



濮阳中医



读心电图知疾病

心电图是利用心电图机从体表记录心脏每一心动周期所产生的电活动变化图形的技术。心电图是测量和诊断异常心脏节律的最好方法，是诊断心电图传导组织受损时心脏的节律异常以及由于电解质平衡失调引起的心脏节律的改变。

心电图主要分为三大类：一是常规心电图，二是动态心电图，三是运动平板心电图。其中，常规心电图是大多数人日常体检中最常见也是最常做的。在心脏存在疾病或者是患病早期时，心脏的电活动就会发生相应的改变，所以说通过做心电图检查，可以帮助医生判断患者是否存在期前收缩、房颤等心律失常的问题，还可以用于心肌梗死的诊断。

心电图检查，简单快速且经济，目前应用于医院各个科室，并成为体检中心常规体检项目之一。心脏好比一台机器，有“油路”，也有“电路”，各自按照自身的运行规律循环往复，不能随意更改和擅自行动，否则就会感觉不舒服，严重的还要进厂大修，并且随时都有报废的危险。心电图就是检查心脏“电路”和“油路”的专用设备。如果是“电路”发生故障，表现在心电图上就是异位节律、心动过速、心动过缓、期前收缩、传导阻滞等图形；如果是“油路”出现问题，心电图上就会有不同程度的供血不足、损伤甚至坏死的异常图形，而且还能检测出具体是哪一段“油路”发生了故障。

供应心脏的有一条特殊专用管道，临床上称它为冠状动脉，“油路”的病变，绝大多数都是由于这条管道老化、硬化、狭窄、堵塞引起的。心电图能及时发现问题，给临床医生提供弥足珍贵的参考依据，对早发现、早治疗、早康复，有着极为重要的临床意义。

孙小杰

市眼科医院已为万名学生进行免费眼部检查

本报讯（记者 管淑颖 通讯员 刘欣）近年来，我国青少年近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康。如何预防近视，让孩子们健康成长成为社会广泛关注的焦点问题。近日，记者自市眼科医院（市第二人民医院）获悉，市眼科医院高度关注青少年眼部健康问题，截至目前，通过医生进校园等活动已为万名学生进行了免费眼部检查。

活动中，市眼科医院视光学中心眼科医师从如何预防近视、如何防止眼睛感染、如何防止眼外伤三大方面，以图文并茂、趣味问答的形式，向学生进行了详细讲解，增强了他们用眼、护眼、爱眼意识。

免费眼部检查包括裸眼视力、主导眼、屈光度数、角膜曲率、检影验光、眼底检查、裂隙灯检查、色盲、眼位等十几项。通过检查可以详细查明每名学生的单眼屈光状态、双眼视功能是否良好，有无眼病，有无色盲、色弱先天性遗传性疾病，可发现一些隐蔽性强、家长很难发现的眼病。通过检查可达到对学生眼病的早发现、早治疗的目的，极大减少由于延误导致病情加重、增加治疗难度的情况出现。

检查结束后，眼科医师根据检查结果，为每名学生提出了有针对性的护眼建议，并为每名学生建立了健康档案。

据了解，市眼科医院视光学中心是河南省地市级医院中唯一一家经省卫健委批准成立的视光学专业医疗中心，是濮阳市医学重点学科，在省率先开展了角膜塑形镜、RGP眼镜等特殊治疗眼镜的验配，广泛开展了医学验光和医学配镜、斜视弱视治疗与康复等项目。先后被授予“河南省青年文明号”“濮阳市青年文明岗”“工人先锋号”等荣誉称号。

夏季吃点苦菜 清心除烦增食欲

《黄帝内经》曰，“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实”。此时，翠绿爽口的苦菜又成了餐桌上必不可少的一道家常菜，也让忙碌的人们细细品味五味中带着苦涩香浓的生活滋味。

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于肌体表面。夏天的特点是燥热，“热”以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。夏天适当吃些苦菜等苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，还可增进食欲、健脾利胃、助消化。古籍多有记载，比如《神农本草

经》说：“苦菜，味苦寒，主五脏邪气，灭谷胃瘕。”

苦菜，中医称为败酱草，是一味常用草药。它性凉，味辛、苦，归胃经、大肠经、肝经，具有清热解毒、活血散瘀、排脓的功效，属清热解暑药。

苦菜又称苦苦菜，是一种药食相宜的野菜，其中所含的多种生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。民间用苦菜煎服，治阑尾炎、痢疾、肠炎、肝炎、眼结膜炎、产后瘀血腹痛。取鲜品适量，捣烂敷患处，可治疗痈肿疔疮。

动物试验表明，其提取物有

促进肝细胞再生、防止肝细胞变性、改善肝功能的作用。体外试验对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌等有较强的抑制作用。

《滇南本草》认为，“苦菜凉血热，寒胃，发肚腹中诸积，利水便”。《本草纲目》曰：“败酱，善排脓破血，故仲景治痢，及古方妇科皆用之。乃易得之物，而后人不知用，盖未遇识者耳。”由于苦菜具有较强的护肝、杀菌作用，故对黄疸型肝炎、咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃腺炎等均有一定的辅助治疗效果。

