

保证好的睡眠很重要

我们的一生中,约有1/3的时间是在睡眠中度过的。但这些时间并没有白费,而是保证我们健康和恢复精神抖擞的必要途径。睡眠可以让我们的

大脑的绝大部分神经细胞充分休息,还可以促进蛋白质的合成,增强人体免疫机能。

健康睡眠的三个标准

睡眠量:一般为7~9个小时。

睡眠质量:半小时内能入睡,整夜基本不醒,或醒后能很快再入睡。

最佳睡眠时间:晚上10点至早晨6点。

睡眠不足的危害

影响大脑活力。睡眠对思维和学习能力、记忆力有重要的作用。睡眠不足时,人的注意力、警觉性、专注性都会下降,推理能力和解决问题的能力也会下降,还会导致记忆力减退,学习效率变低。还有研究显示,长期睡眠不好,大脑中的β-淀粉样蛋白异常,而β-淀粉样蛋白增加正是阿尔茨海默病的原因之一。



漯河市康复医院·健康沙澧畔

康复中国万里行专家团将莅临漯河医专三附院开展公益活动

本报讯(记者 刘彩霞)由中国康复医学会主持,康复中国万里行组委会主办的“康复服务行·龙之杰2018康复中国万里行”河南站公益活动,将于4月24日在漯河医专三附院(漯河市康复医院)举办。届时,活动专家团将开展为期一天的考察探访、座谈交流及专题授课活动。

据悉,“康复服务行·龙之杰2018康复中国万里行”河南站公益活动定于4月20日~26日在全省5家康复机构依次举行。活动包括康复机构探访、管理论坛、技术论坛、技术培训班。拟邀请中国康复医学会领导、河南省

康复医学会和河南省医学会物理医学与康复学会专家、河南省医师协会康复医师分会专家、当地卫生部门领导及国内知名专家出席。会议主要内容为康复政策法规解读、康复医学发展前景、康复学科建设与管理以及康复机构之间经验交流和实地考察等。今年“康复服务行·2018康复中国万里行”活动延续2017年“康复中国万里行”公益活动传播知识理念、助推康复发展的宗旨,联合国内康复学会、康复协会、康复医疗、康复生产服务企业等机构,汇集知名专家、学者和康复经营管理等人员,普及适宜康复

技术、推广先进管理经验,大力提高

基层康复机构服务水平,帮扶落后地区康复事业进步,实现精准健康扶贫。作为河南站5家康复机构之一的漯河医专三附院(漯河市康复医院),是中国康复医疗机构联盟理事单位、中国康复研究中心脊柱脊髓神经功能重建科的协作单位,其康复中心是河南省康复医学重点培育学科、漯河市重点特色专科。对于此次康复中国万里行活动专家团走进医院开展探访、学术交流,全院职工将积极参与学习先进康复技术和理念,提高专业技术水平,并紧紧围绕学科发展方向和重点,将院

能成为肥胖者。

各种慢性病。睡眠障碍与高血压、糖尿病、心血管疾病的风险增高有关。如果连续两个晚上不睡觉,人的血压就会升高。如果每晚只睡4个小时,胰岛素分泌量就会减少,还会出现胰岛素抵抗。一周内即使只有两夜平均睡眠不足5小时,患心脏病的风险也会比正常人高2~3倍。睡眠不足也会增加罹患癌症,特别是大肠癌和乳腺癌的风险。

易感传染病。睡眠长期不足,机体的抵抗力会大大下降,容易患感冒、咽喉炎、牙周病等。研究显示,连续两星期每天睡眠不足7小时的人,感冒的风险是睡满8小时以上的人的3倍。

如何保证睡眠质量

适量运动可以提高睡眠质量。研究发现,下午3点后运动,到晚上10点左右身体和大脑就会进入较为疲劳的状态,使人更容易入睡。但晚上9点后就不宜再进行运动了,否则会让大脑过于兴奋。

良好的饮食习惯也可以提高睡眠

质量。饮食中如果含有大量饱和脂肪酸以及糖分,同时又缺乏纤维素,会导致睡眠程度较浅,在睡眠中惊醒的概率也会增高。所以,应保证膳食纤维的摄入量,同时控制饱和脂肪酸和糖类的摄入。

