

幸福,从健康开始

“金秋健康行”活动倾力传播健康理念

“身体是革命的本钱”,假设把一个健康的人比作数字“1”,权力、地位、金钱、知识、荣誉等每一项都是一个“0”,那么“1”后面的“0”越多,这个人就越幸福。假设“1”不存在,“0”便变得毫无意义。

由本刊和洛报集团健康俱乐部联合举办的“金秋健康行”活动自9月9日正式启动以来,便致力于给广大读者提供丰富的健康信息,传播更多的健康理念。

健康体检防患于未然

家住涧西区的杨先生下海经商20余年,45岁的他如今开名车、住豪宅,一双儿女也都送往国外留学。用朋友的话说“日子过得贼幸福”。然而不久前他因胃痛难耐前往医院就医,却得知自己已患晚期胃肿瘤。

据杨先生说,一年前,初次胃痛时他曾打算

去看医生,因生意上的事需到外地出差,他便自行到药房买了健胃药和止痛药吃完了事,后来每次胃病发作,他都以此法对付,根本没想到自己打拚半生,会是这么个结局。

面对如此令人痛心的事例,本次活动的协办方——洛阳普惠健康体检中心主任游红伟提醒广大市民,现代社会人们因心理压力大、劳累过度、无规律生活方式等引发疾病的现象较为普遍,特别是近年来,许多商界精英、影视明星英年早逝,以及我们身边像杨先生这样的事例越来越折射出健康检查的重要性。因此,要保持身体健康,除了科学的生活方式外,定期到专业体检机构体检,做好预防才是幸福生活的关键。

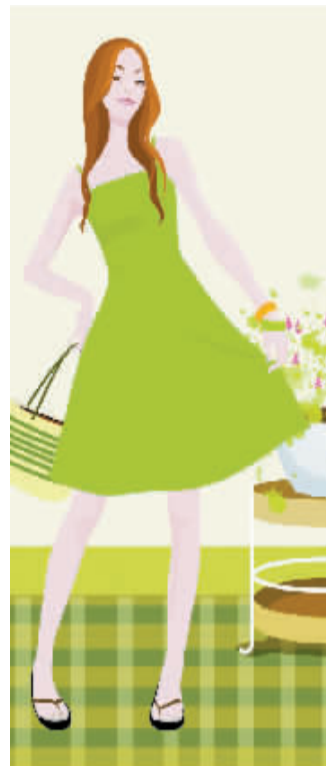
发现疾病 早诊早治早无忧

随着物质水平的日渐提高,各种“富贵

病”纷至沓来。心脑血管疾病、糖尿病等疾病的发病率已出现逐年上升的趋势,而不管是哪类疾病,一经发现,便要及时诊疗,以免延误。

在本次活动中,许多医疗机构纷纷加入为患者提供诊疗优惠的行列中来。洛阳济仁肾病医院也及时推出了金秋肾病健康行活动,由知名专家为患者进行会诊,并推出为期两个月的肾病免费筛查活动。该院刘院长介绍说,肾病的危害极大,尤其是近年来肾病成为危害人们健康和生活的极高危疾病,发病率高,变化快,只有重视肾病检查,早发现、早治疗,才能摆脱肾病向尿毒症恶化的梦魇。

(孙欢欢)



健康之友

远离失眠、抑郁症、精神障碍 提高生活质量

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”。

西工区第二人民医院作为精神障碍疾病特色诊疗基地,拥有独创“脑细胞修复疗法”,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,一旦停药易复发等很多难题。

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。实践表明一般患者1个~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。

金秋肾病健康行

知名专家大会诊 免费检查肾功能

慢性肾脏病是一种常见病、多发病、疑难病。据有关资料显示,我国城市肾脏病发病率高达10%以上,及早发现,及时治疗对于肾脏病患者至关重要,如不及时治疗最终将发展为尿毒症,给社会和家庭带来沉重的负担。肾脏病的临床表现有:水肿、高血压、尿化验有蛋白或和隐血、尿量过多或过少、尿中泡沫

增多、夜尿增多、贫血、恶心呕吐、四肢无力、肾虚诸症。高血压病、各种类型糖尿病为肾脏病的高危人群。

洛阳济仁肾病医院成立十年来深得广大患者的信任与厚爱,在金秋肾病健康行活动中,洛阳济仁肾病医院为表达对肾病患者的关怀,特举行为期两个月的免费筛查、专家会诊活动。届

时将安排多名知名专家会诊。请务必提前预约登记。

免费项目:肾脏彩超、肾功能、空腹血糖、尿常规。

并免费办理洛阳济仁肾病医院会员卡,建立健康档案,长期享受多重优惠。电话:62613332

肾病健康知识

得了“IgA 肾病”怎么办?

西工区王女士:我儿子今年17岁了,4年前因感冒后出现血尿,被诊断为“IgA 肾病”。请问“IgA 肾病”是怎么回事,该怎么治疗?

答:“IgA 肾病”是指具有相同肾活免疫病理特征的一类疾病。主要临床表现为:肉眼血尿、蛋白尿、高血压、腰痛等,其中,反复发作的肉眼血尿是其的一个重要临床表现。该病的诱发因素有上呼吸道感染、腹泻、过度疲劳、预防接种等。

单纯西医治疗“IgA 肾病”主要运用激素及免疫抑制剂。对于持续镜下血尿合并大量蛋白尿,临床表现为肾病综合征的患者,经治疗,仍有约50%的患者不能取得较好的疗效;对于血

尿、蛋白尿,同时合并有高血压、肾功能不全者,治疗重点应放在控制血压、保护肾功能上。总之,采用中西医结合治疗要比单纯西医治疗的效果好。

洛阳济仁肾病医院在多年临床实践的基础上,筛选出了多味对血尿、蛋白尿具有较好疗效的中药,并总结出“清热凉血,活血利湿,滋阴补肾”等方法,结合规范的西医治疗方法,取得了很好的临床效果。

(洛阳济仁肾病医院主任医师 郭建立)

健康为先 别为“现代病”所困

从头到脚的病,光看病名就知道,都是现代生活惹的祸。既要享受生活,又要不得现代病,怎样才能做到?

屏幕脸

典型症状:皮肤粗糙、眼神木讷
防控宝典:用完电脑快按摩脸。远离显示屏是对付屏幕脸最有效的方法。平时减少用电脑的时间,即便是用电脑也要使电脑屏幕与身体保持不少于70厘米的距离。此外,还可以调整室内光线,避免光线直射屏幕。在饮食上还要注意多吃蔬菜、水果,增加各种维生素的补充,多喝水。用完电脑要及时清洁皮肤,随时给脸部做按摩,让脸部肌肉活动起来。

鼠标手

典型症状:手指麻木、疼痛无力
防控宝典:抓完鼠标按摩手部。鼠标手完全可以预防。当出现由于使用电脑而导致手部不舒服的时候,应该少用鼠标,调整坐姿以及手腕的位置。每次使用鼠标40分钟后建议做一些抓手、甩手之类的手部放松运动,也可对手部肌肉做适当的按摩。

焦躁心

典型症状:莫名焦虑、易发火
防控宝典:平心静气关键要“慢”。如何让一颗焦躁的心平静下来呢?专家认为,“慢”字是关键。放慢生活节奏,放慢追赶的脚步,多停下来重新梳理一下过去的事情,多反思。

多看书,多听音乐,多交流,也是很好的心理调整方法,多读书,读好书,能提升修养,引导心理素质的提高。多听音乐,使人的精神得到有效放松。

(琳琳)

