



周口口腔医院在 2015 年河南省“创建国家健康促进医院”项目评比中荣获第一名，省卫计委、省疾控中心等领导 9 月 24 日上午在河南郑州为周口口腔医院等单位颁奖。

周口口腔医院自 2014 年被省、市确定为“创建国家健康促进医院”试点单位以来，全体医务人员认真学习国家卫生计生委的文件精神，端正态度，提高认识，积极行动。该院成立了由院长参与的医院领导小组，并充分发挥口腔医院的特色，把健康促进创建工作与医院整体发展、环境美化、患者需求等相结合，促进各项工作协调发展，取得了明显成效，并在 2015 年河南省“创建国家健康促进医院”项目评比中荣获第一名。

晚报记者 姬慧洋 摄

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015 年 9 月 18-24 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	73
其他类别外伤	64
其他内科系统疾病	61
心血管系统疾病	27
脑血管系统疾病	10
酒精中毒	9
呼吸系统疾病	6
其他	6
妇、产科	4
药物中毒	3
儿科	2
抢救前死亡	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 266 人次。又是一年中秋到,家家团圆月饼甜。吃月饼是我国流传已久的传统风俗,因此,有很多人对于月饼是喜爱有加。同时,在与家人和朋友相聚时,又避免不了吃吃喝喝,往往吃得“得意忘形”,从而吃得过多,这对健康来说却是暗藏隐患。

医生提醒: 月饼属于糕点类,配料中含高糖的枣泥和水果、高淀粉高糖的豆沙、高脂肪高胆固醇的蛋黄等,所以,高血脂、高血压、冠心病的三高患者要格外注意控制对糖分和油脂的摄入,如果吃太多月饼,甚至可诱发心肌梗塞。中秋节期间,水果比较多,如苹果、梨、枣、葡萄等,尤其是糖尿病患者,最好不要养成饭后吃水果的习惯。同时,秋蟹也是中秋节期间家人聚会用餐的美味,这种美味同样也不能多吃。螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥,因此,食蟹要蒸熟煮透,忌吃生蟹。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)



近日,周口市第三届卫生监督技能竞赛在我市成功举办,来自全市 9 支代表队的 81 名卫生监督卫士参加了卫生监督专业知识闭卷考试、现场模拟制作监督意见书等“大比武”活动,展现了周口卫生监督队伍的精湛技能和良好精神风貌。
晚报记者 张志新 通讯员 周兵 摄

胰腺细胞生产胰岛素量有个“调光开关”

本报综合消息 据最新一期《临床研究》杂志报道,加拿大研究人员发现了对胰腺细胞产生胰岛素数量进行管理的一个分子路径,该“调光开关”可在血糖升高时调节胰岛素分泌量的多寡。

此项发现或将成为糖尿病研究的“游戏规则改变者”,从而开创糖尿病治疗的新思维,延缓甚至预防糖尿病。

加拿大胰岛生物学领域研究主席、阿尔伯塔大学医学和牙科学系副教授帕特里·麦克唐纳称,对 99 例捐赠胰岛组织的研究发现,II 型糖尿病患者会丢失该“调光器”,但可使其得以恢复和“重新开启”,从而使患者的胰岛素分泌得到适当控制。

最新研究得到了阿尔伯塔糖尿病研究所胰岛中心的大力支持,该生物银行存储了大量器官捐赠者的胰岛组织。

麦克唐纳表示,研究发现,可在分子水平上恢复或修复胰岛细胞“调光开关”,这为理解和治疗糖尿病指出了一个新的首选路径。与 II 型糖尿病的斗争虽然取得了重要的新进展,但要将这些研究成果转化为临床应用可能尚需数十年时间。

(科技)

观潮时节是女性最佳保健时期

秋季从立秋开始,经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降,到立冬的前一天为止。秋季,万物成熟,草木萧条,四季由阳转阴。农历八月十五到九月十五是观潮的季节,也是女性保健的最佳时期,这是人与自然统一和谐的自然选择。此时已进入秋季尾声,大自然之气进入由阳转阴的关键时段,阳气入里,阴气外现。在这个时段,女性疾病,特别是女性慢性病最易复发,如:更年期综合征、雌激素下降、痛经、经期提前或延后、宫寒等。因此,对于女性来说,加强这个时段的养生保健十分重要。

春生、夏长、秋收是万物发展的规律,所以,到了秋天,人们应该是早卧以避风寒,早起以从秋爽,使精神常常安定,才能缓和秋天萧杀之气,而不为其所伤。平日不急躁,肺的呼吸匀整,这是秋天的养生大道。如果违背了这个道理,就要使肺气受伤,同时也使适应冬天寒冷环境的能力和冬天藏的气机不能贮备下足够的力量,到了冬天就要生五

谷不化的泄泄病。秋季是夏转冬的过渡季节,由凉而渐寒,衣被要逐渐添加,不可一下加得过多,俗话说“春捂秋冻”就是这个意思。常言道“出门须防三九月”,因为北方的 9 月凄风苦雨,冷空气势力日渐增强,气温降得快,容易使人感冒,所以,人们应注意不可着凉。

特别是农历八月十五至农历九月十五,这一个月正是观潮时期,也是女性月经变化最大的时期,女性对天气变化很敏感,更应及时增减衣被。秋季雨水少,天气干燥,虽然夜晚渐趋凉爽,但白天气温仍高。祖国医学认为,热能伤阴、伤气,燥盛则消耗津液。此时,人们刚刚从暑热中解脱出来,若不注意饮食起居的调养,便会出现精神疲惫、腰膝酸软、食欲不振或烦躁多梦、咽干舌燥、潮热低烧等气虚、阴虚症状。所以,此时,应多吃些补气滋阴、生津润燥的食品。

周口市养生苑苑长李欣欣说,农历八月十五至农历九月十五这一个月的时间是人体内阴阳交替的时间,这时艾



借中华医药宝典
走中医健康之路

周口养生苑一苑地址:周口市工农路七一路派出所对面
电话:6067899
周口养生苑二苑地址:周口市体育场医疗养生体检中心
电话:7812300

灸会起到事半功倍的效果,女性若能趁此时机注意调养,抓住改变虚寒体质的好时机,会大大缓解阳气不足而引发的病症。他们会开展健康三阴灸、健康三阴按摩、健康三阴搓等项目来协助女性朋友做好这个时期的保健,也可以免费指导您怎样做这一时段的自我保健。希望追求健康的广大女性朋友莫失良机!

(周养苑)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120