



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

一月防过敏,二月正护心,三月睡好觉……

新年家庭健康日历

新的一年即将到来,你是否已经制定了关于健康的新年计划?

一月:预防室内过敏

冬天时,紧闭的门窗会将灰尘、霉菌、宠物皮屑都留在室内,要是家里有人过敏,症状可能会加重。流鼻涕、气喘、持续的咳嗽也很容易被误认为感冒。这时增加居室通风,定期清洁床上用品,合理膳食,都能在一定程度上预防过敏的发生,减轻哮喘的严重程度。

二月:冬春护心正当时

冬末春初是心脑血管疾病发生的高峰期,这可能跟当月的气候有关,其中气温骤变是发病的重要诱因。美国小儿科协会建议,父母可不要光顾着查自己的胆固醇,2岁至10岁患心脏病风险高的儿童也要验血。即便结果正常,这样的孩子也要和成人一样,每5年就要查一次。

三月:试着睡个好觉

国际精神卫生和神经科学基金会将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。随着

白天时间的延长,三月是培养睡眠习惯最好的时间,特别是睡眠不好的孩子。专家建议,营造温馨的卧室氛围,放一个苹果在枕边,都有利于进入深度睡眠,儿童最好保持9小时的睡眠时间。

四月:让牙齿更健康

春天是复苏的季节,人体在春季新陈代谢旺盛,血液循环加快,激素分泌增多,尤其是增加了对骨骼、牙齿生长的良性刺激。这时是全家保护牙齿的最好时期,除了成人牙齿规律性的检查和清洁外,儿童更要接受龋齿矫正、氟化治疗。牙齿和牙龈都很健康的人,每8个月也要检查一次。

五月:外出提防蚊虫叮咬

这个月份蚊虫大量繁殖,不少蚊虫能通过叮咬传播疾病。有些蚊虫喜欢藏匿在阴凉潮湿的地方。经过蚊虫肆虐的地方,一定要仔细检查腋窝、头皮、腹股沟等部位,必要的话,衣服要用热水清洗并高温烘干。出现疲劳、发烧、头痛、肌肉关节痛等症状,以及叮咬部位呈现环状

丘疹时要及时就医。

六月:别让阳光伤害你的皮肤

虽然涂抹防晒霜是每个季节的必修课,但夏天尤为关键。长时间的户外活动会增加皮肤癌风险,更别提晒伤和日晒导致的皱纹了。除了每两小时就要涂抹一次防晒霜外,宽边的帽子或能阻挡紫外线UVA和UVB的太阳镜可提供额外的保护。

七月:带上全家去运动

夏季白天时间比较长,日程安排不那么紧密,正适合全家一块锻炼。野外郊游、登山运动等都是好处多多,不仅对孩子的视力有好处,还对中老年人的心肺功能和四肢协调能力有一定的益处。所以,七月可以多组织全家去参加户外活动,阳光太强的时候可以选择室内适合家庭的小游戏,若户外不太晒,可以选择和家人一起逛公园、骑自行车、游泳等等。

八月:把新鲜蔬果摆上餐桌

这个季节,许多新鲜蔬果都已经上市,比如玉米、南

瓜、桃子、李子,甚至早熟的苹果等。此时应该多去菜市场和郊区挑选一些超市中不易买到的新鲜蔬果。最新研究表明,每人每天最好摄取5种以上颜色的蔬果,不仅有利于心血管和各个脏器的健康,有些蔬果还能起到延缓衰老和增加免疫力的作用。

九月:注意保护眼睛

不少孩子在九月就要走进课堂,面对繁重的课业。这时候,家长要注意培养孩子合理用眼、定期做眼保健操的习惯。同时,大人们也需要定期给自己做视力与青光眼检查。如果你感觉将书放远一点才能看清楚、看完东西感到头痛,那么应该考虑戴眼镜了。

十月:做好预防流感的准备

秋冬季节是流感高发期,如果从十月就开始做好准备,就能减少流感和感冒的发生几率。家庭里的每个成员都要注射流感疫苗。此外,经常洗手是预防病毒感染的第二道防线。家庭成员要勤洗手,保持每天30分钟的有氧运动,保持良好的心

理状态,安排合理的膳食结构,更加有利于抗击流感。

十一月:少吃甜食

临近年末,节日渐渐增多,加之天气寒冷,糖的摄入量在不知不觉中增加。少吃甜食不仅仅是为了避免蛀牙,也可以减少其他疾病发生的几率。研究显示,常吃甜食的人,患肥胖和2型糖尿病的风险显著增高。以水、低脂牛奶代替含糖饮料是健康的选择。

十二月:帮助别人收获快乐

冬季阳光照射少,容易情绪低落。这时候多帮助身边的人,有利于改善抑郁情绪。研究表明,做志愿服务能降低抑郁风险,将寿命平均延长7年。



本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com



市中医院
急救电话:3353120
康复咨询:3378303
鹤煤总医院
老区急救电话:2920000
新区急救电话:2960000
市传染病医院
咨询电话:
15539293052
按摩医院肛肠科
咨询电话:
2647015 3320085
张志刚皮肤科
咨询电话:
13939285245
军分区门诊部皮肤病专科
咨询电话:
3322774 3976644
旺旺催乳(专治乳少、积奶、
乳腺增生)
咨询电话:
15839220377
市建筑医院(专治阴道紧
缩、修复,老年性便秘)
咨询电话:
2192870(中医科)
15139220105(妇科)

