



★ 长知识 ★

天气干燥
少涂口红

天气干燥，大家最明显的变化就是嘴唇干裂脱皮，这时千万别试图用口红掩饰干裂。口红中含有石蜡、色素，这些物质能带走唇中的水分，让唇部变得更干燥。不如选用润唇膏，不仅滋润，还能打造双唇亮泽水润的效果。

(据《信息时报》)

想象力
也能健身

美国《神经生理学杂志》刊登的一篇文章说，俄亥俄大学研究人员发现，不用真的动，只要想象健身情景就可以预防肌肉萎缩，甚至可以变得更强壮。

这一研究证明，想象力对正在接受神经康复的病人有一定帮助，也可以帮助对抗衰老带来的影响。

(据《大河健康报》)

穿雪地靴
不宜长距离行走

进入冬天，厚实的雪地靴成为很多女性的最爱。

郑州市骨科医院下肢骨科副主任李兴华说，雪地靴一般都比较宽松，不跟脚，走路时双脚容易在靴子里来回滑动，脚容易感觉到疼痛、酸困。此外，雪地靴多数是平底的，不能很好地支撑足弓。

李兴华说，雪地靴偶尔一穿无伤大雅，但不适合穿着长距离行走。为保护足弓、缓解足部疲劳，建议到医院的骨科购买专门的足弓垫放置在雪地靴内。(据《大河健康报》)

洗澡前、运动前
别刮胡子

清晨是剃须的最佳时间，这时的皮肤比较放松，剃须也可降低被刮伤的几率，但忌讳从不同方向刮胡须，否则会形成倒须。

有两个时刻别刮胡子：一是在洗澡前。刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创，比较敏感，这时马上洗澡，沐浴液还有热水的刺激，易引起剃须部位不适。二是在运动前。运动时，身体血液循环加快，大量汗液会刺激刚刚刮过的皮肤，引起不适甚至感染。

(据《大河健康报》)

晃晃瓶子
鉴别酱油好坏

消费者如何快速简便鉴别酱油质量的好坏?

首先，从酱油的相关标签中便能看出端倪，如酱油的原料表表明确注明所采用的原料是大豆还是脱脂大豆，是小麦还是麸皮。一般的酿造酱油查看氨基酸态氮的含量即可区分其等级，含量越高品质越好。

消费者还可以摇晃瓶子、观看酱油沿瓶壁流下的速度快慢，也能瞧出一定的名堂。通常优质酱油浓度很高，黏性较大，摇起来会起很多的泡沫，而流动性相对偏慢。劣质酱油因浓度较低，摇动后只有少量泡沫且容易散去，像水一样流动较快。

优质酱油品尝咸甜适中，味道鲜美，醇厚柔和，而劣质酱油吃起来则有些许苦涩感。

(据《大河健康报》)

男性多吃蔬菜
可降胃癌风险

据新华社东京1月5日电 (记者 蓝建中)日本国立癌症研究中心的一份新报告说，大量食用蔬菜的日本男性患胃下部癌的风险明显较低，这可能是因为蔬菜中含有的抗氧化成分遏制了胃癌凶之一的幽门螺杆菌发挥作用。

研究发现，男性吃蔬菜越多，其患胃下部癌的风险越低。如果将进食蔬菜量最少的一组男性患胃下部癌的风险定为1，则吃蔬菜最多的一组男性患胃下部癌的风险是0.78，从统计学角度来看存在明确差别。

市人民医院成立全市首家医院回访中心——

患者出院有人管
回访架起沟通桥

□淇河晨报记者 李雪婷
通讯员 秦黎阳

病人出院之后如何做好后期康复工作?对住院期间医院的服务有意见怎么反映?近日，市人民医院成立全市首家医院回访中心，接受患者投诉与建议、就诊咨询等。据了解，该中心成立一个月以来，已经成功回访1262位患者，加上对住院病人的满意度问卷调查，回访中心对患者的有效回访率达到80%以上。

全市首家医院
回访中心，拉近医患
距离

2014年12月，市人民医院成立回访中心，这也是我市医疗卫生领域第一家回访中心。据了解，该中心目前最主要的服务功能包含出院回访、就诊咨询、健康管理等服务。

“以往病人出院，医院的责任就结束了，有了回访中心，我们主动对出院病人进行电话问候，了解他们的需求，很多患者称赞这种形式非常好，十分人性化。”市人民医院市场外联部主任任石静说。

据介绍，通过电话回访，可以向患者提供医疗追踪服务，及时了解患者出院后的身体状况、指导患者的饮食起居、对存在的问题及时提供帮助，同时征求患者对医院的医疗质量、服务态度、就医环境、收费情况等方面的评价意见和改进建议，并进行汇总、分析和整理，以便医院有关部门不断改进。市人民医院通过问卷调查、电话回访等形式，延伸了服务领域，提升了品牌价值，增强了核心竞争力。

运营一个月，回访
患者1262位

“您好，请问是路女士吗?

