

多策并举 为健康“充电”

“九九龄健康醋杯金秋健康行”活动持续进行

9月9日,由本刊和洛报集团健康俱乐部联合举办的“九九龄健康醋杯金秋健康行”活动正式启动,市一院、五三四医院等都积极参与到活动中来,为读者提供更为丰富的健康信息以及更多的健康科普知识;同时,王城医院、西工区二院、华康医院、交通医院、男科医院、洛阳亚峰整形美容机构等,也都与读者朋友展开互动,及时解答患者的医疗问题,受到广大读者的热烈欢迎。

在如今天气由热渐凉进入阳消阴长过渡阶段的这一时期,洛阳九九龄醋业保健品有限公司、洛阳普惠体检中心也都提出了不同的健康方法,多策并举,助推读者为健康“充电”。

吃醋向健康靠拢

中国与醋相关的典故有很多,在现实生活中,醋还是作为调味品出现在人们的视野里。而实际上,对于“三高”患者来说,醋除了调味的功能以外,还有着绝妙的保健效果,不仅是上好的调味品,还有预防和改善高血压、降低血糖、减轻疲劳等多种用途。

“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,它和普通食醋相比,缓解便秘、降血压效果显著;并有独特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可比拟的。

在日本、东南亚诸国、我国港澳台地区以及内地发达城市,“九九龄”维他醋都广受欢迎。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,在醋的保健功能越来越受推崇的今天,越来越多的人更注重科学吃醋,向健康靠拢。

换季正是体检时

尽管一年中任何时候都能进行健康体检,但因为体检可以查出很多潜在疾病隐患和还没有出现症状的初期疾病,因此洛阳普惠健康体检中心主任医师董大夫建议,体检最好选择在换季时进行。

这是因为,换季时,有些长期

性疾病会表现得更加明显,更容易检查到疾病的最恶劣状况。此外,换季时,人的新陈代谢容易发生异常,疾病更多发,此时体检能更好地做到早发现、早治疗。

董大夫说,每到换季时,医院各专科接诊的患者也会相对较多,比如夏秋换季时,由于天气反复,呼吸道疾病、消化系统疾病、心脑血管疾病等就会更加容易发作,所以在换季疾病多发时进行健康体检,身体中很多潜在危险更易暴露。

特别是现代社会,中青年突发急性心肌梗死的病例越来越多,相关部门要求加强全民科普宣传力度,提高25岁

以上人群对心肌梗死发病的警惕性。

因此,洛阳普惠健康体检中心主任医师董大夫提醒,平时作好心脏健康保护,要低盐低脂饮食,戒烟限酒,适度进行体育锻炼,无论再忙生活都要规律,经常保持健康平和的心态,每年定期到专业体检机构进行健康体检一次,及时监测血压、血糖、血脂水平,做到早发现、早干预,从根本上减少心血管疾病发病和危险事件的发生。

(孙欢)



顽固性失眠怎么治

患者孟女士:我今年53岁,患有失眠10多年,特别是近段时间,因女儿高考及一些家庭琐事,失眠越来越厉害,有时因一件小事,就会整夜睡不着觉,焦躁不安,有时想死的心都有,请问哪儿有好医生、好方法?

市交通医院失眠科邱主任:失眠通常是指对睡眠时间和质量不满足并影响社会功能的一种主观体验,日常生活中有很多因素都会造成失眠。

中医上讲,由于被七情所伤即恼怒、惊恐、忧思、惊吓等而导致气血、阴阳失和,脏腑功能失调,以致心神被扰、神不守舍而不寐。根据您的描述,具有典型的表现,失眠、抑郁从医学角度来讲是一种精神心理疾病,所以在治疗上建议以中医舒经活络、运行气血,中药进行脏腑调理、营养大脑神经为主。

我院开展的“舒络安神脑细胞修复疗法”,可使受损脑神经细胞得到充分营养、修复,综合调理脏腑功能,一般用药3天以后即有改善。如需帮助可拨打60619120咨询或直接到西关金业路市交通医院门诊6楼诊治,目前我院开展有“关爱失眠”活动,可免费治疗3次。

微创消融术治疗鼻炎、咽炎新突破

患者王女士:我常鼻塞、流涕、打喷嚏、头痛,还有打呼噜现象,按感冒医治,结果越医越重,后被诊断为鼻炎,请问我该如何治疗?