薛冰



正在瑞士日内瓦召开的第72届世界卫生大会5月25日审议通过了《国际疾病分类第11次修订本》，首次将起源于中医药的传统医学纳入其中，这一成果离不开各国医学界人士长期不懈的努力，体现出中医乃至中国传统文化中的“和合之道”。国内外多位专家表示，这将是中医走向世界的里程碑。

新华社发

“鱼生火 肉生痰”的真相

俗话说：“鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安。”这句话是有一定道理的。

对于鱼、肉等食物，中医认为其属于“血肉有情之品”，和谷类食物或蔬果类食物相比，补益的作用更强，营养价值更高。肉类食物以甘味为主，性质多偏于温，所以肉类食物大多助阳益气，具有驱寒补气血的作用，对于先天不足或后天失养的虚弱人群，有补益作用。

这类食物虽然好处很多，但不能食用过量，否则就会伤害身体。因为

从中医治疗的角度来说，鱼肉中的带鱼、胖头鱼、鳊鱼等都属于温性食物，吃多了容易导致内火蓄积，出现上火的症状。因此，内热偏盛及阴虚火旺体质者要少吃温性的鱼类，可以用性质较为平和的鲤鱼、平鱼代替。

除了鱼类，肉类也不能吃得太多。食用较多肉类食物后，会使体内津液代谢失常，导致痰湿，所以脾虚痰湿的人群，应该减少食用肉类的数量。而现代营养学研究表明，肉类含有大量的饱和脂肪，过量摄入容易增加患高血脂、冠心病等疾病的发病风

险。而这些疾病的发病和中医痰瘀互结的证候是分不开的。

《中国居民膳食指南》建议成年人每天畜肉类的食用量为40~75克，水产品的食用量为40~75克。所以，只要鱼类、肉类食物的食用量合理，饮食结构均衡，是不会对健康人造成不利影响的。但对于本就脾虚痰湿或阴虚火旺的人群来说，适当减少此类食物的摄入量，或者选择更为平和的同类食物食用，也可以避免出现上火或生痰的问题。

郭静

国民蔬果摄入量不足

专家建议每天吃够一斤菜、半斤果

5月12日至18日是全民营养周。记者近日从中国营养学会获悉，近年来，我国居民总体蔬果摄入量不足，专家建议一个人每天应该吃够一斤蔬菜和半斤水果。

在2019全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场启动会上，中国营养学会公布了相关调查数据：2012年我国城乡居民平均每人日蔬

菜的摄入量为269.4克，与2002年相比，总体平均蔬菜摄入量下降，尤其是农村居民减少了29.5克；城

乡居民平均每人日水果的摄入量为40.7克，处于较低水平。

今年全民营养周的主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”。中国营养学会副理事长杨冠生建议，应保证餐餐有蔬菜，天天有水

果，一个人每天应该吃够一斤蔬

菜、半斤水果。

中国营养学会理事长杨月欣指出，蔬菜水果为人体提供了每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质，是合理膳食的重要组成部分。蔬果摄入不足会提升人群高血压、心血管疾病、癌症等发病率和死亡率。据新华社



婴幼儿保健

身高的秘密(二)

影响孩子身高的因素

父母都希望自己的孩子健康地成长。我们首先要知道，什么能决定人的身高呢？

孩子身高受多方面影响，其中遗传占70%。从遗传角度来说，身高是多基因遗传，并不是父母个子高孩子就一定高，父母个子矮孩子就一定矮。父母高，孩子也相对高的多一些；父母矮，孩子也相对矮的多一些。但是我们也能见到父母高而孩子矮，父母矮而孩子高的。这些也符合遗传规律。

我们可以根据父母身高，简单估算一下孩子的遗传身高。

男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13)/2。

女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13)/2。

这样得出的数值只是孩子平均的成年遗传身高。上下有3~5厘米的偏差都是合理的。

除了遗传因素，还有一些环境因素也在影响着孩子的身高。

1. 优生优育与宝宝的身高潜力。

从优生优育来看，女性最佳生育年龄为25~29岁，男性最佳生育年龄为25~35岁。因此，应避免过早或过晚生育。

怀孕期间，不良生活习惯，如吸烟、酗酒等，同样能影响宝宝的生长发育。科学家发现，在胎盘、羊水和宝宝血液中都可以检测到尼古丁。长期吸二手烟可能导致低体重儿、早产儿、支气管和肺发育不良等疾病。

怀孕时的胃口不好或妊娠反应严重，使得孕妈经常不想吃东西或挑食。妈妈吃得不好，宫内营养不良，宝宝自然也营养不良了。宝宝不但将来体格生长会落后，大脑的发育还受影响。所以，孕妈的饮食，要搭配得当，才能在早期达到骨骼生长需要的营养。