我是市人民医院回访中心工作人员，想对您在这月份住院期间的情况做一下回访，方便吗?”1月6日，记者在市人民医院市场外联部回访中心看到工作人员正在进行电话回访。

“我们的回访内容都会录音，如实记录下来内容，患者的反映和投诉要反映给职能科室认真核实、查明原因，进行跟踪处理。”回访中心工作人员刘丽萍说，回访中心运营一个月以来，已经成功回访1262位患者，对病人的有效回访率达到80%以上。

“目前患者反映比较多的是我们儿科床位紧张问题。关于这方面我们耐心向患者进行了解，不久后随着新办公大楼投入使用，就医环境一定会有新的改变，患者们对此也表示理解。”刘丽萍说。为了更好地为患者答疑解惑，新成立的回访中心专门挑选了有着丰富临床经验，熟悉医院的诊疗流程及有关科室情况的工作人员负

责回访。

“现在医生们的服务意识更强了，为患者处理完病情会主动向患者征求意见。”回访中心工作人员陈光霞说。

“通过实行出院患者回访，真正拉近了医院与患者、医生与患者之间的距离，建立了全方位的医患沟通、监督渠道，为全面了解社会及广大患者的需求与期望，了解医院管理的现状提供了更准确的依据。”陈光霞介绍。

“我们的目标是对患者的回访率达到100%，依托回访中心这个平台，建立医患关系的缓冲器、连心桥，建成改进工作的助推器、加油站。”市场外联部主任任石静说。

据悉，回访中心后期将继续完善患者满意度调查、在线业务咨询、短信平台、健康顾问等多项系统功能。通过与病人的有效沟通，提高病人对医院的信任度，有效缓解医患关系。

吃盐越少越健康?只要血压正常,吃盐不必担心?

对食盐的7大误解 你有几个?

□环球

研究发现,吃盐过多会增加Ⅱ型糖尿病、中风、心衰、肾病、肥胖等风险。然而,人们在吃盐方面还存在多个误区。美国《医药日报》近日载文,刊出美国心脏协会总结出的“对食盐的7个常见误解”。

误解1:
吃盐越少越健康

吃盐太多(钠摄入过量)不利于健康,但是完全避开钠盐也会对健康产生不良影响。通过食盐摄入足量的钠有助于维持体液平衡,有益神经及肌肉健康。摄入过少易导致低钠血症,出现软弱乏力、恶心呕吐、头痛嗜睡、肌肉痛性痉挛等症状。

误解2:
海盐比食盐含钠少

美国心脏协会一项调查显示,61%的人认为海盐比食盐含钠更少。事实上,海盐与食盐的含钠量相同,都为40%。蕾切尔·约翰逊博士表示,虽然海盐富含镁、钾和钙,但是这些营养素也



可通过其他食物获得。

误解3:
炒菜不加盐
钠就不过量

美国调查发现,日常饮食中,超过75%的钠来自于加工食品。超市中现成的汤料包、沙拉酱、罐装或瓶装食品等都含有很多钠。食物标签上“低钠”定义为

“不超过140毫克”,而“无盐”或“不加盐”也并不等于“无钠”。

误解4:
大量的钠
只存在于食物中

除了多盐食物之外,很多非处方药也含有大量的钠。高血压人群应注意这些药物标签上的警示语。有些药物的钠含量甚至达

到一天的钠摄入量(1500毫克)。

误解5:
盐放少了没有味道

限制钠盐摄入量,并不等于无法享受美食。新鲜大蒜粉、洋葱粉、黑胡椒粉、醋、柠檬汁及低盐调味料同样可以让食物更加可口。

误解6:
只要血压正常
吃盐不必担心

高血压仅仅是多盐饮食导致的疾病之一。吃盐过多会导致钠摄入过量,还会导致老年肥胖症、糖尿病和心脏病等。因此,即使血压正常人群,每天钠摄入量也应控制在1500毫克。

误解7:
不吃太咸的食物
就不会摄入太多钠

熟食、面包、三明治、奶酪、罐头汤等不太咸的常见食物,也可能含有大量的钠。

(据《生命时报》)

声音嘶哑,淋巴结肿大,前胸、后背疼痛,消化道出血?爱民医院专家提醒

有这些症状要小心食管癌

□淇河晨报记者 范丽丽

食管癌是常见恶性肿瘤之一,食管癌是中老年人的常见病。全世界每年约有30万人死于食管癌。我国是食管癌发病率、死亡率最高的国家,每年因食管癌死亡者约15万人,占全部恶性肿瘤死亡的近1/4。

