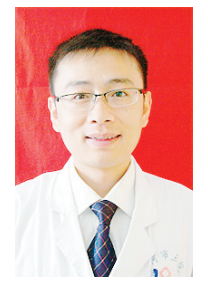


新三院·新形象

暑假来临 避免孩子“四贪”

贪吃导致肥胖。有些家长认为，平时孩子学习紧张，营养不好，放假了，应该好好补补身体，便给孩子准备了大量补品和高蛋白食品。由于孩子缺乏自控能力，导致进食过多，便引起消化不良，产生腹胀、腹痛、腹泻，人体消耗不了的脂肪就会储存起来，久而久之，便会肥胖。

子的体重、特点，多安排一些运动或积极的休息方式，使假期真正起到养精蓄锐的作用。



专家链接

黄占克，市三院副主任医师，从事儿科临床工作十余年，是漯河市青年技术岗位能手、漯河市第九批技术拔尖人才，进修于上海儿童医学中心、武汉市儿童医院、郑大三附院。

擅长儿童矮小症、性早熟、肥胖症等生长发育不良等儿科疾病以及儿科呼吸系统疾病(如慢性咳嗽、婴幼儿喘息性疾病、大叶性肺炎)的诊治，对小儿腹泻、心肌炎以及新生儿重症监护，亦具有丰富的经验。

漯河市第三人民医院 (市妇幼保健院) 健康关爱 来自三院 地址:沙北黄山路与辽河路交叉口 健康热线:3134198

贪玩影响身体健康。一到假期，有的学生就开始过多地看电视以及长时间玩电脑、打游戏，平均每天要玩3个多小时，最多的达到6~7小时，不仅影响视力，而且会令身体运动失衡，导致与人体密切相关的大脑垂体分泌生长素不足，影响身高。

贪学导致记忆力减退。暑假来了，一些家长为孩子精心安排了各种学习班，这就增加了孩子新的学习任务，使学生无暇喘息之机，这样容易引起孩子头脑发昏、记忆力减退等现象。

为避免“四贪”，家长应引导孩子注意起居有序、营养适当、娱乐有节、学习有度。同时应该针对孩

市中心医院泌尿外科 开展首例“日间手术”

本报讯(见习记者 刘彩霞)近日，市中心医院泌尿外科开展了我市首例“日间手术”。据记者了解，医生对符合“日间手术”治疗的患者在门诊做好术前检查，预约患者住院，当天即可完成手术治疗。考虑到患者及家属的顾虑，为了患者的安全，目前，该院开展“日间手术”按照48小时内患者出院的标准。

晚上6时，在泌尿外科副主任医师张跃曦、副主任医师柳其中、副主任技师王宜林的配合操作下，为患者开展经输尿管镜右侧输尿管结石钬激光碎石术。术后经过观察，患者彭先生的体温、饮食、活动逐渐恢复正常。次日下午4时，彭先生顺利出院回家休养，目前患者身体恢复良好。

一周前，55岁的市民彭先生因身体不适到市中心医院就诊，经过该院泌尿外科医生检查后发现，该患者右侧输尿管结石并且右肾积水。考虑到体外碎石和药物治疗效果不好，医生建议患者进行手术治疗，同时建议选择“日间手术”模式。经过患者和家属同意后，患者在门诊进行术前各项检查，当日

为了及时掌握患者的身体情况，医护人员还定时拨打患者家属电话，询问患者日常生活，并对术后恢复情况进行随访。医护人员告诉记者，以往开展的输尿管镜手术，术前需要两天的准备时间进行相关检查后再进行手术，而开展“日间手术”模式，术前检查在门诊就可以进行，缩短了患者的住院时间，术后病人各项指标达到出院标准后，即可办理出院手续。

由于“日间手术”模式对医疗质量有较高的要求，且对病人术前术后观察时间相对较短，容易造成一些家属和患者担心，导致不少医院科室无法开展“日间手术”。其实，“日间手术”模式的开展，可以降低患者入院等候时间和住院天数，随着病人住院天数减少，医疗费用相比传统的住院手术治疗模式也有所降低，既优化了医院医疗资源的配置，提高了整体的医疗质量水平，也提高了病人周转率和床位利用率，患者在家休养护理，同样有利于身体尽快康复。

据了解，“日间手术”最早源自欧美发达国家，是指选择一定适应症的患者，在一至二个工作日内安排患者的住院、手术、术后短暂观察、恢复和办理出院，患者不在医院过夜，是一种安全可靠的手术模式，在欧美发达国家迅猛发展，国内目前已在上海、武汉等部分大城市进行，尚未广泛开展。“日间手术”的开展需要医院制订更为细致的术前评估流程，配备先进的手术设备、专业且经验丰富的医生，同时要有科学的就医流程和更加完善的术后随访系统。这样才能保证“日间手术”模式的顺利进行。

市中心医院副主任医师张跃曦表示，并非所有疾病都适合“日间手术”，只有在国家规定的60多个病种范围内，才适合开展“日间手术”。目前，在市中心医院泌尿外科科室内可以开展的“日间手术”有：输尿管中下段结石、膀胱结石、肾囊肿、隐睾、鞘膜积液、精索静脉曲张等疾病。



