

为白血病患者实现微心愿

市一院“青苗陪伴”活动新春送温暖

本报讯 2月15日下午,鹰城的气温低至0℃,但市第一人民医院(以下简称市一院)3号楼14楼却欢声笑语,暖意洋洋,由该院和市义工联共同举办的“你是我的天使·青苗陪伴”项目第二期活动正在这里举办。在该院血液科接受治疗的12名白血病患者成为活动的主角,市一院领导、医务人员以及社会爱心团体陪伴着这些白血病患者及其家人,为他们送去温暖和支持。

下午3时许,市一院党委办公室工作人员和志愿者们早早布置好了活动现场,彩色的气球、椅子让现场看起来十分温馨。来自血液科的12名白血病患者整齐地坐在前排,等候活动开场。他们年龄最

大的10岁,最小的仅有3岁。

“青苗陪伴”项目是市一院和市义工联共同发起的关爱白血病患者健康的公益活动。去年,活动一经启动就受到了社会爱心组织、爱心学校的关注,平顶山市涂图社、平顶山秋舍艺术学校等纷纷加入,打造儿童兴趣课堂,陪伴这些特殊孩子的成长。

此次活动,该院考虑到这些年幼的孩子长期忍受病痛折磨,缺少同龄健康孩子的欢笑,特别征集了孩子们最想实现的心愿,开展了“认领微心愿,爱心助梦圆”计划。

“玩具汽车、芭比娃娃是这些孩子们的最爱!”血液科主任王敏芳告诉记者,孩子们的心愿征集后,受

到了医院领导的关注。院长齐冠丽、党委书记王大峰带头认领孩子们的微心愿,医院机关第一党支部的党员干部也踊跃加入,分别认领了孩子们许下的心愿。

在这些孩子们的心愿中,今年10岁的高超(化名)的愿望最特别,他想得到的是文具盒。原来,高超在2016年被确诊为“急性淋巴细胞白血病”,已经住院治疗了两年半。这两年半以来,他再也没有踏进过学校的大门,每天只能和化疗药物做伴,时刻都要戴着口罩,防止细菌感染。在医护人员和家人的陪伴下,高超度过了病情急性期,身体情况趋于平稳。在和疾病作斗争的日子里,高超乐观坚强,但很多人不知道

的是,这个小男子汉心里最惦记的还是回到学校和课堂,重新拿起笔学习。

“孩子以前学习成绩特别好,数学是他的强项。”高超的妈妈李君说,虽然生病后再也没上过学,但是孩子会在家自己看书、练习。期末考试时,学校老师为他进行一对一测试,数学还考了满分。看着高超走上台接过医院领导递过去的文具套装,李君的眼睛里满是骄傲和希望。

当天,市涂图社的志愿者为孩子们上了一堂创意十足的七彩手工课,爱心家庭的小志愿者们进行了精彩的文艺演出。此外,市义工联还为孩子们送去了爱心观影券。★ (李莹)

备战二胎,孕妈妈宜先除痔

本报讯 家住市区矿工路西段的小李今年35岁,是一位幸福的二胎妈妈。但是最近,她却有了一个“难言之隐”——痔疮。为了看病,她咨询了市中医院肛肠科的专家,最终在中西医结合药物治疗下解除了痛苦。

对此,市中医院肛肠科主任郑文郁表示,随着二孩政策的放开,一大批高龄孕妇应运而生,而由此带来的孕期烦恼也令这些准妈妈们心绪不宁。孕妇患痔疮后,不宜手术治疗,最好是孕前做好预防保健。别看痔疮是小病,若不及时预防将会影响母体和胎儿健康,甚至会影响分娩。

孕妇患痔疮的危害

郑文郁介绍,孕妇是痔疮的高发人群。对于“备孕妈妈”们来说,治疗痔疮是孕前“必修课”。女性妊娠期间,受痔疮便血、脱出、疼痛、瘙痒等影响,可导致贫血,出现头昏、气短、疲乏无力、精神不佳等症状,不利于胎儿的发育,严重者甚至会导致流产、早产或其他并发症。

孕妇更易患痔疮的原因

郑文郁介绍,妊娠后可引起腹压的逐渐增高,随着子宫体的逐渐增大,下腔静脉受压也日益加重,特别是胎位不正时,压迫更为明显,直接影响直肠下端、肛管的静脉血液回流,致使痔静脉曲张、扩张从而诱发痔疮。

在妊娠期,增大的子宫体会压迫肠管,同时孕妈妈在这段时间由于活动不便,一般活动量较少,胃肠蠕动明显减慢,粪便在肠腔内停留时间较长,粪便内的水分被过量吸收,引起大便干燥、排便困难等便秘症状,而干燥的粪便会使痔静脉曲张、扩大而形成痔疮。另外,大便时干硬的粪便可摩擦痔黏膜而致出血,甚至使原有的痔疮脱出于肛门外而发生痔核嵌顿,造成肛门剧烈疼痛、行走不便等一系列症状。

