



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

三妙招清肠道

肠道,是排除人体废弃物的主要通道,中医养生中重要的一条,便是“肠中清”。有害物质在肠道蓄积,易生湿生痰,对心脑血管疾病患者的预防和治疗都极其不利,以下推荐三种适合养生、预防冠心病的清肠方案。

方案一:

饮水清肠护心法

首先,“清晨喝杯水,洗洗肠和胃”,这是有道理的。另外,人的心脑血管疾病,常常在凌晨三四时发病,起床的时候喝少量水,能够稀释血液,减少黏稠,降低心脑血管疾病的发病。

再有,运动以后不可饮大量冰水,应少量频饮温水。人运动之后喝冰水,冰水经过食道,食道紧挨心脏,冰水会刺激心脏血管,可能诱发心脑血管痉挛。

方案二:

纤维化饮食清肠法

如果食物的热量高,纤维素含量少,那么往往需要更多的时间才能从肠道排出。所以,想清肠,最简单、最自然的方式就是多吃粗纤维食物。纤维素在结肠中吸水膨胀,可以

增加大便的体积和含水量,并带走结肠中的腐败菌和脂类物质,有利于心脑血管疾病的预防。

此外,推荐多吃苹果和黑木耳。苹果是水果中的老牌纤维素名将,而黑木耳也是很好的清肠食物。经过风干的黑木耳遇水后膨胀,会给肠道带来更多水分,同时有降脂功能。

方案三:

蜂蜜清肠法

蜂蜜中所含的低聚糖比较丰富,可吸取体内水分留在肠腔里,利于排便。需要提醒大家的是,要用偏凉的温水冲服蜂蜜,太热或太凉都会破坏其营养结构。

专家点评:常饮含有双歧杆菌成分的奶制品,也有养生效果。要特别强调的是,应养成定时排便的习惯,晨起为最佳。如便秘,不可强排,以防血压升高,诱发心脑血管疾病。可用菊花10克、决明子30克泡茶并配合腹部按摩排便。



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



胃肠科 餐后胃疼及时就医

患者问:我有胃痛的毛病,每次吃饭后胃就开始痛,伴有恶心干呕,非常难受。请问是怎么回事?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:很可能是胃溃疡。胃溃疡起病多缓慢,病程长达数年甚至数十年,呈周期性发作。疼痛多在餐后半小时至两小时发作,经1小时~2小时胃排空后缓解,其规律是进食、疼痛、缓解。当溃疡较深,特别是穿孔性者,疼痛可迁延至背部。

临床资料表明,在胃溃疡患者中,幽门螺旋杆菌检出率为70%~90%。幽门螺旋杆菌破坏胃蛋白酶,从而导致胃黏膜受损。对于胃病患者,首先要查明是否感染幽门螺旋杆菌。

爱民医院引进目前最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。

这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确检查各种胃肠疾病,患者只要呼口气就能检测出是否感染幽门螺杆菌及其数量,极大地提高了胃病诊疗水平。另外患心脏病和传染病的人、老年人、儿童,不能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,但检查前须空腹。

在胃疼、胃区不适或消化道不适的时候,应尽早检查、明确病因、对症治疗,预防胃癌的发生或发现时已成晚期。

专家热线:0392-3368120

神经科 抑郁症该如何治疗

患者问:我有个亲戚得了抑郁症,动不动就摔东西,甚至想自杀。请问有什么好的治疗方法吗?

