

冬日多阴雨,抑郁病人增加

专家表示,增加户外活动和室内白炽灯照射可预防

□记者 李晓敏 /

核心提示 冬天日照不足,再遇上阴雨连绵,一些疾病就会乘虚而入。昨天,记者从郑州市第八人民医院了解到,进入11月以后,抑郁病人就增加了两成。

入冬后,抑郁病人增加

一进入11月,郑州市第八人民医院门诊内,来就诊的病人便明显增多,这其中,绝大部分是抑郁病人。

刚过40岁的刘先生就是其中一位。“进入11月后,情绪就不好,还睡不着觉。”见到郑州市第八人民医院主任医师张中发,刘先生便倾诉起来。

刘先生是做生意的,据他介绍,3年前,他就发现自己有问题:“每到七八月份,心情很好,一到11月份就不行了。”

开始时,刘先生认为这可能和生意好坏有关系,因为七八月份生意红火,而11月份生意惨淡,但随后他发现,每年三四月份,生意也不好,但自己的情绪却还可以。经过家人劝说,他便来



到医院就诊。

在医院内,张中发一番问诊后,确诊他是季节性抑郁。

“秋冬季本来就是一个抑郁症的高发季,这种病和日照的多

少关系很大。”张中发说,秋冬季本身日照就不足,如果再碰上长期的阴雨天,对心理的影响会更大。从门诊情况看,每年11月后,抑郁病人至少会增加两成。

在室内时多照白炽灯

为什么日照减少会引起抑郁症?张中发说,在人体大脑底部,有一种叫“松果体”的腺体,它能够分泌“褪黑素”。正常情况下,太阳进入人的瞳孔内,会抑制松果体分泌褪黑素,而如果碰见阴雨天,日照少的情况下,褪黑素便会格外活跃,分泌较多的褪黑素。

因此问题来了,褪黑素的合成需要消耗五羟色胺,褪黑素增加,被消耗的五羟色胺也会增多,而人体内,当五羟色胺减少时,便会出现抑郁、焦虑等情绪,抑郁症

便乘虚而入。因此,张中发提醒,长期的阴雨天里,一定要警惕抑郁“心魔”。

怎么预防呢?“一方面增加户外活动,一方面在室内增加白炽灯的照射。”张中发说,阴雨天里,无法进行户外活动,只能多增加室内白炽灯的照射了。因为白炽灯的光源更接近太阳光,“节能灯的光不是白炽光,日光灯管的光源是白炽光”。

张中发提醒,对于之前被确诊为抑郁症的病人,进入冬季以

后,要在医生的指导下,适当增加药量。

此外,省妇幼保健院儿科主任医师、内分泌博士王伟说,长期缺乏日照对大人的身体影响不大,但是对2岁以下的孩子影响较大,主要体现在维生素D的合成方面,而维生素D对儿童的身体发育有较大的作用,因此,长期阴雨天,缺乏日照的情况下,婴幼儿应该在医师的指导下,适当补充钙剂。

大河健康课堂

不吃药,“赶走”小儿积食、腹泻——周六,跟高清顺学小儿推拿

□记者 林辉

小儿发烧,不少都是消化不良、积食闹的。积食了该怎么办呢?打针、吃药,宝宝受罪,家长担心。

在打针、吃药之外,小儿推拿不啻为一种防患于未然的绿色方法。那么,家长们学习的机会来了:11月28日(本周六)上午10点,大河报将联手河南中医学院第一附属医院,共同推出大河健康课堂之小儿推拿公益活动。

届时,河南省推拿学会主任委员、河南中医学院第一附属医院推拿科名誉主任高清顺教授,河南省推拿学会常务委员、河南中医学院第一附属医院推拿科副主任医师高山,将联袂做客大河健康课堂,主要针对小儿积食、腹泻,与家长分享小儿推拿的神奇,并现场手把手地传授推拿保健手法。

“我会结合时令,教一些小儿积食、腹泻时的操作手法。”高清顺教授表示,中

医理论认为“正气内存,邪不可干”,因此小儿推拿主要从增强机体抗病能力着手来防治疾病。一般来说,0~12岁的孩子都可以接受推拿治疗。小儿推拿特定穴适合6岁以下的孩子,特别是3岁以下者。随着年龄增长,机体对按摩的感知力下降,可配合部分成人手法一起推拿。

想现场跟专家学小儿推拿,想了解积食、腹泻时怎么做才能帮助孩子,就快快报名本期大河健康课堂吧。名额有限,如何把握机会,详见今天“602健康小报告”微信公众号推送内容。



扫描二维码,可快速加入“602健康小报告”

脸疼六年才知是三叉神经痛

□记者 林辉

像火烧、刀割一样,每次两三分,脸疼持续了6年。近日,郑州大学附属郑州中心医院神经外科一病区主任张辉帮50岁的王女士解除了疾患。

王女士6年前右脸突发疼痛,起初以为是牙疼,却未发现牙齿有问题。随着时间推移,疼痛越来越频繁,持续的时间也越来越长,吃药只能缓解一会儿。疼痛折磨得她面容憔悴,身体消瘦。