妊娠时,体内激素水平发生了更大的变化,女性体内的孕激素、松弛素等会大量增加,使得体内的纤维结缔组织变得松弛而富有弹性,造成水肿、血管扩张,从而使痔静脉曲张更容易出现淤血、曲张与扩大。

孕妇预防痔疮的方法

郑文郁表示,孕期应合理饮食,注意不吃或少吃辛辣刺激性的食物和调味品,同时还要养成多饮水的习惯,最好喝些淡盐水或蜂蜜水。便秘和痔疮孕妇应有意识地多饮水,多吃水果和新鲜的蔬菜,尤其是富含粗纤维的蔬菜、水果。辣椒、胡椒、生姜、大蒜、大葱等刺激性食物尽量少吃。

同时,孕期还要尽量选择左侧卧睡姿。孕妇采用左侧卧位睡姿时,有助于避免增大的妊娠子宫压迫腹主动脉及下腔静脉和输尿管,减轻对直肠静脉的压迫,增加子宫胎盘血流灌注量及肾血流量,更有利于胎儿的生长发育和防治孕期痔疮、仰卧综合征等妊娠并发症,降低围产期孕产妇和胎儿发病率及死亡率。当然在长时间的睡眠中,不可能保持一种姿势不变,可以左右交替,但宜多取左侧卧位。

孕妇不宜久坐,应适当运动,以促进肛门直肠部位的血液回流。每天坚持做10次至30次提肛动作(即有意识地收缩肛门),这样做能减少痔静脉曲张的淤血,改善局部血液循环,减少发病。同时,孕期还要防止便秘和腹泻。★ (李莹)

做到这些,你也能培养“天才宝宝”

很多父母都想拥有一个“天才宝宝”,其实只要后期养育得当,拥有“天才宝宝”也许不是梦。下面就来看看国外权威研究对“天才宝宝”养育妙招的解码吧,其实这些你都能做得到。

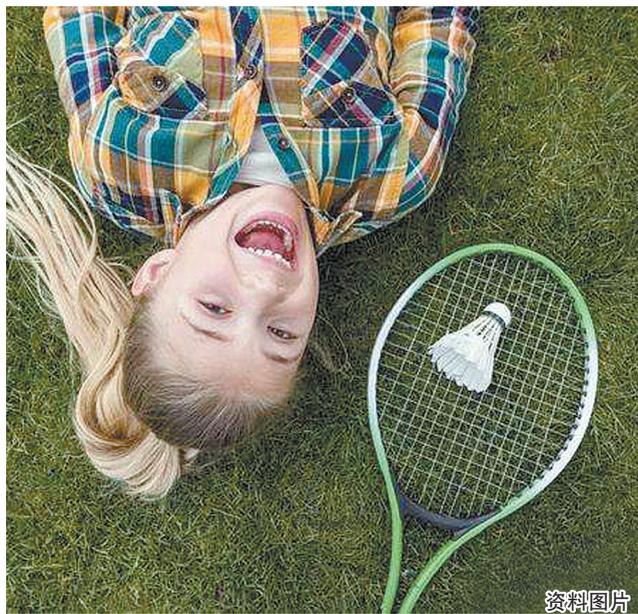
1. 母乳喂养 智商较高

英国剑桥大学营养专家对300名7-8岁的儿童做了智商测验,发现吃母乳长大的儿童智商比吃乳品的孩子多10分。奥秘在于:母乳中含有多种可促进儿童大脑发育的活性物质,特别是一种叫作牛磺酸的特殊氨基酸。与牛奶相比较,母乳中牛磺酸的含量高出10倍多。所有的奶粉,无论产自何处,其渗透压均高于母乳。婴儿如果较长时间食用高渗透婴儿奶制品,就会被打破体液的正常平衡,导致肾脏负荷加重,孩子长大后还可能患上糖尿病。因此我们一贯倡导,母乳才是宝宝最健康最安全的食物。

2. 重视早餐 增强认知

据英国研究人员测定,不吃早餐的儿童,营养成分的获得要比吃早餐的儿童低10%至15%。不吃早餐,智力也有可能遭受损失。

早餐对于孩子的健康成长具有十分重要的作用。吃早餐不仅有助于孩子恢复体力,吃好早餐还有利于提高孩子的学习、认知能力。科学的儿童早餐应包括谷



资料图片

类、蔬菜、水果、肉类和奶类,不要用含乳饮料来代替牛奶;经常变换早餐的花样,干稀结合,荤素搭配,粗细结合;不能图方便天天给孩子吃油条、麻团等油炸食品。

3. 重视睡眠 提升成绩

法国科学家发现:孩子的学习成绩与睡眠时间长短关系密切。凡睡眠少于8小时者,61%的人功课较差,勉强达到平均分线者仅占39%,无一人名列前茅;而每晚睡眠10小时者,76%中等,11%

