

头疼、做怪梦、爱吃甜食、牙龈出血等 压力有10个无声信号

现代生活充满压力,要想活得轻松,就必须减压。要想有效减压,就必须了解压力的蛛丝马迹。美国《预防》杂志最新载文,刊出美国拉什大学医学中心行为科学部主任斯泰万·E·霍博佛尔博士总结出的压力的“10种无声信号”。

1.周末头痛。华盛顿大学头痛研究中心主任托德·施韦特博士表示,从高压状态突然放松会诱发偏头痛。周末保持平时的睡眠和饮食模式,有助于最小化其他头痛诱因。

2.痛经。哈佛大学研究发现,压力太大的女性发生痛经的危险是一般女性的两倍。健身有助于缓解痛经和压力。

3.口腔疼痛。口腔上颌部疼痛可能是夜间磨牙所致,而压力会加重磨牙症状,可试戴保护牙套。

4.做怪梦。压力过大会导致睡眠中多次惊醒,干扰“好梦”后还可能出现不愉快的怪梦。睡前要避免喝咖啡及酒,以保证充足的优质睡眠。

5.牙龈出血。巴西研究发现,压力大的人罹患

牙周病的危险更大。经常锻炼和充足的睡眠有助于解压,也有助保护牙齿。

6.突然长出痤疮。压力会增加患痤疮炎症的几率。可用水杨酸清洗创面,并抹上抑制粉刺的保湿霜。如果几周治疗仍无效,则应看医生。

7.偏爱甜食。宾夕法尼亚大学研究发现,与雌激素相比,压力更可能是女性偏爱巧克力等甜食的诱因。

8.皮肤瘙痒。日本一项涉及2000多人的研究发现,身体长期瘙痒者比正常人发生压力过大的几率高两倍。焦虑紧张也会加剧皮炎、湿疹和牛皮癣症状。

9.过敏加重。美国俄亥俄州立大学医学院的试验发现,过敏患者焦虑后,症状更多更严重。

10.肚子痛。除了头痛、背痛和失眠之外,焦虑和压力也会导致肚子痛。一项涉及1953名男女参试者的研究发现,压力水平最高的人比放松的人发生肚子痛的几率高3倍。(据《生命时报》)



妇科 月经量增多应引起重视

患者问:我近几个月的月经量明显增多,最近情况更糟了,不仅月经量多,出血时间也延长了,我非常担心,请问是怎么回事?

市爱民医院妇科专家答:月经量改变是子宫肌瘤最常见的症状,表现为月经量比以前增多,经期比以前延长,月经周期缩短,行经次数频繁。子宫肌瘤症状还有腹部有包块、白带增多、腹痛、腰酸、有下坠感等。若月经状况突然改变应尽快到医院进行检查。

多数子宫肌瘤可采用宫、腹腔镜微创手术解决。宫、腹腔镜微创技术是目前国际先进的诊疗技术,它不仅是治疗子宫肌瘤的最佳方法,更在不孕症、卵巢囊肿、宫外孕等疾病上显示出与传统手术无法比拟的优势。腹腔镜微创剔除子宫肌瘤,不需

要开腹,只需在患者腹壁做3个5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道,腹腔内部的所有情况即可在显示器上清晰观察,再借助专用器械即可轻松完成手术,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,创伤非常小,术中几乎不出血,不易发生感染,最大程度避免盆腔粘连、腹腔粘连等术后感染和并发症,保留子宫及其生理功能,腹部不会留下难看的疤痕,治疗后当天即可下床活动,两三天即可康复出院,即使未曾生育的女性一样可以放心治疗。

爱民医院专家提醒女性朋友:定期做妇科检查,做到早诊早治。患了病应选择创伤小、恢复快、效果好的治疗方式。

健康热线:0392-3326120

胃肠科 胃肠有病要查是否感染幽门螺杆菌

患者问:我最近经常感到胃部有饱胀感、隐痛、反酸,平时饮食习惯良好,怎么会得胃病呢?

市爱民医院胃肠科专家答:很可能是感染幽门螺杆菌引发的胃炎。以往人们把胃病的病因都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。据世界卫生组织临床资料证实:幽门螺杆菌感染是造成多种胃病的原因,如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病,而且这种细菌会经口传播。

幽门螺杆菌具抗酸性,是一种寄生在胃肠道的细菌。但大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。

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

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,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,非常适合老年人、儿童和心脏病、传染病患者检查。

专家提醒:胃病的检查在空腹状态下才准确。在胃疼、胃部或消化道不适的时候,应该及时检查,查清病因,对症治疗,以防延误病情。

专家热线:0392-3368120

截瘫、脊髓炎、肌无力、肌肉萎缩有药可治了 我国成功研制出脊髓病专用药

脊髓疾患是因脊髓损伤后,造成支配的感觉和运动功能丧失,躯体反射活动发生明显障碍,同时也造成在其周围的神经完全断裂和破坏,神经传导发生改变,轴突断裂、内膜破坏、神经传导功能丧失,致使躯体部分瘫痪、肌肉萎缩,给患者及家庭造成严重的心理和生活负担。

我国12家权威中医科研机构经过多年临床验证,研制出治疗截瘫、肌肉萎缩、运动神经元病、

脊髓空洞症、脊髓炎、脊髓肿瘤等脊髓疑难病专用药——尊皇颗粒(国药准字Z22021873),其独有的脊髓神经修复因子和再生因子,能迅速修复受损脊髓神经细胞,在断裂或受损的神经周围,建立新的神经组织,使轴突、树突紧密连接,破解了脊髓神经不可再生的难题!这一重大的科技突破,再次把中医推向世界医学顶峰!

