有利于对疾病临床资料与数据的收集,有利于医生更深入地研究新技术,开展新服务。”该院医务处主任段峰表示,高血压专科门诊的开设,不仅进一步细化了诊疗服务,更提升了服务质量,更节约了宝贵的医疗资源,实现了病人的有效分流,部分缓解了看病难问题。

郑州晚报记者 蒋晓蕾
通讯员 杨旭涛

泌尿外科微创新技术研讨会召开

由河南省泌尿外科协会主办,武警河南总队医院承办的“2013河南省泌尿外科微创新技术研讨会”于上周末在武警医院学术厅召开。来自省内外地200多名专家教授以及泌尿外科同仁相聚中原,共同探讨泌尿外科微创新技术的应用及未来。

来自上海长海医院的高小峰教授首先做《输尿管软镜下钬激光碎石术》的报告,他从输尿管碎石术开始,结合手术视频和临床病例,深入浅出,使大家对该手术有了更深入的认识。高玉杰教授的报告《经尿道前列腺汽化剜除术》,立论严谨、观点明确,赢得与会代表的充分肯定。华中科技大学同济医学院附属协和

医院的李兵教授结合手术录像,为大家生动地讲解了关于《内生性肾肿瘤腹腔镜部分切除手术技巧》,博得大家一致掌声。武警河南总队医院泌尿外科主任何文强发表了关于《输尿管软镜的操作体会》、《经皮肾镜手术的止血技巧》的演讲,根据手术实际操作中遇到的难题及经验教训,总结出一套独特的手术技巧,从而达到良好的治疗效果并规避不必要的手术风险,获得了与会专家的高度评价。

省泌尿外科协会会长魏金星接受记者采访时谈到,只有把握微创技术这个方向,才能推动我省泌尿外科的发展,共同创造泌尿外科的美好未来。

郑州晚报记者 蒋晓蕾 通讯员 杨旭涛