成绩优良,只有13%功课较差。

固定的就寝时间和睡前的常规活动能够帮助孩子了解自己下面应该期待的步骤。一个对儿童有效的好的就寝程序大约需要半个小时的时间,包括洗澡、拥抱、讲故事或者唱歌。如果可以的话,孩子应该每天晚上都在同样的地方睡觉。经常变化睡觉场所,如睡在不同的床上,有的时候睡在地板上,有的时候睡在沙发上,会让孩子难以形成一个固定的睡眠模式。

4. 提倡运动 助力发展

美国一位研究人员发现,凡坚持每天有固定时间活动的孩子,其学习能力明显优于那些疏于运动的孩子。

运动不仅可以促进神经、肌肉及骨骼的生长,而且对自我身体形象的建立、对外在环境的认识均有所助益。幼儿从事运动不一定要在户外进行,也未必得借助其他道具器材,在平日居家生活当中,一些不经意的随手动作就是最简便的运动动作,父母不妨一起参与,使其成为最佳的亲子休闲方式!

5. 营养加持 补脑良方

大脑细胞在代谢过程中需要大量的蛋白质来更新,注意膳食中蛋白质的质量和量,就能提高脑细胞的活力。营养学家提倡:理想的动、植物蛋白质比例为1:2。在动物蛋白质中应多食海鱼、海虾类,在植物蛋白中应选食大豆类。卵磷脂是构成神经细胞和脑代谢的重要物质,对增强大脑记忆力大有好处,父母应让孩子适量摄入动物脑、骨髓、蛋黄、大豆等。

科学家在研究微量元素与智力的关系时发现,成绩好的学生体内血锌含量明显高于学习较差的学生。富含锌的饮食包括:海产品、动物肝脏、瘦肉、坚果,父母应当适当给孩子补充。(钟倩)

技术和生命一样重要

——记友谊皮肤专科门诊部创始人贾世钢

2月15日上午11时,记者前去平顶山友谊皮肤专科门诊部采访时,副主任医师、院长贾世钢的诊室内外排满了等待就诊的患者,工作人员说,周一到周六上午是贾世钢坐诊时间,每逢这个时间,他的诊室内外都会排起长队。

诊室内外墙壁上挂着各种来自国家、省级及市级的荣誉,这些都是他创业近20年的见证。20年来,他也一直被各种皮肤顽疾困扰的人们努力着,孜孜不倦、勤于学习、认真研究……

在他的努力下,平顶山友谊皮肤专科门诊部日益成为河南地区备受信赖和赞誉的皮肤专科医

院,他自己也获得诸多荣誉:中国医师协会皮肤科分会会员、河南省中西医结合皮肤科医师学会会员、中华医学会平顶山市皮肤性病专业委员会委员等。贾世钢认为:作为一名医务工作者,荣誉是身外之物,没有什么比技术更重要的。

贾世钢成长于漯河的一个中医世家,从小在父亲耳濡目染的教导下,对医学产生了极大的兴趣,汤头歌、药性赋更是在小小的年纪就已熟记于心。执着于对医学神圣的向往和梦想,通过刻苦努力的学习,贾世钢成功考入郑州大学医学院,向他的理想迈出了坚实的一步,一个在皮肤行业

创业的梦想也在他心里开始萌动。

2001年,平顶山市贾世钢友谊皮肤诊所宣告成立,这是贾世钢创业的起点,也是平顶山市友谊皮肤专科门诊部的雏形。自此,凭着他的勤奋和专业,以及刻苦钻研不断进取的精神,友谊皮肤专科门诊部不断发展壮大。贾世钢并不满足于此,随着皮肤医疗行业的发展,他超前的思维和对事业的执着精神逐渐凸显,他要做大做强。之后,他经常出现在各大学学术交流及高峰论坛上,学习新技术,探索新领域。在他的努力下,2012年,平顶山友谊皮肤专科门诊部成立于平顶山市一

高东侧。

“每个人都有对健康的追求,所以我热爱这项事业,这项事业能帮助更多的人实现健康的愿望。而作为医生,则一定要有高度的责任心,为市民安全负责,所以我把技术看得与生命一样重要。”多年来,贾世钢是这样说也是这样做的。一位患者曾说:找贾世钢院长看诊时你会发现,他透露着强大的自信,能让接受治疗的人心里瞬间安静下来。

多年来,他用疗效践行了技术和生命一样重要的诺言。如今,“技术和生命一样重要”这一理念,也成了友谊皮肤专科门诊部的院训。★ (本报记者 牛璞璞)