



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

养护大脑法则

多听音乐多画画

大脑就像一个总司令,指挥着全身各个“零部件”的正常运转,如何才能让这个指挥官永葆青春呢?不妨试试以下六种方法。

食物中的脑黄金。食物是补充大脑能量的最直接途径,吃对了,不仅能益智健脑,还可以起到其他保健作用。《本草纲目》中记载的具有健脑益智功效的食物主要有杏仁、核桃、葵花子、粳米、荞麦等。其中,杏仁补脑的功效甚佳,这是因为杏仁中富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E以及钙、磷、铁等多种营养成分。核桃中的磷脂,对脑神经有很好的保健作用。核桃就像一个微型的脑子,有左半球、右半球、上部大脑和下部小脑,甚至其褶皱或折叠



都像大脑皮层。目前人类已经知道,核桃含有36种以上的神经传递素,可以帮助开发脑功能。冬天天气寒冷,喝一杯热的杏仁露或核桃露不仅能达到同

样的效果,而且暖胃又暖心。

多听音乐。人的大脑左右两半球,承担着各种不同功能。人的语言、计算、分析等功能,由大脑的左半球负担;音乐由右半球主管,多听音乐,可以促进右侧半球的功能。听音乐最好是“纯粹”的音乐,即不带歌词的、优雅的音乐。

写写画画。练字、写文章是保持精神健康、防止大脑老化的有效方法。练字、写文章时,需要全身心投入,脑、体同时受益。

手脚勤快。试验证明,静止状态和运动状态的记忆效果明显不同,运动状态的记忆优于静止状态的记忆。这是因为手、腿、脚部肌肉的运动受脑神经的指挥,它们的运动反过来能刺激大脑,因此,对中老年人来

说,太极拳、气功、散步、走路等动态活动也是需要的。

记忆。勤记忆会使大脑处于积极工作状态,一切需要背诵、记忆的活动都可以达到这一目的,比如背诵。

锻炼注意力。大脑老化的一个突出表现是注意力不能集中,可以通过锻炼得以改善:1.选准一个目标,两眼盯住,最好是远一些的绿色植物。2.倾听钟的滴答声,如开始时感到声音远而弱,后来感到近而强,这表明你的注意力比较集中了。

一位女院长的治院之道
——访河南誉美肾病医院经营院长陈静

□晨报记者 赵玮

她,初中毕业不顾所有人的反对,放弃读书去工作,却又在工作一年后重返校园,考入河南中医学院中医系本科;她平素不苟言笑,治院更以严谨和严厉出名。闲暇时爱读文学书籍,对病人更是极端热忱。凭借一种分秒必争的劲头,她用秀肩撑起一片天。

她就是河南誉美肾病医院的经营院长,“自然免疫平衡三联疗法”的创始人之一,淇县人代表,淇县十大青年科技标兵陈静。

只有牢记宗旨,有技术、有能力解除病痛,挽救生命,医院才能真正成为值得托付生命的地方。

——摘自陈静手记

1993年,陈静进入河南中医学院中医系学习。当时陈静大哥开办的河南誉美肾病医院的前身同济肾病医院已经渡过最初的艰难,迈入发展的航道。陈静大学五年,每年的寒暑假都是在医院度过,一向性格叛逆的陈静出乎意料地完全听从大哥的安排,对医院的每个岗位都认真了解、熟悉,尤其在临床方面,她不仅跟老专家、老大夫悉心学习,而且详细查看每一位病人的病历,每晚查阅资料到深夜,5年来,陈静飞速地成长着……

1998年,陈静以优异成绩毕业,并再次听从大哥的安排,来到河南誉美肾病医院做了一名

普通的临床大夫。

陈静曾经收治过一位63岁的患慢性肾炎的湖南老人,老人除了肾炎外还有一种奇怪的病:顽固性打嗝,怎么都治不好。老人的肾炎在逐渐好转,但打嗝让他整晚整晚睡不着觉,很是痛苦。为了缓解老人的病痛,陈静想了各种办法,查阅大量医学书籍,坚持每天为老人针灸两次并配合中药口服。半个月后,老人的打嗝被治愈了。从此以后,老人只相信陈静,不管有什么病,都要先打电话咨询她。

一个单位的真正力量,不在耸立的大楼,不在炫目的外表,而在于它的人才辈出,在于它生生不息的领军人才方阵。

——摘自陈静手记

由于表现出色,3年后,陈静被提拔为肾病科二病区科主任。从业务管理到环境卫生,从营销病人到亲情服务,每月评比陈静所带领的二病区都是医院的第一名。2002年在全院的一致认同下,她被提拔为院长助理。2007年总部领导找陈静谈话,让一直从事临床业务与管理的陈静主管医院的全面经营工作,“当时陈总问我,敢不敢接过这副担子,我一扬头,说,‘干就干’,并当场立下军令状,一年内经营收入增长20%。”

面对激烈的竞争,她拿出当年求学的劲头,深入到医院的每



陈静

个岗位进行调研,和大家一起研究寻找对策。很快,她对症下药,大刀阔斧地实施绩效考核等一系列改革措施,调整病房布局、开创新的项目、挖掘服务空间、责任明确到人,对每个岗位每个人都制定了详细的工作流程和执行标准。在她的主持下,医院当年的护理技术合格率达到98%,五种表格书写合格率100%,一人一针一管执行率100%,褥疮发生率为零。同时每季度对护理人员进行理论技能考核和技术大比武,在科室医护人员中开展了“改善服务态度,优化服务流程”大讨论,从病人入院着手,制订了温馨服务方案、新入院服务流程,让病人来到誉美就像回到家一样。随着一系列措施的开展,医院的经济效益和社会效益大幅回升,军令状上的经营目标顺利完成。由于2007年业绩突出,2008年年初陈静被总部任命为河南誉美肾