还有一些帮助睡眠的小妙招,如睡前关闭大灯、放下电子产品、不再思考工作内容、看看书、听听舒缓的音乐、温水泡脚、喝杯牛奶等,都可以提高睡眠质量。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)



疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

康复中心发展成为豫中南地区最大、最专业、最具权威的区域性康复中心,为全市人民健康保驾护航。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院

漯河市康复医院

(漯河医专第三附属医院)

坚持以病人为中心
争创群众满意医院

地址:漯河市大学路148号 市电视台对面
医疗服务部:2112759 急救中心:2924120



降血糖多吃6种食物

洋葱 洋葱含有气味物质硫醇、二硫化物、三硫化物、多种氨基酸等,具有较高的药用价值,能降血脂、抗血小板凝集、抗炎、平喘等,还有较好的降血糖作用。洋葱可生食或炒食。

黑木耳 黑木耳含木耳多糖、维生素、蛋白质、胡萝卜素和钾、钠、钙、铁等矿物质,其中木耳多糖有降糖效果,动物实验表明,木耳多糖可以降低糖尿病小鼠的血糖。黑木耳可炒菜或炖汤,也可作配料。

苦瓜 苦瓜中含有大量的维生素C,研究发现苦瓜中含有的苦味皂苷,有非常明显的降血糖作用,有刺激胰岛素释放的功能。血糖高的人每天食用,可以很好地控制血糖。

西红柿 西红柿中含有大量的

天然抗氧化剂,除了维生素C之外还含有番茄红素。番茄红素是一种让西红柿自然变红的天然色素,具有很好的抗氧化作用,所以血糖高的人可以适量食用。

黄鳝鱼 黄鳝鱼中含有“黄鳝鱼素A”和“黄鳝鱼素B”,这两种物质具有恢复调节血糖正常生理功能的作用。实验证明,黄鳝鱼素具有显著的类胰岛素降血糖作用。

黄瓜 黄瓜性味甘凉,甘甜蜜脆,具有除热止渴的作用。研究表明,黄瓜含糖仅1.6%,是糖尿病患者常用的代食品,并可从中获得维生素C、胡萝卜素、纤维素和矿物质等。黄瓜中所含的丙醇二酸,能抑制人体内糖类物质转变为脂肪。

腾牛

春天多吃这5种蔬菜

菠菜护眼明目 菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时,菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源,前者充足时,眼睛不容易布满血丝;后者可以在人体内转变成维生素A,有助预防干眼病。此外,菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性,减少近视概率。

荠菜能补钙 荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素及各种矿物质含量较高,其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏 莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。

香椿增加食欲 香椿富含钾、钙、镁等矿物质,其B族维生素的

含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。

韭菜有助护肝 韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一一种独特的辛香气味,有助于疏通肝气,增进食欲,提高消化功能。

《健康报》



健康时评

让无效“神药”无所遁形

■李红梅

前不久,国家食药监部门发布修订匹多莫德制剂说明书的公告,说明书明确了“使用不超过60天、3岁以下儿童禁用”。近日,国家食药监部门又发布通知,督促匹多莫德启动临床有效性试验。监管部门的持续行动,引发人们对该药品的关注。

继萨普爱思滴眼液之后,匹多莫德可说是又一款被媒体聚焦的“神药”。这类“神药”销量巨大,往往夸大疗效和适应症,用广告或“带金销售”手段进行营销。对于患者来说,用药后的感觉一般是“无可无不可”。安全而无效、却被广泛使用,是此类药品最大的特点。

药品是用来治病的,为何存在无效却使用广泛的药品?这与我国此前的药品上市审批机制有关。2007年之

前,我国的药品注册标准偏低,在批准仿制药时,并不要求企业做生物等效性实验,参照原研药标准进行质量和疗效的一致性评价。按照这个低标准发放的药品许可证大约有十几万张,这些药品与原研药在质量和疗效上存在差异。由于价格低廉、等效性难以区分,这些仿制药品在招标采购中具备优势,容易进入药品采购目录。而每隔一段时间,它们换个剂型、规格又能成为“新药”,可以定个更高的价格,“营销”空间更大。