营养因素

蛋白质、维生素D、维生素A、

钙、锌都是影响宝宝身高的主要营养素。其均衡摄入也是宝宝生长发育的物质基础。

身高由骨骼构成，由钙(70%)和蛋白质(30%)堆砌而成。维生素D和维生素A，是影响骨骼生长和促进钙吸收的重要物质。一些重要的微量元素如锌、铁的缺乏，也容易造成宝宝矮小。

运动因素

体育锻炼可加快全身血液循环，加快肌肉和骨骼系统营养供应。适量合适的锻炼还能加速骨细胞增殖，从而促进骨骼生长。

睡眠因素

充足的睡眠也是孩子发育的必要条件。生长激素是促进身高生长的重要激素，而它的分泌高峰是在晚上10点到凌晨1点。另外，睡眠还能促进营养物质的吸收。

心理因素

愉快的心情有利于生长激素的分泌和营养的吸收。从小生长在缺乏温暖家庭的孩子，通常比同龄孩子矮。

疾病因素

长期慢性疾病对生长发育的阻挠作用十分明显。内分泌疾病常引起骨骼生长异常；营养缺乏性疾病，如维生素D缺乏、钙营养不良等，会明显导致孩子生长不良；先天性疾病，如先天性心脏病、唐氏综合征、软骨发育不良等易导致孩子生长发育迟缓。性早熟也极大地影响着孩子的生长发育。当其他孩子还在长个子时，性早熟孩子的骨骼生长区(骨骺)已接近闭合，身高开始进入停长倒计时。久而久之，身高渐渐落后。预防性早熟的简单方法，就是在宝宝3岁以后，每年到正规医院做骨龄评价，预防骨龄提前发育。

肥胖因素

身材过胖，也会影响身高。体重增加过多，体脂变多。脂肪里的芳香化酶，会让雌激素的转化增加，会促进骨龄长得快，这就意味着，孩子会比同龄人少长几年。

史壮丽

市妇幼保健院供稿



视网膜脱落前兆 你都知道吗

大多数人对视网膜脱落不怎么熟悉，但是，一旦发生却是很“凶险”的眼睛病，最终的结果可能导致失明。

因为欣赏风景、打篮球等原因导致视网膜脱离让很多人觉得不可思议，甚至无法相信。

什么是视网膜脱落

如果把人的眼球比喻成一个精密的照相机，像素是否高清和底片密切相关，视网膜就好比眼睛的底片。如果底片受到影响，眼睛视力就会明显受损。如果视网膜脱落进展到视网膜的中央区域——黄斑区，就会造成难以挽回的视力损伤，甚至失明。

眼科医院专家表示，视网膜脱落，简称“网脱”，是不可逆的急性致盲眼病，网脱在各个年龄段都会发生，老年人患此病多由糖尿病、黄斑变性引起，而在眼科医院接诊中，年轻人多由运动、外伤、用眼过度等引发，且近视患者是网脱的高发人群。

网脱初期有症状，但容易被忽视，了解网脱早期症状，可以做到防大于治。

网脱早期症状

1.“飞蚊”乱舞

眼前感觉有小蚊子飞来飞去，老年人和高度近视患者常有此症状。如果飘浮的黑影突然变大，很有可能是发生了网脱。

2.眼前有“闪光”

人眼向某一个固定的方位注视时会感觉到有闪光，就像有人拿着开了闪光灯照相机给你拍照一样。这是网脱的早期症状之一。

3.眼前有“黑影”遮挡

当眼睛某部位发生网脱，视物时相对应的部位会出现幕状黑影，如果幕状黑影变大，则说明网脱的范围变大，需及时到医院检查治疗。

4.看东西“变形”

网脱早期一般无自觉症状，随

着网脱范围的扩大，患者会发觉视力下降。如果网脱波及视网膜的黄斑部，还会伴有视物变形、变小等情况。

如果您目前有以上症状，建议及时到专业眼科医院检查。网脱发现越早，治疗恢复效果越好；如果发现较晚或病变严重，可进行玻璃体手术。

市眼科医院(市第二人民医院)专家提醒，网脱通常都无疼痛感。初期症状便是视力下降、常有黑影飘浮、眼前频繁闪光等。因此，一旦发现上述症状，不论是高度近视患者，还是普通人，都要引起重视。建议近视眼患者每半年至一年检查眼底一次，排除眼底疾病。

专家介绍

赵宪立，市眼科医院(市第二人民医院)眼科主任医师，眼底病与眼外伤科主任，专业学术带头人，曾在北京同仁医院眼科中心进修，主要诊断与治疗眼底病、眼外伤、葡萄膜炎等眼病，在复杂性、疑难性眼底病和眼外伤的诊治方面有丰富的经验，擅长玻璃体切除手术。开展眼科新技术10项，曾获郑州大学张效房医学学术基金会颁发的“玻璃体视网膜手术技术创新奖”、濮阳市优秀青年科技专家、濮阳市百名技术精英、濮阳市卫生系统“德艺双馨”先进个人等荣誉称号。在国家级、省级学术期刊发表眼科专业学术论文16篇，全国及省级眼科会议交流论文20余篇，获濮阳市优秀学术论文奖2篇。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000