我市食管癌高发

我国食管癌的分布以晋、冀、豫三省交界之太行山南段为多,呈不规则同心圆分布,其圆心区发病率很高,向四周递减。

爱民医院消化内科主任陈大夫说:“不幸的是,我市部分地区处于食管癌发病率很高的圆心区,在临床治疗过程中经常发现食管癌。据全国恶性肿瘤死亡回顾调查资料统计,我国食管癌人口平均死亡率水平最低的为云南省,食管癌人口平均死亡率水平最高的是河南省。食管癌发

病以高龄组较多,70岁以后逐渐降低,各年龄段所占比重不同,以55岁~74岁比例最高。”

食管癌症状不典型

陈主任说,相当一部分食管癌患者的症状不明显,有些甚至没有症状,一旦被发现就到了中晚期。早期发现的食管癌患者经过治疗生存率较高,早发现才能不延误食管癌的治疗。食管癌常见的症状是吞咽不适,包括吞咽时胸骨后烧灼、闷胀或微痛,食物通过缓慢等。

“有的患者被唾液增多所困扰,睡觉时枕巾常被唾液弄湿,不知道是怎么回事儿。其实这是由于唾液、食管分泌液因肿瘤阻塞不能入胃而从食管反流而出造成的。”陈大夫接着说,有的患者没有症状,但在饮水、喝汤后会出现呛咳,甚至到脸红、脖子粗的程度。其实出现这种症状是因为食管癌穿透到了气管,形成

了食管气管瘘,以致食入液体刺激气管黏膜。

四大症状预兆食管癌

陈大夫特别提醒,如果出现以下症状要提高警惕:

声音嘶哑 肿瘤压迫喉返神经引起声音嘶哑,容易误诊为慢性喉炎,耳鼻喉科检查可发现声带麻痹,而炎症并不明显。

淋巴结肿大 左锁骨上淋巴结肿大是腹部肿瘤转移的信号,尤其多发生于食管癌与胃癌。这种关系是德国著名病理学家维尔肖最先发现的,常以他的名字命名。不少学者相信,若维尔肖淋巴结肿大,相当一部分患者肿瘤已有颅内转移,是一个不好的标志。

前胸、后背疼痛 这些疼痛常比较顽固,一般止痛药治疗无效,如疼痛剧烈并伴有发热,应警惕是否已经或即将穿孔,如不妥善处理,患者一般会迅速恶

化达到恶病质状态。有些疼痛是肿瘤压迫或侵犯神经的结果。

消化道出血 溃疡型食管癌的血管较易被侵蚀造成出血,临床出现呕血或黑便。如果肿瘤造成主动脉穿孔,出血将是致命性的,即便抢救也很难成功。

爱民医院消化内科主任王洪涛每周五在爱民医院坐诊。

爱民医院在我市独家引进无创无痛胃肠检查“机器人”——胶囊内镜;在豫北地区独家引进食道、胃24小时PH值动态监测仪,是胃食管反流病检查金标准;在豫北地区独家开展胃镜下射频治疗胃食管反流病;在豫北地区独家开展腹腔镜下胃底折叠术治疗胃食管反流病;在我市独家引进胃蛋白酶原检测仪,抽血可筛查早期胃癌;在我市较早引进幽门螺旋杆菌检测“金标准”——C14呼气检测仪。

浚县人民医院
入选国家提升计划

本报讯 (淇河晨报记者 李雪婷 通讯员 张一鸣 庞现超)1月4日,国家卫生计生委发布全面提升县级医院综合能力第一阶段500家医院名单,我市浚县人民医院榜上有名。这是1月6日,记者从浚县人民医院了解到的。

按照全面提升县级医院综合能力工作方案,此项工作的目标旨在使县域内就诊率达到90%左右,基本实现大病不出县。根据方案,县级医院综合能力提升将分两个阶段进行。2014年至2017年,国家卫计委在全国县级公立医院综合改革试点县中,遴选具备一定基础和较高医疗服务能力、医疗技术水平的500家县级医院开展提升能力建设。

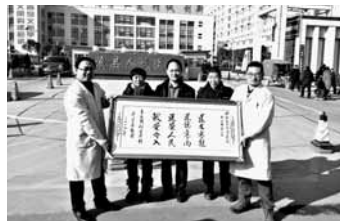
2018年至2020年,将全面提升县级医院综合能力,力争使我90%的县级医院、县级中医医院分别达到县级医院、县级中医医院综合能力建设基本标准要求。第一阶段我省有18家县级医院入围,其中浚县人民医院入选。

