

# 美丽金秋 乐享健康

## “九九龄杯金秋健康行”活动火热进行中

9月9日,由本刊和洛报集团健康俱乐部联合举办的“九九龄杯金秋健康行”活动正式启动,活动期间,主办方将给广大读者提供更为丰富的健康信息以及更多的健康科普知识,并联合我市知名医疗机构共同开通“金秋健康行绿色通道”,为读者提供更多便利,受到广大读者的热烈欢迎。

此外,主办方还邀请活动冠名方洛阳九九龄醋业保健品有限公司、协办方洛阳普惠体检中心共同帮助读者点拨生活中的健康窍门,纠正身边的健康误区,为大家讲解简便易行的健康方法。

### 时尚健康 食醋养生

现代医学研究证明,目前危害健康的大多数慢性疾病,发生发展都与患者的生活方式、饮食和生活态度、行为有着直接的关系。人们若在日常生中心胸豁达、

有良好的生活方式,注意养生保健,疾病就会远离人们。作为醋类中“精华”的维他醋,在养生中具有更加强大的保健功能。

“九九龄”广受赞誉的产品“九九龄”维他醋是国家卫生部保健食品首批认定的醋类产品,它采用营养丰富、无污染的豫西小米、高效生物活性酶为主要原料,在传统工艺的基础上,运用国家专利技术酿造而成,和普通食醋相比,作为保健食品的“九九龄”维他醋对便秘、降血压效果显著;并有独有的阻断致癌物亚硝胺合成、调节血压和调节血脂等功能,是一般食醋和化学合成醋无法相比的。

在日本、东南亚诸国、我国港澳台地区以及我国内陆发达城市,“九九龄”维他醋都广受欢迎。

洛阳九九龄醋业保健品有限公司王体军表示,“九九龄”就是要帮助人们轻松地实现养生的梦想,提倡“低盐、少

糖、多醋”的健康饮食新理念。某著名养生饮食文化专家说,“九九龄”在向广大消费者送去醋养生文化的同时,也送去在日常生活中用醋的养生方法和康复妙方。

所以,不管你爱吃醋或不爱吃醋,在醋的保健功能越来越被人们重视的今天,你都可以适当饮醋,科学养生。

### 全民健康 普惠先行

当今社会,绝大多数白领为了自己的前程拼命工作。熬夜、加班已是常事。工作之余,大多数人也会为自己的身体健康担心。据了解,半数职场人群每年体检一次,部分人群觉得不舒服了才去做检查,而还有一部分人根本就没有做过体检,这就为很多疾病埋下了隐患。

据洛阳普惠健康体检中心资深体检医师李主任介绍,造成健

康透支的原因很多,主要有超负荷工作、缺乏锻炼、饮食结构不合理、健康意识不足等。想要拥有健康的身体,除了保持良好的生活习惯外,还要定期到专业体检机构对自己的身体健康状况加以检测,以免体力过度透支,造成严重后果。

洛阳普惠健康体检中心以提升民众的整体健康水平和生命质量为己任,以“普及健康知识、惠及大众健康”为宗旨为提高民众整体健康素质,促进全民健康,面向社会开展了一系列公益活动,得到社会各界的广泛关注和一致好评。

(小文)



## 洛阳市第一人民医院

# 胸腔镜肺部手术 开豫西先河



近年来,肺部占位性病变的发病率在逐年增高。到目前为止,肺部恶性病变已经上升为全世界发病率最高的疾病。我国卫生部发布的第三次全国死因调查报告显示,肺恶性肿瘤发病率在过去30年上升了465%。从城乡前十位恶性肿瘤构成来看,肺恶性肿瘤已代替肝癌成为我国首位恶性肿瘤死亡原因。

### 不开胸根治肺部占位性病变成现实

治疗肺部占位性病的首选和最有效的手段是手术切除。目前,外科手术朝着微创领域发展,胸外科也不例外,从大切口到小切口,尤其是近年来胸腔镜技术的迅猛发展,使该技术在胸外科的应用领域更加拓宽,肺部占位性病和肺叶切除手术的外科治疗由传统手术到小切口,再到今天的在胸腔镜下手术,不开胸做肺部恶性占位性病根治和肺叶切除手术已经成为现实。