每天三杯牛奶 心脏病降两成



资料图片

在欧美,卫生部门推荐成人每天摄入3份奶制品。但是很多人担心吃过多奶制品会升高胆固醇、诱发心脏病,所以对其避而远之。其实,很多研究已证实,牛奶是我们身边“最接近完美的食品”,因为牛奶中的蛋白质是全蛋白,它的消化率高达98%,乳脂肪是高质量的脂肪,消化率在95%以上,而且含有大量的脂溶性维生素。近日,据英国《每日邮报》报道,一项总结性研究指出,每天3杯牛奶(大约600毫升),心脏病风险能降低18%。

美国哈佛大学与荷兰瓦格宁根大学的研究者对欧洲、美国和日本的17项研究成果进行了综合性分析。研究者发现,牛奶中的乳脂肪不会增加心血管疾病的风险。不仅如此,牛奶中的含钙量丰富,而摄入充足的钙还可以起到降低血压,减少心血管疾病风险。其中,瑞典一项涉及2.3万男性的研究发现,钙元素摄入充足的人,死于心脏病的风险相应降低25%。

(据《生命时报》)

妇科



专家
答
疑

宫、腹腔镜微创手术 解除子宫肌瘤病痛困扰

患者问:最近一段时间,我发现自己月经量变多、经期也延长了,下腹部有疼痛、下坠的感觉,请问是怎么回事?

鹤壁市爱民医院妇科专家答:月经改变是子宫肌瘤最常见的症状,常表现为月经量明显增多、经期延长、行经次数频繁,月经周期可缩短到15至20天,每次月经出血超过七八天,而且可有血块。如果患者同时合并有卵巢功能障碍,还会出现月经紊乱。除此之外,子宫肌瘤症状还有腹部包块、腹痛、腰酸、有下坠感等症状。

由于子宫位于膀胱和直肠中间,当子宫肌瘤较大时,向前可压迫膀胱,引起尿急,排尿次数增多,如尿不排净而滞留在膀胱内极易引发炎症感染。长大的子宫肌瘤向后可压迫直肠,患者会出现大便困难、便秘。当然,仅凭某一个症状是难以判断的,

但月经状况的改变足以引起重视,应尽早到医院彻底检查、治疗。

多数子宫肌瘤是可以采用宫、腹腔镜微创手术解决的。只需在腹部开3毫米左右的小切口,然后置入腹腔镜,医生可通过连接腹腔镜的监视屏,清晰、直观地观察经过放大的腹腔内情况,然后操作体外的设备进行准确治疗。避免了开腹手术对腹壁肌肉和相应的血管神经造成的损伤,也最大程度避免盆腔、腹腔粘连等术后感染和并发症,保留子宫及其生理功能,短时间内即可恢复。

爱民医院妇科经过多年的实践探索和经验总结,宫、腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,是备受医生和患者青睐的人性化手术,为众多子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内异位症等患者解除了病痛困扰,深受患者好评。

专家热线:0392-3326120

胃肠科

有腹痛、恶心、呕吐等症 应检查是否感染幽门螺杆菌

患者问:近3个多月时间了,我总是感到胃部隐痛,有饱胀感、反酸,但我平时饮食习惯良好,怎么会得胃病呢?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:很可能是因感染幽门螺杆菌引发的慢性胃炎。以往人们把胃病的病因统统归结于进食刺激性食物、胃酸分泌过多、植物神经功能失调等。近年来,临床资料证实:幽门螺杆菌感染是造成多种胃病的因素,如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等,而且这种细菌会经口传播。

据介绍,幽门螺杆菌具抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道的细菌。但多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往是腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状发生之后,经过检查,才发现自己感染了幽门螺杆菌。

而许多老胃病患者也往往忽略了这一点,结果不停地治疗,胃病还是反复发作,无法痊愈。

爱民医院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,成为检查胃肠疾病的锐利武器,准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。患者只要吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。

另外像心脏病、传染病的病人和老年人,不宜采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,检查前须空腹。

专家热线:0392-3368120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确,安全性高,手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可把终止妊娠提前10天,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案,深受广大女性青睐。

不伤宫颈,身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。



24小时
意外怀孕援助热线:
3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天性发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

彻底告别失眠、抑郁症困扰

失眠症:入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。
抑郁症:悲观失望、情绪低落易感流泪,感到生活没有意义,觉得活着没意思,萎靡不振等。

强迫症:反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。
焦虑症:心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。
精神障碍:胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。
恐惧症:胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。
疑病症:对某部位的敏感增加,进而猜疑、过分地关注,疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感,担心患有心脏病、癌症等绝症。

治疗特色:经中医辨证施治,一人一方,对症治疗。一疗程效果明显:病人愿意主动与人交往,失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等症全面消失。一般患者二至三疗程痊愈,中医中药,花钱少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3933028