洛阳华康医院耳鼻喉科主任:由鼻腔黏膜和黏膜下组织充血水肿引起的各种鼻炎、鼻窦炎、

鼻息肉等也会出现类似感冒症状,如鼻塞、流鼻涕、鼻痒、咽部不适、咳嗽、头痛等,不及时治疗还会引起脑梗塞、突发心脏病等诸多并发症,甚至发生猝死,建议到正规的专业医院检查治疗。

目前利用射频能量进行组织消融的3A微创技术,是治疗鼻、

咽喉部疾病的好方法,它能精确去除病变组织,保留鼻窦黏膜功能。微创消融术轻松治疗各类鼻咽病,快捷、安全、痛苦小、不易复发。你可拨打63118002或15139912259咨询,或直接到洛阳市解放路42号洛阳华康医院问诊。

下肢静脉曲张应早治

患者刘女士:5年前我发现双腿有明显的蚯蚓状凸起,听人说这叫静脉曲张,只是目前尚无其他不良感觉,请问不手术可以治疗吗?

王城医院静脉曲张科医师:下肢静脉曲张俗称筋疙瘩,是静脉系统最常见的疾病。原则上

下肢静脉曲张治疗越早越好。研究表明,如果早期不治疗,后期还会慢慢出现一些并发症,比如局部色素沉着、湿疹、静脉曲张、皮下脂肪硬化,严重时局部破溃形成老烂腿,甚至会因为血液流动不畅而引发心脏问题等。我院静脉曲张科采

用微创加压疗法不手术、无痛苦治疗静脉曲张,签约保障,随治随走。

你可登录www.lyjmqz.com或拨打电话63302411、13703496386咨询,或尽快到王城公园对面王城医院静脉曲张科问诊。

陆氏眼针十一黄金周优惠了

“原来我的眼睛还可以看得这么清楚啊!”外国语学院的小患者甜甜欣喜地说。甜甜3年前被诊断为先天性弱视,右眼视力0.08,左眼视力0.4,家里人辗转国内求医,未见效果,经过陆氏眼针传人陆大夫的悉心治疗,现在双眼视力巩固到1.2。

洛阳陆氏眼针治疗专科创办于1989年,推出了医生、家长、患儿三位一体的健康互动护眼方案,是洛阳市当前治疗儿童近视的二十年品牌老店,创造了洛阳儿童低视力治疗的牌时间最长、治愈患者最多、疗效最好的三

项记录。1990年治愈的河科大患者宁宁,10岁诊断为远视、弱视、斜视,左眼视力0.04,右眼视力0.4,愈后双眼视力1.5,前年已经博士毕业了。宁宁的奶奶至今逢人便讲:“陆大夫就是我们家的恩人啊。”

在真性近视提高视力方面,通过眼针治疗,成功地在短时间内使数十名招飞和参军的学生达到规定标准。

陆云凤大夫从医50余年,一直致力于针灸临床研究,继承和发扬了已濒临失传的针灸疗法,近30年一直从事青少年屈

光不正的专项诊治,在这一世界难题上取得了突破性的进展,特别是在儿童远视、斜视、弱视、散光方面有独特疗效,治疗无痛苦,愈后视力巩固不易复发。

陆氏眼针诚挚邀请有志之士前来学习和加盟,并高薪聘请眼科医师和中医针灸医师。

十一黄金周期间,开展预交十个疗程送一个疗程的优惠活动。

电话:13939921100
13137993716(陆大夫)

网址:www.lseye.net

胃肠疾病不可掉以轻心

读者李先生:“我的胃经常痛”不仅是一句广告语,也是我真实的生活写照。我之前患胃溃疡导致胃出血,现在旧病复发,苦不堪言。请问有什么好的治疗方法吗?

西工区第二人民医院胃肠科张主任:现代人患胃病多与过度紧张的工作、不健康的生活方式有关。除了要注意自我调节外,还应尽早到正规医院检查,接受正规治疗。本院新引进彩色多功能MBC胃肠检查机,图像清晰,不插管、无痛苦、不喝钡餐,对各种胃病、溃疡、肿瘤及食道、贲门疾病等可作出明确诊断,对肝、胆、脾、胰、肾、膀胱等十多个器官一次性全面检查。

我院名医纯中药治疗胃溃疡、胃糜烂、十二指肠溃疡、返流性食道炎、萎缩性胃炎、结肠炎引起的消化不良、无饥饿感、打嗝、胃酸恶心、烧心、腹痛、腹胀、腹泻、五更泻、便秘等症,特别对胃寒引起的各种胃病有独特疗效,服用蒙药2个疗程,即可康复几十年的胃病,不复发,来诊请空腹。您可拨打电话61651986、60611986咨询或直接到纱厂南路与健康路交叉口西工区第二人民医院问诊。

