

暑期青少年耳鼻喉疾病康复工程

暨大型名医诊疗优惠活动预约报名正式启动

2010年高考已落下帷幕,然而,很多考生却因为鼻炎发作导致高考失利,甚至痛失高考良机、无缘大学。据权威数据显示,目前有超过37%的学生患有不同程度的过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性鼻炎等,并呈逐年递增趋势。鼻炎不仅为孩子的健康埋下隐患,还影响着孩子的学习和生活质量。为了减少鼻炎对青少年的危害,给孩子一个健康的暑期生活,洛阳市交通医院特重磅推出暑期青少年耳鼻喉疾病康复工程暨大型名医诊疗优惠活动。

“小鼻炎”发作竟致高考失利

时间定格在高考考场上,鼻塞引起的头晕、头痛让洛阳某校的李明昏昏欲睡,大脑一片空白,根本没办法答题,就连第一场语文考

试作文也未完成。别看李明只有18岁,可鼻炎病史却有整整7年,他常年感觉鼻子不通气,整天昏昏沉沉,严重影响了学习。就在高考前夕,一场感冒让李明的鼻炎加重。原本期待的高考竟因鼻炎发作导致失利,他只能与梦想中的大学擦肩而过了。

小鼻炎 大危害

据调查,80%患有鼻炎的孩子智力和记忆力受到影响,43%的青少年鼻炎患者还常感到心烦、焦虑,做事自信心不足,56.2%的青少年鼻炎患者看书学习时经常走神。鼻炎还易引起头疼、头晕、大脑缺氧、精神萎靡,使注意力很难集中,学习成绩下降等。严重影响孩子的健康、生活甚至前程。

专业服务 专业筛查 名医手术

此次暑期青少年耳鼻喉疾病康复工程活动推行三大核心理念——专业服务、专业筛查、名医手术。期间,由著名耳鼻喉名医梁桂珍教授领衔,多名资深名医亲临坐诊,为青少年学生提供科学、合理的鼻炎治疗方案,为家长消除心病;并采用安全性高、痛苦小、创伤小、不住院的内窥镜和TEM微创技术为学生祛除病患,治好鼻炎。

活动时间:即日起至8月31日,活动期间免收名医挂号费、诊疗费、常规检查费,且手术费全部减免50%!

报名热线:61831120

地址:老城区西关金业路36号



洛阳网

洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618

“苦夏”的自我保健

■ 健康知识

炎炎夏日,有些老人常感到烦躁,疲乏无力,食欲减退,甚至头晕、胸闷、恶心等。这些症状中医讲是“暑伤气”,民间则说是“苦夏”。其实,摆脱“苦夏”的最好方法是自我调理与保健,可从以下几方面进行调理。

心理调节

在炎热的夏季,大约有16%的人会出现情绪和行为异常,特别是中老年人。医学上称之为“夏季情感障碍”,其表现为:情绪烦躁、爱发脾气、心境不佳、行为古怪。现代医学研究表明,其发生与气温、出汗、睡眠时间和饮食不足有密切关系。当环境温度超过30℃,日

照时间超过12小时,情感障碍的发生将会明显增多。加上出汗多,人体内的电解质代谢障碍,影响大脑神经活动,从而产生情绪和行为方面的异常。古代夏季养生学倡导:调息静心,常如白雪在心。要保持恬静的心理状态,不要过于激动,更不要发怒急躁。

饮食调理

夏天气温高,人体消化液分泌减少,胃酸降低,食欲神经受到抑制,饮食营养的调理和水分的补充至关重要,白开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢,增加血液中血红蛋白含量,促进机体免疫功能,抵抗人体的抗

病能力。纯净的白开水容易解渴。此外,夏天喝绿豆汤可以解热毒、止烦渴。茶叶水防癌,荷叶粥、薄荷粥、百合粥、菊花粥等对风热感冒者、高血压患者及患有眼科炎症者均较适宜。另外,一些新鲜凉拌菜加些蒜泥、姜末、醋及辛辣调味品,既可增进食欲,又能预防肠道传染病,吃时切忌过量和过凉。老年人还要注意多吃新鲜瓜果、蔬菜、豆制品及瘦肉、鱼和蛋,这样既能保持体内钠平衡,又能补充水分,还能满足人体对蛋白质和多种维生素的需要。

睡眠要充足

夏季昼长夜短,又因燥热,一般睡得晚,因而可用午睡补充。研究者发现,午睡可使体内激素分泌平衡,能使心肌梗塞等发病率减少30%左右。午睡只需小憩片刻,不宜坐着或伏案而睡,更不易在凉风处、过堂风处或电风扇旁睡。为凉快,整夜开着空调,睡后皮肤肌肉松弛,汗毛孔扩张,容易着凉感冒。睡眠的质量,对解除“苦夏”十分重要,劝中老年人注重提高睡眠质量。(爱文)