资料图

午睡是最好的身体“修复剂”

们在入睡80~100分钟后，便逐渐由浅睡眠转入深睡眠。

如果人们在深睡眠阶段中突然醒来，由于大脑皮层中较深的抑制过程不能马上解除，关闭的毛细血管网也不能立即开放，势必造成大脑出现一过性供血不足，植物神经系统功能出现暂时性紊乱，人体就会感觉非常难受。

而这种迷迷糊糊的不适感大约要持续30分钟左右，才会逐渐消失。因此会出现午睡时间越长，醒来感觉越疲劳的现象。所以，午睡时间不是越长越好，而应控制在1个小时以内为宜。

打盹儿，有些人干脆趴在桌子上睡。专家指出，这些睡觉姿势很不科学。

人体在睡眠状态下，肌肉放松，心率变慢，血管扩张，血压降低，流入大脑的血液相对减少。尤其是午饭后，较多的血液进入胃肠，此时若再坐着睡，时间久了大脑就会缺氧，使人产生头重、乏力、腿软等不适感。而趴在桌子上睡，会压迫胸部、妨碍呼吸，增加心肺负担。由于午睡时间较短，所以只要能躺着，迅速入睡就行。

不宜饭后立即午睡

午饭后，胃内充满尚未消化的食物，此时立即倒头睡觉，会使人产生饱胀感。正确的做法是，吃过午饭后，先

做些轻微的活动，比如散步、轻揉腹部等，然后再午睡，这样有利于食物的消化吸收，也能提高午睡质量。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)

健康教育所



疾病预防 健康科普知识 漯河市疾病预防控制中心 漯河市健康教育所

健康课堂

四种防癌筛查很有用

所谓“癌症筛查”，是指在有症状之前进行体检，以期发现某种疾病。每个癌症都不同，不是所有的癌症都有有效的筛查方法。研究表明，乳腺癌、宫颈癌、肺癌、结肠直肠癌这四种癌症的筛查方法可有效降低癌症死亡风险。

- 乳腺癌: 50岁到74岁有普通风险的女性，每两年做一次乳房X线造影检查。40岁到49岁的女性建议跟医生讨论，考虑病人的家族史、个人风险，权衡利弊后做决定。筛查方式: X线造影、磁共振(MRI)(适用于高危人群)。
- 宫颈癌: 21岁到65岁的女性。筛查方式: 宫颈涂片和HPV检测

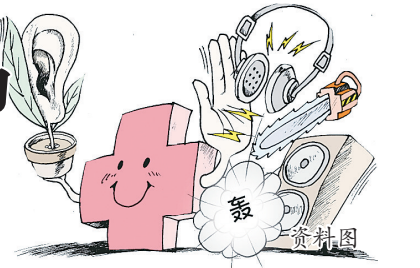
可以有效地发现早期病变，可及时干预、阻断癌症的发展。

- 肺癌: 同时满足三个条件: 有重度吸烟史(每天抽烟20根以上); 仍在吸烟或戒烟不超过15年; 55岁到80岁之间。筛查方式: 低剂量螺旋CT。
- 结肠直肠癌: 筛查对预防结肠癌至关重要，推荐所有50岁~75岁的人接受筛查，76岁后听从医生建议。以下人群建议在50岁前就开始筛查: 自己或者直系亲属有过息肉或者是结肠癌; 患有炎症性肠病，比如溃疡性结肠炎或者克罗恩病; ③患有APC或者HNPCC综合征。筛查方式: 肠镜，大约每十年做一次。

五因素影响听力

听力障碍俗称耳聋，是指各种原因导致人听觉困难，听不到或听不清环境声及言语声。听力障碍会影响人们的生活、工作和学习; 对于儿童，则可影响其语言能力的发展，严重者因聋致哑。

噪声性损伤。噪声可通过两种方式损害人的耳朵。其一，爆震性的噪声可以在刹那间冲击耳朵并引起耳内震荡，形成噪声性耳聋。其二，持续性的噪声也可以在几十年的时间里，使听力慢慢丧失。噪声对听力的损伤，由偶尔耳鸣变成频繁耳鸣，进而引起听力下降，甚至出现失聪。外力伤害。耳屎，学名耳垢，是外耳道的分泌物，对耳朵可起到保护作用，它可以随着说话、咀嚼等动作自然排出。而很多人有挖耳屎的习惯，专家提醒，掏耳朵时如果用力不当易引起外耳道损伤、感染，导致外耳道疔肿、发炎、溃烂。如果遇到“耳垢栓塞”，最好到医院处理。水压冲击。有人喜欢玩跳水，从



