

健康百科

冬季,女性须防亚健康

“人冬无病三分虚”。进入冬季,“亚健康”进入高发期,笔者提醒白领女性,应多策并举,防范“亚健康”。

“亚健康”高发对象年龄一般集中在18岁至45岁,其中又以白领女性居多。因为这部分人群面临的学业工作、人际交往压力较大,再加上这个人群相对比较敏感,较易形成“亚健康”状态。

“亚健康”这个词在近年来被广泛提及,但在医学上还没有明确的指标来诊断,因为患者并没有明显的症状,如果长

期处于失眠、乏力、缺乏食欲、易疲劳、心悸、抵抗力差、易怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等状态,就很有可能患上了“亚健康”。

远离“亚健康”,除了心理调节、经常参加体育锻炼、调理饮食、保持良好的生活作息习惯等措施之外,还可以去体检机构做健康检测,能够及早发现疾病征兆,防止因早期疾病存在而造成的假性“亚健康”。

据洛阳普惠健康体检中心主任医师董大夫介绍,女性体检的作用是对一些妇科疾病

作早期预防和早期治疗。比如妇科筛查、眼部检查、乳房X光检查、HPV检查、血糖检查、甲状腺检查等都是必检项目。

据了解,妇科筛查其实很简单,首先医生要查外阴有无肿瘤、炎症之类;其次要看生殖器有无畸形、炎症、白带异常;宫颈检查要看一看有没有宫颈炎、宫颈糜烂等;为了预防肿瘤,还要进行宫颈刮片检查,也就是防肿瘤涂片检查。女性体检还包括触摸检查子宫的大小、形态以及子宫的位置是否正常;有些情况医生则会建议做B超来查一

查宫腔。

通过早期健康体检以及身心两方面的调节,“亚健康”便可以得到有效的控制。

(小文)



健康关注

陆氏眼针 守护青少年视力健康

“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。小甜甜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

治疗的最好品牌时间最长、治愈患者最多、疗效最好三项记录。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0.04,右眼0.4),愈后双眼视力1.5,前年已经博士毕业了。宁宁的奶奶至今还常讲:“陆大夫就是我们家的恩人啊!”

在真性近视提高视力方面,陆大夫通过眼针治疗,已成功地在短时间内使数十名青少年视力提高,应征入伍。

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年来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。

电话:13939921100

13137993716(陆大夫)

网址:www.lseye.net

健康提醒

8项前沿技术让您远离男科疾病

现代社会人们工作和生活压力大,许多人的健康都受到不同程度的影响,承担多重责任的男性朋友更是如此。

洛阳男科医院成立于2001年,10年来该院致力打造惠民医院。11月5日至12月9日,该院推出8项男科前沿技术惠及

男性朋友:体外短波技术优惠20%(适用于普通型前列腺炎);男性生殖整形仅需300元;背神经阻断术减免600元(适用于男性生理功能障碍);ECB前列腺多模脉冲技术减免200元(适用于顽固性前列腺炎);男性生理功能康复治疗优惠10%;前列腺精

确药物导入技术优惠10%;光疗生殖浴仅需60元(适用于泌尿生殖系统炎症);男性生理功能检查优惠20%。

你可拨打24小时健康热线:63499999咨询或到洛阳市中州中路与定鼎路交叉口东100米路南洛阳男科医院问诊。

健康资讯

冬季鼻炎异常“活跃”

市交通医院名医提醒:过敏性鼻炎应早防早治

近期,过敏性鼻炎异常“活跃”。据洛阳市交通医院耳鼻喉科梁柱珍主任介绍:近日前来就诊的鼻炎、咽炎患者明显增多,其中仅过敏性鼻炎就占到了60%,咽炎占30%,而且还有增加的趋势。

梁主任介绍,过敏性鼻炎的典型症状为鼻塞、鼻痒,阵发性连续喷嚏,大量水样鼻涕。其中季节性过敏性鼻炎高发于秋冬季节,多与室外环境有关。

入冬以后,正是气候多变时节,空气中充斥着大量的粉尘、尘螨、霉菌、动物毛屑等常见过敏原,加上冷空气的刺激,很容易造成喷嚏不断、清鼻涕长流、眼眶发痒等过敏症状大

爆发。过敏性鼻炎是“小毛病,大危害”。梁主任指出,鼻炎的种类很多,应尽早到医院明确诊断,规范治疗。咽炎主要症状是咽部发痒、有异物感、恶心想,咽炎也要经过正规治疗,以免转为慢性疾病影响健康。

此外,梁主任提醒,过敏性鼻炎延误治疗或治疗不当,还可能诱发鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、支气管炎、中耳炎等多种并发症。所以一旦发现患病,一定要及时就医控制病情,切勿大量购买滴鼻液自行治疗,以免造成药物性鼻炎,反而加重病情。

预约热线:(0379)60618120

地址:洛阳市老城区西关金业路36号



心理衰老之

十大信号



我们常将心理年龄先于生理年龄衰老的人形容为“未老先衰”、“老气横秋”等。这是一种笼统的说法,究竟怎样的人属于未老先衰?心理学家为我们总结出心理衰老的十大早期信号。

一、办事效率低

记忆力明显下降,爱忘事,优柔寡断,缺少朝气,做一件事总要磨磨蹭蹭,一拖再拖。

二、竞争意识退化

对事业没有创新思维,常感到空虚乏味,尤其是脑力劳动者,越来越感到力不从心。

三、自卑心理

一个人独处时,常常会长吁短叹,与世无争,面对外面的精彩世界,往往感到自己已经落伍了。

四、情绪低落

对任何事情都提不起兴趣,没有生活目标。

五、固执己见

不管做什么事情,都以自己为中心,按自己的意愿行事。

六、松散懒惰,精神不振

常感到精力不支,好静恶噪,睡意绵绵,经常靠喝酒来强打精神。

七、性格孤僻

喜欢独来独往,我行我素。尤其是不愿意面对陌生人,常找借口逃避与陌生人接触。

八、容易情绪化

喜怒哀乐过于频繁,做事“神经质”。

九、神情恍惚

喜欢沉湎于往事,感情脆弱,情绪“儿童化”,时冷时热,对那些没有什么价值的东西反而兴趣浓厚,喜欢唠叨,也不管他人爱听不爱听。

十、性情急躁

生活中越来越容易感情用事,言行中理智成分越来越少,容易曲解他人好意,听不进别人意见,不冷静,一触即发。

(博文)