按照国家卫计委的规划,浚县人民医院将获得多方面的扶持,主要包括:加强临床重点专科建设,提升县级医院医疗技术水平,并配备与专科建设目标一致的适宜设备;开展优质医疗服务,提升县级医院医疗服务水平;开展远程医疗服务,提升疑难复杂疾病诊疗水平;发挥对口支援优势,提升县级医院综合能力;落实国家县级公立医院综合改革各项任务等。

浚县人民医院医生用高超医术、悉心服务感动患者
患者自制十字绣表感谢

本报讯 近日,浚县王庄镇刘石井村农民常新连将她花费半年时间精心绣制的十字绣送到了浚县人民医院。十字绣上绣有“医术高超、医德高尚、医爱人民、我爱介入”的字样。

2013年7月,常新连因消化道出血入住该院内五科,经查为消化道出血并原发性肝癌。住院期间,介入科主任、主治医师张彦冰经常和病人谈心,帮助病人从精神上减轻压力,重拾生活信心。在治疗期间,医院了解到常新连家庭困难后,减免了部分治疗费用。



患者与浚县人民医院医生合影
赵丹 摄

目前常新连病情得到有效控制,基本恢复了正常生活。

(赵丹)

吉门氏健康产业投资集团进驻我市

本报讯 (淇河晨报记者 范丽丽)2014年12月31日,吉门氏健康产业投资集团在九州宾馆举行启动仪式,集团董事长周美吟女士发表了热情洋溢的致辞,宣告吉门氏健康产业投资集团进驻鹤壁,并成立了鹤壁健康产业投资项目组,相关投资项目进入发展的快车道。

吉门氏健康产业投资集团以医疗卫生、健康管理为核心,致力于发展与健康有关的产业,力争在3年内打造河南省医疗健康产业群,在2015年首期投资1.6亿元用于鹤壁爱民医院新院区的建设,搭建一个国内名医在爱民医院的看诊平台,使医疗资源得到最优配置,推动我市医疗产业的



启动仪式现场
淇河晨报记者 范丽丽 摄

整体发展,更新全民健康理念。

“吉门氏健康产业投资集团在未来的发展中,将以产业链、实业化、稳妥务实的投资发展模式,努力实现人们的健康梦。”周美吟说。◎

脑受损部位功能
会被正常部位代替

据新华社东京1月7日电 (记者 蓝建中)日本产业技术综合研究所7日发表的一份公报称,其研究员村田弓领导的研究小组在动物实验中发现,局部脑组织由于脑中风等原因受损后,其丧失的运动指挥功能会因其他正常脑组织的“接管”和康复治疗而得以恢复。

研究小组用猴子做实验,借助药物损伤猴子大脑“主要运动皮质”中指挥手部运动的脑组织,使猴子的手部麻痹,无法抓取物品。此后,研究者立即对其进行康复治疗,并用能检测血流变化的

正电子发射计算机断层扫描设备,研究其脑功能变化。

研究结果显示,当接受康复治疗时,猴子的猴子能重新用手指抓取物品时,其大脑正常部分的血流增加,脑功能活跃。在治疗1至2个月,实验猴大脑中受损的“主要运动皮质”区之外的“腹侧前运动皮层”开始活跃地发挥作用。在治疗3至4个月,实验猴脑部靠近“主要运动皮质”区的部位也开始积极发挥作用。但当研究小组用药物阻碍这两个脑部活跃区域的的活动后,猴子的手部会再次麻痹。

喝反复煮沸的水会中毒?
不可信!

网络上盛传,开水房或者锅炉烧出来的水由于反复煮沸(千滚水),会导致亚硝酸盐等有害物质增多,有毒的亚硝酸盐还会造成机体缺氧,严重者甚至会导致死亡。喝千滚水真的会中毒吗?

国家二级公共营养师巩宏斌表示,喝千滚水中毒话题主要来自在亚硝酸盐上,它味道微咸,易溶于水,外观和味道都与盐相似,广泛用于工业、建筑业中,也会作为着色剂用于肉类制品,但用量控制非常严格。由于亚硝酸盐引起食物中毒的几率较高,国家对亚硝酸盐的使用有严格控制。

据介绍,通过水中的亚硝酸

盐中毒还真不容易。一般人体对亚硝酸盐的一次性安全摄入量为每公斤体重0.2毫克,生活饮用水卫生标准中,规定亚硝酸盐含量不超过10毫克/升,如果你一次性饮水不超过10升,那么就是安全的。此外,千滚水导致“亚硝酸盐”含量升高的说法同样只是一种推测,很多实验证明:随着煮沸次数的增加,水中的亚硝酸盐含量并无明显上升趋势,所测试千滚水样品的亚硝酸盐含量,均低于我国《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)中规定的亚硝酸盐含量限值10毫克/升。

(据《大河健康报》)