详情请咨询脊髓病免费电话:400-6696-515



读者朋友,本报健康版已开通“健康110”特别维权热线,凡是在就医中遇到烦恼和疑虑,或者是您买的药品和保健品存在质量问题,以及在求医问药中遇到的其他问题都可以向我们倾诉。

电话:3322234 18739239232
QQ群:135790073



河南誉美肾病医院
专家建言

糖尿病足 应积极诊治

糖尿病是现代疾病中的第二杀手,其对人体的危害仅次于癌症。而更可怕的不是糖尿病本身,而是糖尿病的并发症,糖尿病带来的危害几乎都来自它的并发症。据悉,自1995年起,世界卫生组织(WHO)将糖尿病足与糖尿病引发的心脑血管疾病、肾病、眼病共同列为“糖尿病四大并发症”。

糖尿病足又称糖尿病肢端坏疽,糖尿病患者往往由于神经病变而致皮肤感觉障碍,血液黏度、稠度致循环障碍,缺血合并感染而发生糖尿病足,或由于无痛性皮肤受损,不能给予高度的重视,继发感染引发溃疡经久不愈。而其中绝大多数是在发病早期未予重视,或疾病的长期折磨使患者产生懈怠情绪,而致病情继续发展。其主要症状是下肢疼痛及皮肤溃疡,从轻到重可表现为间歇性跛行、下肢休息痛和足部坏疽。病变早期表现为抬高下肢时足部皮肤苍白,足背发凉,足背动脉搏动减弱以至消失,在行走时疼痛难忍,脚上出现坏疽,严重时患者疼痛难忍,彻夜难眠,甚至溃烂、坏死,严重者不得不接受截肢而致残。

河南誉美肾病医院糖尿病科主任、学术带头人周学林教授,是糖尿病及其并发症治疗专家,从事糖尿病工作20余年。目前医院采用周学林教授发明的国家专利——《周氏疮疡润创疗法》推出一套全身和局部中西医结合的综合治疗方法,使无数的糖尿病患者身受其益,免去了即将截肢的巨大痛苦,被广大患者誉为“最贴心的治疗方法”。

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

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

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

神奇的糖链

人为什么会得病?怎么能不得病?这是科学家们始终探索的课题。科学家们经过近两个世纪的不懈努力,不断探索生命之谜,逐步揭开了其中的奥秘。调控细胞生命过程的不仅是基因和蛋白质,更重要的是附于细胞表面的糖链。细胞通过糖链传递着生命的信息,糖链参与了细胞生命活动的全部过程,当然也包括疾病的发生和发展。

现在,研究人员已经越来越清楚地认识到,糖链不仅是维持我们机体生命活动的一种必不可少的物质,而且它与多种疾病的发生有着密切的联系。

病毒性肝炎在发展中国家里一直是威胁人们生命的主要疾病之一。对病毒性肝炎的治疗一直是个棘手的问题,病毒的复制速度常常快于药物对其的抑制速度。科学家们在实验中证实,只要抑制6%的细胞糖链加工,就可以使乙肝病毒的复制降低99%,而更重要的是这种治疗方法对人体没有任何危害。科学家们已经证实糖链与多种类型疾病的发生及发展有着因果关系,这种关联是多层面的,但归根结底,糖链与各类疾病间密切的联系都取决于它们在机体内的一些基本功能,如果糖链的结构和性质发生改变,往往就是引发疾病的根源。

研究发现,疾病的发生、发展与细胞表面的糖链结构损伤有着直接关系。通过改变体细胞的糖链,可控制不同细胞的生长、发育甚至死亡,可以使人体疾病痊愈。糖链左右着人体健康,这主要是因为糖链具有三大功能:

细胞身份识别功能:人们区分细胞一般是根据其功能和结构,如红细胞、白细胞等。人们正是根据糖链的这种细胞身份识别功能,才确定了A型、B型、AB型、O型等人类的基本血型。

基因信息传导功能:糖链直接为细胞核基因传导内外界的所有信息信号,供基因作出判断和行使反作用(表达或对抗),所以糖链在细胞免疫中的作用显得尤为重要。研究发现,当细胞表层糖链完整,细胞所作出的免疫表达就非常准确,这时的变异细胞或病原体就根本无法驻留体内片刻;而当细胞糖链组织缺损,细胞免疫就会呈现钝化,这时的突变细胞和病原体就会肆意分裂和侵蚀正常组织,表现为人体免疫力低下,而且糖链残缺越严重,疾病的发展就越快,病情也越严重。

蛋白质调节和控制功能:人的血液中存在100多种蛋白质,这些蛋白质绝大多数以糖蛋白的形式存在。糖链直接控制着蛋白质的折叠与合成,糖链的修饰决定着蛋白质是否合格。同时,糖链保证了糖蛋白的亲水性,也就是保证这些蛋白能溶于水,只有溶于水的蛋白质才能发挥作用。



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,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

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,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

腰椎滑脱不开刀 四维整脊效果好

鹤壁市爱民医院骨伤诊疗中心独家引进由中国整脊开拓者,中央电视台“东方之子”韦以宗教授创造发明的“以宗四维整脊牵引仪”。能在“无痛苦、无创伤”的状况下调整椎间隙,恢复脊柱生理曲度,解除神经根压迫,有效治疗颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腰椎骨质增生、肌肉劳损、慢性组织损伤等脊柱相关疾病。

鹤壁市爱民医院

专家热线
0392-

3326120