在郑州大学附属郑州中心医院检查后,王女士被诊断为右侧

原发性三叉神经痛。根据病情,张辉给王女士做了微创手术——神经内镜电生理监测下三叉神经微血管减压术。

张辉介绍,三叉神经痛是一种发生在面部三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈神经痛,多发生于中老年人。该病的特点是在头面部三叉神经分布区域内,出现骤发、骤停、闪电样、顽固性、难以忍受的剧烈性疼痛,有“天下第一痛”之称。

“发病早期可口服药物控制,发作频繁可做手术。但是,一般的手术方式极易在术中出现面听

神经损伤,导致患者出现面瘫、耳聋。”张辉说,神经内镜下微血管减压术可以减少手术带来的创伤,在保护脑组织的同时,能观察到显微镜难以发现的死角,避免遗漏责任血管,且能提高三叉神经痛的疗效,减少并发症的发生。术中同时电生理监测脑干听觉诱发电位,从而可以及早发现面听神经损伤等情况,以使手术医生及早采取措施,挽救患者听力,减少或者避免手术并发症的发生。

线索提供 姜羽 王建国 郜继恩

尿酸偏高,咋回事儿?

□记者 林辉

小郑前两天体检,拿到体检结果后发现尿酸高。于是,他紧张起来:尿酸高是不是不可以吃火锅海鲜了?是不是得了肾病?

郑州人民医院风湿免疫科主任医师史丽璞说,尿酸是身体内嘌呤代谢的产物,当体内嘌呤代谢发生紊乱时,尿酸不能被排泄出去,积累在体内就造成了尿酸高。而尿酸高就可以定义为高尿酸血症。

“血中增加的尿酸并不老实,四处游走沉积下来会伤及相应的器官。”史丽璞介绍说,人体有三个部位最易受损害:结晶沉积到血管,会成为高血压、冠心病

等心脑血管疾病的重要危险因素;沉积在肾组织内,会引起间质性肾炎;时间长了结晶越长越大,容易形成尿酸性肾结石,甚至导致肾功能不全;尿酸盐沉积在关节及其周围组织,引起痛风发作,产生关节红肿热痛。

史丽璞说,尿酸高内在因素可能是出现了尿酸清除障碍,这可以是因肥胖、高脂血症、糖尿病等疾病引起的肾损伤导致的。而一些药物也能造成尿酸高。摄入过多含有嘌呤的食物,导致体内嘌呤积蓄过多,产生的尿酸代谢不出去,这也是大多数人出现尿酸高的原因。比如体检前一天吃动物内脏、海鲜等高尿酸食物就会导致尿酸明显增高。

11月29日植得种牙直播 缺牙者招募最后5天

核心提示 | 植得口腔种植牙真人手术直播,为缺牙患者再现即刻用无痛种植技术惊人效果,现场极为火爆。“第3期即刻用无痛种植牙真人现场直播”将于11月29日上午9点在植得口腔举行。缺牙市民将可见证植得种植牙名医栗伟的即刻用无痛种植牙真人案例手术直播。如你对种植牙直播感兴趣,可预约现场观摩。



透明直播,零距离感受种植牙手术

在植得2期直播种植牙手术现场,乔先生进到手术室,躺在植得手术室牙床上,口内和面部消毒后,准备接受种植手术,这一系列细节均在大屏幕上直播。

大屏幕上,护士用无菌布遮住乔先生眼睛,手术开始。人们视线都被种植手术过程吸引,不少顾客拿出手机计时,发现栗伟主任只用10分钟完成整个手术。

10分钟种好牙,植得种牙轻松舒适

从手术室出来后,乔先生和顾客分享种牙过程,“这是我第一次在摄像机镜头前,更是平生第一次在这么多双眼睛的关注下,躺在手术室里接受种牙,原本很紧张,但整个过程

中,栗伟主任动作始终轻柔,不时询问我的感受,很人性化,很贴心。手术时间我以为要半个小时以上,没想到只10分钟,整个手术也很轻松舒适。”乔先生说自己打针都怕,

但对植得种植牙评价是“半点也不痛”。植得栗伟主任说在术前就发现他对种植牙手术的恐惧和紧张,由于患者充分信任,手术进行很顺利。

看种植牙直播,顾客连说“没有白来”

据悉,这次来看直播的顾客以6类中老年人为主:1.单颗、多颗牙缺失;2.全口或半口牙缺失;3.牙齿松动;4.活动假牙不适者;5.活动牙修复失败者;6.烤瓷牙失败者。顾客当天

来院不仅享受到了300元抵2000元的优惠,而且种牙5项全免,德国CT免费。

“植得手术医生操作很熟练,现场讲解的刘明舟院长很大牌,很多种牙手术中的细节

都讲解到了,他结合画面一讲,我们才恍然大悟:原来即刻用种植是这么回事,无痛种植是这么操作的。”现场患者说,看植得种植牙手术直播受益匪浅,没有白来。