### 胸腔镜肺叶切除获得新突破

洛阳市第一人民医院胸外科继2010年开展洛阳市首例胸腔镜食管恶性病变根治手术以来,近日,胸腔镜肺叶切除手术实现再次突破,2011年8月4日成功为一位48岁女性患者实施了全胸腔镜下右肺中叶切除+系统性淋巴结清扫术。

该患者在体检时发现右肺阴影,行胸部CT检查发现右肺中叶有一3cm肿块,2011年8月1日入院,行术前检查,诊断为右肺中叶占位性病,排除肺部恶性病变。经术前认真讨论,为减少患者的痛苦,市一院胸外科决定为患者行胸腔镜下右肺中叶切除+系统性淋巴结清扫术。手术在全麻

双腔气管插管下进行,单肺通气。进镜后探查胸腔,无胸水,无胸膜转移,肿块位于右肺中叶接近肺门处,约3cm,肺裂发育尚可,先游离中叶静脉,接着游离中叶支气管,最后处理中叶动脉,清扫叶间、肺门淋巴结,经主操作孔取出标本。术中出血量仅约50ml,手术历时90分钟,取得圆满成功,病人恢复良好。

### 胸腔镜肺部手术效果显著

据现任洛阳市胸外科学会副主任委员的市一院胸外科主任王宏伟介绍,目前,肺部恶性病变的手术分为:传统开胸手术,切口长30cm~40cm;小切口开胸手术,切口长12cm~20cm;胸腔镜辅助小切口开胸手术,切口长10cm~15cm;全腔镜根治手术四种。由于全腔镜根治手术较复杂,操作难度大,到目前为止,国内只有少数医院开展,河南省开展胸腔镜肺部恶性占位性病根治和肺叶切除手术的医院也不多。当今,开展胸腔镜肺叶切除和胸腔镜食管癌手术与否,已经成为判断一个医院胸外科综合能力是否处于专业领先地位的新标准。在全胸腔镜肺叶切除手术中,肺中叶切除相对最难,因此开展胸腔镜肺中叶切除是对腔镜技术的更大挑战。

胸腔镜肺叶切除手术不需开胸,在胸部打三个小孔进行操作,对病人创伤小,术后胸部疼痛轻,对呼吸影响很小,肺部并发症也少,恢复快。该技术适用于I-II期的周围型肺部肿瘤病人,大多数此类病人都适合做,手术的彻底性与清扫淋巴结范围与开放手术没有区别,甚至更彻底。

有需要了解市一院胸外科胸腔镜肺部肿瘤手术详情的读者,可拨打电话:13937998997。

(艾金宝)

## 远离失眠、抑郁症、精神障碍 提高生活质量

读者王先生:我最近一段时间总是多梦,噩梦的情节如同电视连续剧一样,让我在夜里总是惊醒,之后我再入睡十分困难;次日起床后总会伴有嗜睡、疲劳、精神状态不佳、认知功能下降等症状,使我的工作大受影响。请问这种情况有办法可以治疗吗?

西工区第二人民医院失眠科赵主任医师:失眠会引起疲劳、不安、全身不适、反应迟缓、头痛、记忆力下降等,最大影响是精神方面的,严重的甚至会导致精神分裂,是人类身心健康的一大“隐形杀手”。

我院作为精神障碍疾病特色诊疗基地,拥有独创的“脑细胞修复疗法”,它是一种最新的

有效治疗各类失眠、抑郁症、焦虑症、强迫症、精神类疾病的方法,运用现代科技,浓缩中医精华,通过调节病人脏腑的精、气、神,修复活化受损的脑细胞,消除大脑异常放电,促进丘脑发育,重新疏通脑细胞间受阻部分,恢复大脑正常功能。有效克服了西药的副作用大、依赖性强的,一旦停药、易复发等诸多难题。通过数百万例患者临床验证,轻者1天~3天,重者3天~7天,都出现了明显好转。实践证明一般患者1~3个疗程,重者2个~6个疗程即可康复。您可拨打电话63631790、61682726 咨询或到西工区第二人民医院问诊。