“神药”在临床上并不少见,它们是“大处方”里的常客,是医院销售“明星”。像萨普爱思这样的非处方药,就是“不看疗效看广告”的典型代表。尽管疗效达不到广告宣传的效果,但是巨额利润远超广告处罚金额,厂家仍愿继续生产。对于缺乏专

业知识的普通群众来说,难免容易上当,白花冤枉钱。结果,不明实情的患者多花了钱却没治好病,甚至有损健康。这不仅造成了医保基金的浪费,同时助长了部分公立医院以药养医机制,推高了医疗花费,加固了药品灰色利益链条。

从根本上铲除“神药”生存的土壤,需要多管齐下,补齐监管短板。一方面,提高仿制药注册标准,严格将原研药作为仿制标准,要求必须通过一致性评价,以确保药品疗效和质量。另一方面,深入推进医改,改变以药养医的扭曲机制,完善公立医院补偿机制,保障医务人员享有合理薪酬待遇。同时,还应加大对药品违法广告的处罚力度,用更严格的执法提高违规者的违法成本。

近年来,随着新药品采购办法、医

保控费、考核药占比指标等政策的出台实施,大量“神药”“万能药”被归到辅助用药类别。很多地方将辅助用药与治疗用药区别对待。辅助用药不再是一线用药,而是被列入重点监控清单,在采购时划入单独类别,医保报销的比例较低;一旦相关费用超过警戒线,将被限制使用或停止销售。凡此种种,都有利于限制“神药”影响,更好保障患者权益。

现实中,仿制药临床一致性评价所需时间较长,而等待重新评价的药品众多。与此同时,全国公立医院瞄准以药养医顽疾的综合改革,刚刚迈出取消药品加成这一步,也需要时间向纵深推进。整合多方力量,发现更多“神药”、让其自证清白,倒逼药企加强研发能力、提高药品质量和疗效,才能为健康中国多提供好药、良心药。

新三院·新形象

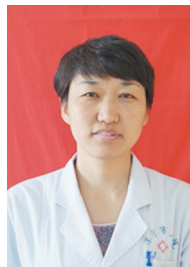
谷雨节气如何养生

谷雨是春季的最后一个节气,伴随降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,此时我们应遵循自然节气的变化,针对其气候特点进行调养。谷雨前后是神经痛、花粉过敏、风湿病的高发期,饮食上仍需注重养脾,宜少食酸味食物,多食甘味食物。谷雨应预防以下疾病:

- 1.过敏。“雨水生百谷”,谷雨前后,百花渐次开放,这时,人们须预防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。有过敏史的人要避免与过敏源接触,减少户外活动。
- 2.神经痛。谷雨前后是神经痛的发病期,如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。一旦患上神经痛或旧病复发,一定要及时到医院进行治疗,同时还要注意休养,避免用脑过度。
- 3.感冒。谷雨前后,天气虽以晴暖为主,但早晚仍有时冷时热之时,而且南北温度差异较大,人们极易感冒。所以,谷雨前后,人们早晚外出要注意添衣,不可大意。
- 4.慢性胃炎。谷雨正好处于春夏交替时节,同时也是胃病的易发期。胃病患者在这个时节尤其需要注意保暖,切忌因为天气回暖贪吃冷食而伤了肠胃。
- 5.风湿。根据谷雨节气前后空气湿度大的特性,一些风湿病患者开始苦恼起来。建议以肌肉和关节疼痛为主的风湿病人应注意适量运动,但切忌运动过度,尤其是不能

在运动后出现乏力感觉。如果出现风湿病症状,应及时就医,接受临床化验,确诊病情,并在医生指导下科学治疗。

6.上火。谷雨时节自然界阳气骤升,易引动人体内蓄积的内热而生肝火,继而诱发春日常见的鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血以及头痛眩晕、目赤眼疾等疾患。



