

关爱骨骼 远离骨质疏松

➤ B02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科科特约

➤ B03

全身胖是病
肚子胖要命

➤ B04

耳鸣多是
“上火”惹的祸

➤ B05

天凉了
保暖腰部防痛经

➤ B06

秋季养胃要得法

➤ B07

过早学走路
宝宝易患扁平足

➤ B08

睡前三个小习惯
让你年轻十五岁

➤ B09

艾灸风门穴
感冒去无踪

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



秋天 五种果实最养生

➤ B06

绘制 寇博 薛绮佼

健康提示
电话:64815725
河科大一附院心血管病医院特约

深秋凉意浓 保暖防疾病

□ 记者 崔宏远

近日，早晨和夜间温度明显下降，凉意更浓。河科大二附院呼吸内科主任梁军提醒读者，近期患感冒、过敏性鼻炎和鼻窦炎、心脑血管疾病的人增加了不少，要注意增加衣物保暖，并加强体育锻炼以提高抵抗力。

上呼吸道感染是这个时节的多发病，90%以上是病毒感染引起的，但读者切忌乱用抗生素。感冒并不可怕，可怕的是它容易引起其他疾病，如气管炎、肺炎、心肌炎等，读者要加以重视，及早治疗，还要注意适时增

减衣物，并保证居室通风。如果有人感冒了，最好适度隔离，并且给房间消毒，避免传染。

河科大一附院心内科李志娟副教授提醒市民，患有心肌梗死、脑梗等心脑血管疾病的患者，应该遵照

医嘱积极治疗，平时要注意保暖，锻炼时不要选择剧烈的运动项目。此外，慢性病患者一定要定期复诊，在医生指导下对药物进行调整。当出现不适症状时，应及时到医院就诊或拨打120，以争取最佳治疗时间。

健闻 7 日谈

关注精神卫生 预防骨关节炎

□ 孟乐

本周，有两个健康日值得关注。10月10日是第20个世界精神卫生日。世卫组织公布的数据显示，全球约有4.5亿精神健康障碍患者，每40秒就有一人自杀。说起精神疾病，最耳熟能详的莫过于抑郁症。由于生活压力不断增大，越来越多的人陷入了抑郁，“郁闷”成为很多人的口头禅。专家说，抑郁就像感冒一样，早发现、早治疗会很快好转。除了学会自我解压，还要懂得取舍，经得起诱惑，不盲目攀比，不计较得失，如此才能远离抑郁。

10月12日是“世界关节炎日”。关节炎是第一大致残疾病，被称为

“不死的癌症”。我国是名副其实的关节炎“大国”，患者已达1.3亿人。

很多人的骨关节损伤是运动不当造成的。运动可以锻炼身体，但在这里我们要提醒热衷于运动的朋友，运动前一定要先热身，年龄大的朋友，尽量选择不太剧烈的运动，散散步、打打太极拳同样能起到健身的效果。

我国不仅是关节炎高发区，也是癌症高发区。中国抗癌协会理事长郝希山院士近日透露，目前我国癌谱正在发生变化：发展中国家高发的上消化道癌发生率居高不下，发达国家高发的肺癌、结直肠癌发

生率也迅速上升，肿瘤已成为第一大死亡原因。说起抗癌，中国有句老话，防患于未然，对付癌症，就要未雨绸缪，预防比治疗更重要。

虽然人们的健康意识越来越强，但恶劣的环境让人揪心。目前距公安部破获跨省地沟油大案已有一个月的时间，卫生部10月12日召开的新闻发布会透露，目前征集到的五种地沟油检测方法特异性不强，不能作为地沟油的有效判断手段，有关部门将再向社会公开征集方法。

人们对地沟油深恶痛绝却束手无策，不能不说是一种遗憾，但我们相信，政府只要加强食品安全

的过程监管，加大对制假售假者的惩处力度，总有一天，地沟油会从我们的餐桌上消失。

新闻发布会上也有好消息。基本药物制度自2009年8月实施以来，群众用药负担有所减轻。基本药物在基层的销售价格较制度实施前平均下降约25%。根据规定，基本药物要实行药品零差率销售。这意味着，进入基本药物目录的药品，将会取消药品销售时15%的加成。而且，最晚不晚于明年，治疗血液、肿瘤的药品将纳入基本药物目录。看病难、看病贵一直是压在老百姓心头的一块大石头，政府正在努力搬走它们。