资料图

图说新闻



近日，召陵区人民医院组织志愿者为环卫工人免费体检身体，并向他们发放了防暑药品。张付民 摄

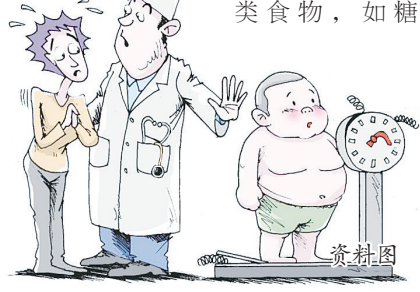
科学育儿

“交通灯饮食法”助孩子减肥

据统计，我国有12%的儿童体重超标。引起儿童肥胖的原因，一方面是遗传因素，另一方面就是后天的喂养方式，简单来说，就是吃得多动得少。

家有肥胖儿童，该如何帮他“减肥”? 儿童处于生长发育高峰期，因此不能采取过激的减肥方法。儿童减肥，应从饮食和运动两方面着手，“交通灯饮食法”可帮助家长控制孩子的饮食。

●红灯区食物: 严格限制 红灯区食物主要为高脂或单纯碳水化合物食物，主要包括: 1.高糖类食物，如糖



资料图

果、巧克力、糖水、麦乳精、炼乳、甜饮料、甜点、蜜饯等。2.高脂肪类食物，如油炸食品(包括炸鸡、炸薯条、油条等)、动物油、各种动物肥肉、黄油、级油、曲奇饼干。

●黄灯区食物: 控制摄入量 黄灯区食物主要包括: 1.谷类及其制品，如大米、面粉、玉米粉、馒头、面包、通心粉、咸饼干、面条等。2.豆类及其制品，如毛豆、黄豆、干张、素鸡、素火腿等。3.动物性食物，如牛肉、兔肉、瘦猪肉、鸡蛋、猪肝、各种鱼类等。4.水果类，如香蕉、柿子等。

●绿灯区食物: 不予限制 绿灯区食物主要包括: 1.豆制品，如豆腐、豆浆、豆奶等。2.蔬菜类，如萝卜、土豆、绿豆芽、竹笋、冬瓜、黄瓜、番茄、青菜、卷心菜、胡萝卜、南瓜、芹菜等。3.动物性食物，如各类虾、贝、黄鳝、鲤鱼、鲢鱼、虾皮、猪血。4.各种奶类，如牛奶、酸奶等。5.水果类，如西瓜、苹果、梨、橘子、草莓、桃子、枇杷、橙子、菠萝、葡萄等。张丽娜

河南省护理学会第三届品管圈大赛举行

市三院多个作品获奖

6月23日，“河南省护理学会第三届品管圈大赛”在郑州举行。本次大赛共来自全省各地市79家医院推荐的164个品管项目参加。经过专家评审，现场打分，市三院手术室“阳光守护圈”荣获二级医院现场发布二等奖第一名，产科“呵护圈”荣获二级医院现场发布二等奖第二名，妇科“亲亲圈”的主题活动“提高预防剖

宫产产后出血护理措施实施完整率”，荣获壁报展示二等奖。

近年来，市三院高度重视护理品管圈工作，多次组织护理人员参加全国、全省的品管知识培训，并邀请专家来院授课，提升全院护理人员的工作责任感和解决问题能力，有力推动了护理质量的持续改进及服务水平的提升。梁煜

漯河市精神病医院

如何诊断是否患有抑郁症

抑郁症的诊断，其实很简单，根据抑郁症状既可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可以通过观察抑郁患者症状、语言描述等分析。个人也可以通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。那么，如何诊断是否患有抑郁症呢?

- 轻度至中度抑郁诊断依据: 1.兴趣减退，但未丧失。2.对前途悲观失望，但不绝望。3.自觉乏力或精神不振。4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。6.有想死念头，但又顾虑重重。7.自觉病情严重难治，但主动求治，希望能治好。
- 重度抑郁诊断依据: 1.明显的精神运动性抑制。2.早醒和症状的晨重夕轻。3.严重的内疚和自责。4.持续食欲减退和明显的体重减轻(并非躯体疾病所致)。5.不止一次自杀未遂。

6.生活不能自理。7.幻觉和妄想。8.自知力缺损。关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定，因为抑郁症症状众多，患病原因也十分复杂，所以个人患者不具备专业知识，而且出于主观原因，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不正确而延误治疗。

专家提醒 对于抑郁症患者来说，基本都有治疗欲望，而如果患者抑郁症的病程已经持续两年以上，就可以被诊断为抑郁性神经症，患者需要更加注意自己的精神状况。王建刚

关注精神健康 构建心的和谐 漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院) 地址: 市交通路中段(原星岛名苑), 乘36路公交车到 医院新址: 召陵山路北段与纬八路交叉口东200米, 乘9路公交车到

用药安全

滥用止痛药的危害

人们在疼痛的时候，很容易自行服用止痛药，药到病止。可是，滥用止痛药，会造成很严重的后果。滥用止痛药，是指不按医嘱或药品说明书，长期、超剂量、不严格掌握适应证而随意使用止痛药。滥用止痛药有三大危害: 首先，会掩盖症状。合理地应用止痛药，可以有效控制疼痛，但不适当的止痛，却会掩盖病情，甚至加重病情。

再次，会引起过敏反应。许多止痛药可引起哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎等，也可出现血管神经性水肿等过敏反应。如阿司匹林、消炎痛可引起哮喘。

所以，对于那些不明原因的疼痛，还是先到医院，请医生做出诊断，按医生的处方用药。刘永生 陈燕

