

# 让健康管理走进千家万户

## “金秋健康行”活动致力推广“治未病”健康新理念

“21世纪的医学不应该继续以疾病为主要的研究对象,而应该以人类健康为主要的研究方向,当今医学发展的趋势已经从以治病为目的的对高科技的无限追求,转向预防疾病与损伤,维持和提高健康水平。”卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强如是说。

与这种提法相呼应的,便是中华传统医学里强调的“治未病”理念。本次“金秋健康行”活动自启动之初便把将该理念作为向读者重点推广的健康理念之一,以使大众由之前的“治已病”的“被动医疗行为”,转变为“治未病”的“主动医疗行为”,主动对疾病建立起一道防火墙,更好地管理和维护个人健康。

### 早期健康干预意识不可或缺

现今社会,很多人由于工作繁忙,各类

活动较多,长期处于过度劳累的亚健康状态,而绝大多数人忽视了自身的健康,尤其是缺乏早期健康干预的意识,往往等到“累倒了”才开始重视,而这时健康状况已经很糟糕了,往往后悔莫及。

杨小姐的好友去年年底突然病倒了,经医院诊断为乳腺肿瘤中期,治病花了好多钱,并且整个人也因为化疗完全变了模样。看着好友痛苦的样子,杨小姐也开始关注自己的健康问题。

### 花小钱体检,防大病上身

健康体检目前在中等收入人群中已经成为一种普遍现象。杨小姐在好友生病这个事情触动下,也决定定期体检和健康干预,防患于未然。

在选择体检单位时,杨小姐认为,得了

病去大医院治疗是首选,在不确定自己是否患病的情况下,到专业的体检机构体检,流程会更方便,更节省时间,并有专家帮助建立健康档案,更符合自己想做健康管理的需求。在这种情况下,她最终选择了专业体检机构——洛阳普惠健康体检中心。

杨小姐说,以前是有病治病,现在要把这个关卡提前了,身体健康比什么都重要。她坦言经济条件也已经到了一定水准,体检是花小钱防大病,所以这笔开支自己舍得花。

(孙欢)



## 医疗前沿

# 生物氧治疗心脑血管病显奇迹

当前,一种新兴的生物氧疗法治疗心脑血管病,超越传统。

洛阳市第一人民医院集团新区社区卫生服务中心,独家引进高端的生物氧技术,针对高血脂、高血黏引发的脑梗塞、脑供血不足、脑缺氧、动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌缺氧、心律不齐、肌无力、失眠、抑郁症、偏瘫、失语、视力模糊、手

脚麻木等疾病的治疗,短期内可消除症状。

生物氧与血液结合反应,在人体内能快速溶解血栓和血管壁斑块,修复神经细胞再生,净化血液,提高血氧供应,恢复血管弹性,防止血栓形成;诱导机体免疫产生大量的干扰素I、II和肿瘤坏死因子,避免再次中风。特别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,对心脑血管病患者提供了又一种全新的治疗方法,病程越短,恢复越快,愈后不留后遗症。患者有望甩掉拐杖、轮椅,安全高效。特邀上海资深专家直接指导治疗、回答患者咨询。

专家电话:(0379) 60618089

地址:乘49、57路公交车到通济街与翠云路交叉口下车即到

## 医患之间

# 失眠抑郁莫大意 有病应早治

患者孟女士问:我患有失眠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。请问哪儿有治疗此病的好医生、好方法?

市交通医院失眠科主任王主任答: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,失眠、抑郁从医学角度来讲是一种精神心理疾病。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。孟女士的症状,具有典型的失眠且有焦虑、抑郁的表现,所以,在治疗上建议以中医经

络、运行气血,中药进行脏腑调理、营养大脑神经为主;采用“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,您可拨打60619120咨询或直接到西关金业路市交通医院门诊6楼诊治。

# “大脚骨”手术有何好方法

嵩县患者李女士问:我有严重大脚骨,二脚趾指压在大拇指上,走路困难且疼痛难忍。请问哪家医院可以手术,这个手术怎么做?