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、自责自罪、饮食和睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可出现自杀念头或行为。

统计显示,我国有抑郁症患者约3000万,但仅10%的患者接受了专业治疗。大量的病人得不到及时的诊治,病情恶化,甚至出现自杀的严重后果。如果在其出现绝望之前,及时就医在很大程度上能给患者带来希望,至少让部分患者消除了自杀的念

头,这一点在临床治疗方面是积极有效的。

抑郁症并不可怕,可怕的是不敢去面对它。关于对抑郁症患者的治疗除了药物以外,家人还要多配合、多和患者沟通,要有耐心地帮助患者走出抑郁症的阴影,另外中医中药治疗很重要,西药副作用较大,中药标本兼治,效果会更好。

爱民医院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗,对抑郁、失眠、神经衰弱、更年期综合征等患者有非常好的效果,短期即可康复且不易复发,临床验证疗效十分显著,已经为众多抑郁症患者解除了疾病困扰,深受患者及家属好评。

专家热线:0392-3933028

科幻版皮肤喷枪

植皮只需90分钟

皮肤喷枪不再是科幻情节,美国科学家最新研制出一种医用皮肤喷枪,可以喷涂皮肤细胞到烧伤患者的皮肤表面,使皮肤能够重生。

皮肤喷枪喷射的皮肤细

胞可在90分钟内处理皮肤创伤,数天之内让人得以康复。

美国宾夕法尼亚州一位名叫马太·犹拉姆的警官是首位应用皮肤喷枪的患者,据称,他在参加一位朋友的聚会中遭受

严重的皮肤二级烧伤。令人惊奇的是,在皮肤喷枪治疗4天之后,犹拉姆的皮肤已完全康复。

该技术的研创者乔格·洛克博士说:“这个装置看上去

有点儿像喷漆器,但我们的装置却是一个非常复杂精密的计算机控制仪器。我们从健康皮肤部分分离提取干细胞,放入一个水溶液中,再装入喷枪内进行喷射。”(腾讯)

糖尿病患者早春防护与保健

早春气候变幻莫测,对糖尿病患者是一种考验,受早春气候影响,易感染上呼吸道疾病,产生情绪波动,继而使血糖高低无常,甚至容易诱发各种并发症。河南誉美肾病医院糖尿病科专家指出,糖尿病患者春季应注意以下几点:

◆预防感冒

春季是疾病的高发季节,糖尿病患者机体抗病能力较差,感冒后机体无力驱邪,比正常人更难治愈。感冒引起血糖上升后不易恢复,一些并发

症接踵而来,如神经病变、视网膜膜病变等,造成难以逆转的后果。因此,糖尿病患者对于感冒必须严加预防,不能掉以轻心。

◆防寒保暖

“春捂秋冻”对糖尿病患者尤为重要,由于寒冷的天气还没有真正过去,糖尿病患者因末梢神经的病变,有时并不能精确地感觉到气温的变化,所以不要急着脱掉棉衣,尤其要注意手脚的保暖,以防发生病变。

◆调节情绪

现代医学证明,当情绪波动时,肾上腺大量分泌肾上腺素,刺激肝糖元释放,同时又抑制胰岛素分泌,从而使血糖升高。因此,患者自身要注意调节情绪,家人也要给他们更多的关心和爱护,让他们充分享受美好、温馨的家庭生活。

◆注意起居

早春时节,冬寒未消,晚间早些休息,早晨稍迟起身,等待日出再外出活动,以避开早晨

寒冷的刺激。同时还要适当增加体育锻炼,以促进血液循环,从而实现增强机体免疫力,减少糖尿病并发症,平稳控制血糖的目的。河南誉美肾病医院糖尿病专家周学林说,早春时节只要糖尿病患者能够做好自我防护与保健,一样可以拥抱春天,拥抱阳光。

网站:www.hntjsbyy.com
电话:0392-7221333
800-9191-555



厕所挂幅画有助缓解便秘

在房间里挂幅画可以增添一些艺术气息,而最新研究发现,在卫生间里挂一幅暖色调的画,有助于排便。

据介绍,暖色调有放松心情、缓解紧张情绪的作用。人们在排便时,身体部

分肌肉处于紧张收缩状态,这时保持愉快的心情,能放松肌肉,有助于排便。此外,一般卫生间的洗手池都是以白色为主,可以在水池台面上放一些绿色植物点缀一下,能使卫生间充满活力和生气。(据《新快报》)

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。

爱民医院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的发育异常,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,无需住院,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

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510