

健康百科

冬季慎防高血脂

冬季气温低,一些人缺乏必要的运动,又喜爱食用高热能食品,如肉类、甜食类、汤类等,轻易增加脂肪,导致血脂升高。

作为“健康伴你行”活动的主办方,洛报集团健康俱乐部特意提醒广大读者,冬季需特别当心高血脂症。一些年轻人以为血脂高一点问题不大,照样大吃大喝,殊不知高血脂症对身体的损害是渐进的过程,主要通过加速全身动脉粥样硬化来影响各脏器供血、供氧;同时,一旦动脉被粥样斑块堵塞,会导致

脑卒中、冠心病、心肌梗死、肾功能衰竭等严重后果。因此45岁以上人群以及高血压、糖尿病患者,均应定期化验血脂,防患于未然。

患了高血脂后大部分患者选择的是药物降脂,那么特殊人群该如何降脂呢?

在洛阳普惠健康体检中心,笔者见到了曾患高血脂的李先生。他告诉我们,前段时间,该中心的咨询专家董主任在解读他的体检报告时发现,李先生的血脂很高,并且正在治疗肝病,不能同时服用降脂药。于是董主任

就将自己的食疗降脂法推荐给他。如今,李先生的三项异常指标中,两项恢复正常,另一项也有明显的改变。

据董主任介绍,食疗降脂法是将山楂洗净、切片、晒干,每晚取一把放在杯子里用开水焖一夜,第二天晨起服用,白天还可以继续当茶饮。坚持服用,血脂逐渐降低,直至正常。

中医认为,山楂性味酸、甘、微温,具有健胃补脾、促进消化的作用,对痢疾、高血压、高血脂、冠心病等有一定的疗效。但山楂只消不

补,董主任建议脾胃虚弱者不宜多食,正处于牙齿更替时期的儿童、老人、孕妇、消化性溃疡患者及糖尿病患者不宜多食。(小文)



医疗前沿

生物氧:治疗心脑血管病新方法

当前,一种新兴的生物氧疗法治疗心脑血管病,已超越传统疗法。

洛阳市第一人民医院集团新区社区卫生服务中心,引进高端的生物氧技术,针对高血脂、高血黏引发的脑梗死、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、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,肿瘤坏死因子,避免再次中风。特别能将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,对心脑血管病提供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,成功地使患者甩掉拐杖、轮椅,安全高效。特邀上海资深专家直接指导治疗、接受咨询。

专家电话:60618089

地址:乘49路、57路车到通济街与翠云路交叉口下车即到。

健康提醒

治疗失眠、抑郁症等疾病 更应注重治本

现代医学证明,一个人长期承受过大压力,极易患抑郁症。北京大学精神卫生研究所周东丰教授认为,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的

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

健康咨询:1560399007

院址:洛阳市王城公园对面(王城医院3楼失眠抑郁症科)。

健康关注

8项前沿技术让您远离男科疾病

在现代社会中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,承担家庭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路与定鼎路交叉口东100米路南洛阳男科医院门诊。



养成好习惯 减少疾病发生



也许你并不知道65%的感冒和一半以上的饮食疾病都是在家里面得的。保健专家指出,有些日常习惯就有可能使你在悄无声息中患病。

1.使用吸尘器

传统的吸尘器可以吸入较大颗粒的灰尘,如飘浮在地板上的浮尘。不过较小的尘粒可能被漏掉重新进入到空气中。因此,当我们使用吸尘器进行打扫之后看似很干净,其实还有许多导致过敏和哮喘的灰尘存在。

灰尘颗粒中的宠物变应原和室内的粉尘含有很高浓度的有害物质,如重金属、铅、杀虫剂和其他化学物质。

专家建议:在购买吸尘器的时候要挑选具有高效粒子空气过滤器的。与常规的吸尘器相比,高效粒子空气过滤器能够吸附小的粉尘,并可以预防其通过吸尘器再次进入空气中。

2.食用烤肉

烤肉中含有多种导致肿瘤的物质,如多环芳烃和杂环胺。肉中脂肪溢出滴到烤架上着火后的烟中也会产生多环芳烃。多环芳烃主要产生于高温烹调的肉制品。

专家建议:限制食用烤肉的次数,在烤肉的时候使用锡箔包裹之后再烤或者使用微波炉烤。

3.长时间开窗

当天气比较晴朗时,我们会喜欢打开窗户,呼吸清新的空气。于是有人喜欢长时间开着窗户,这可能是一个不利于健康的举动,季节性变态反应原和许多城市空气的质量都很令人担忧。

专家建议:一般每天开窗30分钟就足够了。开窗时间以上午9:00~11:00或下午2:00~4:00为佳。因为这两个时段内,气温已经升高,沉积在大气底层的有害气体已经散去,开窗换气效果较好。

(白健)