

防病:为了健康行动起来

——“金秋健康行”活动持续进行

随着秋季的到来,一些季节性疾病或受气候影响的疾病开始影响着部分易感人群的身体,如消化系统疾病、呼吸系统疾病、循环系统疾病等,困扰着人们的日常生活。

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,同时也提倡读者为健康积极行动起来,及时掌握自身健康信息,防病于未然,使生活更加幸福。此活动受到读者的热切追捧。

提到防病,不得不说到体检。杨先生的单位每年都要组织职工到医院进行体检,所以体检对他来说不是什么新鲜事儿。可近日他陪父亲到“金秋健康行”活动协办方——洛阳普惠健康体检中心做了体检后,他却颇感意外。

杨先生说,以前从来没有遇到过像普惠

健康体检中心这样环境舒适、服务温馨的专业体检机构,在这里既不需要漫长的等待,还有导检护士全程陪检。

等到体检结果出来那天,他拿到手的不是那份枯燥难懂的体检报告单,而是一份制作精美的体检评估报告书,里面详细地写着诊断结果和建议,还有相关的健康风险预测。主检医师还耐心地给他分析、讲解体检报告,告知相关注意事项。并告诉他,中心已为他父亲建立专属的个人健康管理档案,方便以后他对自己的身体状况进行科学、有序地查询,假如是家庭其他成员来此体检,还可以建立家庭健康管理档案,为儿女及时了解父母的健康状况提供了方便。可谓是一次体检终身受益。

当然,防病的最佳方式还有平时对养生保健的注重。在天干物燥的秋季,人们容易出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、

咳嗽、便秘等“秋燥”现象,开心人大药房经理张兰振建议大家,可适当服些滋阴润肺补品或药粥,如沙参、百合、银耳、芝麻加梗米、冰糖适量煮粥,早晚服食,以防秋燥伤人。同时,早睡早起,保持充沛的活力。为了提高自身对冬天的御寒能力,呼吸道抵抗力较弱而易患气管炎的读者,也应科学地进行秋冻,以增强体质,提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。

总之,以健康的名义行动起来,让疾病更远一些,让幸福更近一些。(孙欢)



医学前沿

生物氧治疗心脑血管病的新理念

当前,悄然涌现出一种新兴的治疗心脑血管病方法——生物氧,它超越传统治疗方法,特别针对高血脂、高血糖、高血黏引发的脑梗、脑血栓后遗症进行治疗。

洛阳市第一人民医院医疗集团新区卫生服务中心引进德国高科技原装治疗设备及生物氧的技术操作规程,针对高血脂、高血黏、高血糖引发的脑梗塞、脑血栓、心肌缺氧(血)、心律不齐、动脉硬化、脑缺氧、脑萎缩、肌萎缩、肌无力、偏瘫、失语等后遗症进行治疗,短期内可消除症状。

生物氧是三种氧气的组合体,它以氧气为原料,通过高科技的仪器设备所产生出来的三个氧原子与血液结合反应,在人体内产生出游离氧原子、不饱和脂肪酸、过氧化氢,能快速消除血液中的自由基,氧化血栓、血管壁斑块,降低低密度脂蛋白,促进受损神经细胞修复再生,改变黏稠红细胞凝聚方式,净化血液,提高血氧供应,恢复血管弹性,防止血栓形成,激活谷胱酞酶,超氧化物歧化酶,诱导机体免疫产生大量的 α 、 β 、 γ 、干扰素I、II、肿瘤坏死因子,避免再次

中风,特别是能把三高症早期潜在疾病直接消除在萌芽中,且治防兼备。

生物氧的产生,为治疗心脑血管疾病提供了一种全新的治疗理念,病程越短恢复越快,愈合后不留后遗症,安全高效。轻者1~3个疗程,重者4~6个疗程,患者即有望甩掉拐杖、轮椅,迈出可喜的脚步。现由上海专家直接指导治疗、咨询,机会难得,早治早康复!

咨询热线:(0379)60618089

地址:乘49路、57路公交车到新区通济街与翠云路交叉口下车即到

医患之间

祛除“大脚骨”哪种方法更适合

润西患者司马女士:我今年56岁,大脚骨很严重,二拇指压在大拇指上,走路困难且疼痛,请问用什么方法治疗比较好?