市交通医院足外科何主任答:大脚骨目前较多采用的是近来发展迅速的“微创

大脚骨祛除术”,如我院目前采用的“3毫米微创术”,只需在局麻下切一3毫米左右的小切口,利用先进的SS-DG大脚骨治疗机自切口处进入,20分钟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,采用正位矫正术15

天即可康复。我院目前正在开展“关爱足健康”优惠活动,每足手术费仅收800元,且免收术中材料费、麻醉费、用药费及术后换药费。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。

## 健康提醒

# 中老年人应定期检测骨密度

不少人觉得骨质疏松不是病,直到因骨质疏松骨折才去就医。专家提醒,骨质疏松绝非小毛病,不应随意补钙或吃药,绝经妇女和大于50岁的中老年人应定期检测骨密度,骨质疏松者应进行针对性治疗。

据专家介绍,目前,骨质疏松已成为仅次于糖尿病、老年痴呆之后的第三大老年疾病,骨质疏松在60岁以上人群中发病率达56%。骨质疏松症最大的危害是易导致骨折,每7名50岁以上妇女中就有一人发生过脊椎骨折,但目前就诊者不到一成。

由于骨质疏松早期并不疼痛,患者治疗的依从性很低,且治疗效果短时内不明显,大多数患者未得到治疗。据介绍,绝经后患有骨质疏松的女性约70%没有得到有效治疗,超过半数的中老年人仅通过吃钙片来防治骨质疏松,但效果并不明显。

专家提醒,骨质疏松患者的治疗首先要注意饮食,每日应摄取足够的钙和维生素D,适当运动,多锻炼,并争取每天接受半小时左右温和阳光的直射。(画画)

# 四种眼病最易诱发失明

老人的眼睛随着岁数的增加逐年衰老,不仅看东西越来越模糊,许多疾病也会不清自来,生活质量受影响,甚至还可能诱发失明。但如果能及早防治,八成失明是可以避免的。

近年来,受白内障、青光眼、黄斑变性、角膜病变等病症困扰的人不断增多,而它们恰恰是导致失明的最主要诱因。早发现早治疗是避免失明的关键。

**白内障** 白内障是导致失明的第一大眼病,因晶状体变混浊引起。60岁以上的人群中,80%会被它困扰。白内障一旦确诊,就应尽早考虑进行手术,否则可能导致永久性失明。因此中老年朋友如果视力越来越差、眼前有黑影,应及时去医院检查。生活中应注意避免过多的紫外线照射,别老用手揉眼睛,多吃胡萝卜、鱼类等食物。每隔45分钟就应远眺一次。

**青光眼** 青光眼是导致失明的第二大眼病。调查数据显示,青光眼患者中双眼失明的患者比例达15.8%,单眼失明的患者比例达16.9%,因此,青光眼也被喻为“无声的光明偷窃者”。多数患者早期没有非常明显的症状,一旦有所察觉,损伤就比较严重了。因此,早发现是关键。有青光眼家族史、近视眼度数在600度以上等人群,都属于高危人群,每年至少做一次眼科检查。如果有眼肿不适等,每隔半年就应检查一次。

**眼底黄斑病变** 眼底黄斑病变的患病人群以老年人为主。如果出现视物变形、感觉变暗、眼前出现小的黑影飘动等情况,就应高度重视。糖尿病患者是眼底黄斑病变的高危人群,糖友在控制好血糖的基础上,每年必须查一次眼底。目前,治疗眼底黄斑病变的方法有很多,药物、手术等都有不错的疗效。但一定要尽早发现,抓住治疗最佳治疗时机。

**角膜病变** 角膜病变也是致盲的一大原因。角膜位于眼睛的最外层,它最容易受到外伤,导致角膜混浊甚至是失明。在角膜病变中,角膜炎发病率非常高,如果治疗不及时不正确的话,就会导致失明,可能需要角膜移植。一旦出现怕光流泪,看不清物体时应及时治疗。(小闻)