病医院经营院长。

当医院初现红火的景象时,陈静又看到了另一种隐忧:人才队伍不能搞“近亲繁殖”,需要“杂交”优势。于是,一批医学人才从全国各地汇集到誉美肾病医院。

“想干的给机会,能干的给岗位,干好的给地位。”陈静让人把这句话写成条幅,挂在会议室里,视为至理名言。为广纳英才,她主持研究出优先晋职晋级、破格提拔使用、优先培训学习等5个方面20多项奖励政策,营造了“近者悦而远者来”的良好氛围。

陈静告诉记者,明年医院准备再盖一栋专家楼,让医院的每一位核心骨干人员安居乐业,同时为医院的每一位员工量身打造职业规划,选送中青年骨干到全国各知名院校和医院进修学习,给他们更好的发展空间。“什么钱都能省,培训学习的钱但不能省,还要多花。”陈静说。

陈静说,李白有两句诗她很喜欢:“却顾所来径,苍苍横翠微”。回首这20年,河南誉美肾病医院通过全体医护人员共同努力,应当说是救人无数。所谓“苍苍横翠微”,也正是看到了这茂盛的生命力的存在。她将带领河南誉美肾病医院的全体医护人员为把医院打造成全省乃至全国最好的肾病医院而不懈努力!

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云

电话:13939258016 E-mail:yjlxwb@163.com

专家
答疑

胃肠科 胃癌与胃溃疡的鉴别

患者问:我从去年以来多次上腹疼痛,到医院检查出患有胃溃疡,但最近疼痛有所加剧,请问会不会转成胃癌?有没有不痛苦的检查方法?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:临床上胃溃疡和胃癌症状有一些相似之处,特别是“溃疡型胃癌”更是如此,再加上胃癌在人们心中留下的阴影,很多患者忧心忡忡。临床上一般从以下几方面来区分胃溃疡和胃癌:

1.胃溃疡患者一般病史较长,呈周期性;而胃癌患者的病史比较短,呈进行性、持续性发展,症状会逐步加重,且表现出复杂多变的特点。

2.胃溃疡发生在青年人身上的较多,而胃癌发生在中老年人身上的较多。当然,发病年龄只能作为区分胃溃疡和胃癌的一个参考。

3.胃溃疡和胃癌都可产生疼痛症状,只是胃溃疡疼痛有比较明显的节律性,餐后半小时至一小时症状出现,持续1个~2个小时;而胃癌的疼痛与胃癌癌肿的压迫有关,疼痛症状多没有规律性,且随

癌肿增大逐渐加重。

4.胃溃疡没有什么明确的体征,而胃癌中晚期可能在右上腹触及包块,有的还可能有左锁骨或腋下的淋巴结转移或远处转移。

当然,上面谈的只是一般性鉴别,为了不致贻误病情,建议尽快到医院做细致检查,有没有合并幽门螺杆菌感染,是否存在恶性病变等问题,在检查后明确病因、对症治疗。

爱民医院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确地检查各种胃肠疾病,患者只需呼口气就能检测出是否感染幽门螺杆菌,极大地提高了胃病诊疗水平。另外像心脏病和传染病的病人、老年人、儿童,不能采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,但检查前须空腹。

专家热线:0392-3368120

抑郁症 越怕失眠越失眠

患者问:我一到晚上要睡觉的时候就心神不宁,希望自己快点入睡,但脑子里好像总是告诉自己不要睡。服用安定片后能睡4个~5个小时,请问该怎么办?

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:这种情况,很多人认为是失眠,其实很可能是强迫症。失眠症患者是发自内心地想睡,但生理上无法入睡,而强迫症患者是心理上存在与想睡这种欲望相对抗的“势力”,即“不睡”。

众所周知,失眠、抑郁、精神障碍是精神疾病的三个阶段,越早治疗越好,如果得不到及时有效的治疗,失眠、抑郁患者很有可能发展为精神分裂症等严重的精神疾病,治疗的难度就会大大增加。另外,如不及时、对症治疗,必定会带来滥用镇静、催

眠、抗精神类药物的恶果。这类药物的副作用较大,长时间服用足以造成身体各器官,特别是肝、肾脏的损害或造成脑细胞的不可逆和不可逆的损伤,而且长期服用容易产生药物依赖,一旦停药会马上出现反弹,病情也随即加重。

中医认为治疗失眠要重在补虚泻实,安神定志,全身心地调理。爱民医院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗。对入睡困难、睡醒后疲乏不解、神经衰弱、焦虑抑郁、强迫症、更年期综合征等患者都有很好的效果,没有任何毒副作用、依赖性、成瘾性。短期即可康复且不易复发,临床验证疗效十分显著,深受患者及家属好评。

专家热线 0392-3933028

梦幻可视无痛人流术3分钟
轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可把终止妊娠提前10天,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案,深受广大女性青睐。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短效治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。

开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,无须住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510