市交通医院足外科何主任:大脚骨的手术方式一般有两种:一种是传统的大切口手

术,术后需打钢钉、石膏,一般住院2~3个月;二是目前比较流行的微创术式。如我院目前采用的“3毫米微创术”,利用先进的SS-DG大脚骨治疗机,在局麻下切一3毫米左右的小切口,即可完成骨赘祛除及矫正手术,无需住院、随做随走,创伤小,恢

复快,正位矫正术15天即可完全康复。我院目前开展有“关爱足健康”活动,每侧仅收800元,且免术中材料、麻醉、用药及术后换药费,详情可拨打60619120咨询或直接到西关金业路市交通医院门诊6楼足外科就诊。

健康快递

治疗失眠、抑郁症等疾病

现代医学证明,一个人承受过大压力,极易患抑郁症。北京大学精神卫生研究所周东丰教授介绍:“抑郁症长久不愈,将对患者中枢神经系统产生不可逆的损害,治疗更加困难。”

洛阳王城医院失眠抑郁症名医宋主任采

用“脑神经细胞修复”新疗法,专攻失眠、多梦、记忆力减退、抑郁症、神经衰弱、强迫症等精神类疾病。治疗中,中药精华直达脑部病灶,充分营养、修复受损的脑神经细胞,使大脑神经细胞自然修复,克服长期服用西药副作用大、依赖性强、易复发及一般中药见效慢

应注重治本

的难题,许多患者用药1~3天,重症患者用药3~7天,病情即有明显好转,短期内有望康复。

健康咨询:15603990007

院址:洛阳市王城公园对面(王城医院3楼失眠抑郁症科)

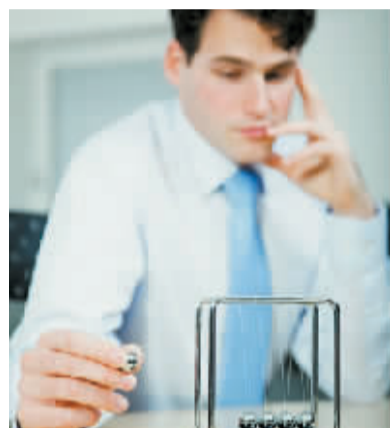
健康提醒

城市人易患“情绪胃肠病”

在消化科门诊,经常会遇到这样一些病人,主诉各种消化道不适症状,反复做了很多检查,均未发现器质性病变。

经仔细询问病史,发现这类患者有一个共同的特点:在焦虑、愤怒、忧伤、紧张、生气等不良情绪状态下,胃肠道不适症状明显加重。

“情绪胃肠病”青睐城市人



心理、社会因素对功能性胃肠病的影响,分为急性应激和慢性应激两种。若急性应激处理不当,也有可能留下记忆,逐渐发展成为慢性应激。

因不良情绪导致的功能性胃肠病在我国城市人群中的发病率较高,最见于白领、学生等从事高强度脑力劳动的中青年人。“情绪胃肠病”虽然不会致命,但会严重影响患者的生活质量。过去,由于医患双方对此类身心疾病缺乏认识,多数患者未得到及时治疗,胃肠不适症状得不到有效缓解,进而加重情绪障碍,造成恶性循环。

心病还需心药治



现代人工作紧张、生活节奏快,精神负担重,许多人处在身体、情绪的双重亚健康状态下,长此以往,就容易引发胃肠道功能障碍。

近年来,医学界推崇的“生物——心理——社会”的医疗模式为功能性胃肠病提供了具有整体观念的治疗模式。医生在诊治功能性胃肠病患者时,除了要了解其消化道躯体症状外,还要了解其有无引发胃肠不适的心理、社会因素,以便能给予恰当的处理。

三方面促进患者身体康复

第一,要保持良好的心理状态,正确看待生活、工作中的各种挫折和困难。存在严重焦虑、抑郁等心理障碍者,可在医生指导下适当服用抗焦虑、抗抑郁的药物。第二,要养成良好的生活习惯,不过度劳累,不吸烟嗜酒,合理调整饮食,少吃太甜、太酸、太辣的食物。第三,若胃肠不适症状较严重,可在医生指导下适当服用一些能够促进胃肠动力的药物和制酸药等。

(新华)