专家链接

霍丽丽,市三院主任中医师。

专长:中医内科脾、胃病及中医妇科杂病的诊疗。

坐诊科室:门诊楼二楼中医

科(全天应诊)
联系电话:0395-3151011

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

跪地手术引点赞 杏坛名医品自高

市中医院“跪地医生”刘世峰获“感动漯河2017十大年度人物”称号

本报讯(记者 刘彩霞)在日前举办的“感动漯河2017十大年度人物”颁奖典礼上,市中医院“跪地医生”刘世峰荣获感动漯河2017十大年度人物。

2017年3月18日,市中医院医生刘世峰跪地手术的事儿被央视新闻频道等多家媒体相继播出,在社会上引起了广泛赞誉。“悬壶济世,当仁不让;甘守寂寞,无怨无悔。妙手仁心,呵护生

命保健康;救死扶伤,身先士卒写华章。跪地手术引点赞,杏坛名医品自高。”颁奖典礼上写给刘世峰的颁奖词更是对他的行为的至高评价。

“我不是一人,还有千千万万个我,他们也在各种各样的职业中默默奉献,这是一份情怀。对于医生来说,这份情怀的责任更重,因为每一个医护人员都是生命所系,责任担当。”刘世峰说。

老爸老妈俱乐部

地壶球挑战等你来

本报讯(记者 刘彩霞)近日,记者从老爸老妈俱乐部获悉,这周俱乐部的工作人员将带领大家开展地壶球活动。

地壶球是冬奥会冰壶项目的普及版,外形与冰壶相似,但地壶球球体更轻,壶身下方增设了3个滑轮用于地面滑行,是一项可在平滑的地面上进行的运动。比赛规则与冰壶运动基本相同,是一个以团队为单位在平滑地面上进行的投掷性竞赛项目。通过让本方地壶球停在预先设定好的位置,或将对方地壶球击出,达到制胜的目的。此项运动动静结合、注重技巧,对体能没有过多要求,可以锻炼参与者身体的柔韧性和对力量的控制能力以及大脑的应变能力、判断能力和对时机的把握能力。

活动结束后,老爸老妈们还可以参与由沁园和健康中心提供的健康测试,同时,可以欣赏在健康中心场地外种植的牡丹花。

活动时间:本周四下午3点~5点(2点45分在高铁西站涵洞下集合,可乘坐101路、103路、107路、69路)

活动地点:沁园和健康中心

活动内容:挑战地壶球运动,做健康测试,欣赏牡丹拍照。

活动提醒:天气干燥,建议老爸老妈们自备水杯及时补充水分。

报名方式:本周三拨打电

话3170858、15039571679报名即可。本

活动仅限老爸老妈俱乐部会员参加,非

会员可先加入会员后免费参加。

此外,备受瞩目的书香中国万里行

漯河站——地上秀书法活动,将于本周

日(4月22日)上午10点~11点在会展

中心广场举行,希望喜爱书法、有

书法功底的老爸老妈们积极拨打

电话15039571679

报名参与,感受

传统文化的魅力。



漯河市精神病医院

精神分裂症的早期症状

精神分裂症早期症状一般不是很明显,等到患者有明显异常到医院确诊时,往往已错失最佳治疗时机。那该怎么知道是否属于精神分裂症呢?

生活中,人所说的痴傻、哭笑无常、神经兮兮等词汇都是对精神分裂症患者的典型写照。因此,生活中我们要充分认识它的严重性,并在患者出现这些异常征兆及时送医治疗。一般需要做以下几方面的比较来确认是否患有精神分裂症:现在与过去比;本人与他人比;是否符合当地当地的习俗和规范;是否符合客观现实;是否有不可理喻的行为表现;整个精神活动是否协调统一。

如果患者性格突变,并与正常人

存在很大差异,就要关注其精神活动是否存在异常,并到有条件的专科医院寻求诊断。如果您对精神分裂症有任何疑问,都可免费咨询在线专家,获取专业解答和调治建议。

赵建华

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:市交通路北段(原昆仑路),乘36路公交车到
医院前站;黄河山路北段与纬八路交叉口东北角,乘9路公交车到