

眼睛怕晒,喝水怕快,晨练怕早……

过夏天有六怕

眼睛最怕晒。在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。黑龙江省医学会眼科专业委员会委员姜荣涛教授提醒大家,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10时到下午4时之间外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;用流水洗脸,可减少眼睛疾病。

颈椎最怕吹。颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25摄氏度,肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

晨练最怕早。夏天天亮得早,不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多,一般早晨6时前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有充足的新鲜氧气,相反,还积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6时。

肠胃最怕凉。夏天是肠道疾病的高发期,中华医学会消化分会委员刘铁夫教授建议,这个季节少吃太凉的东西,尤其是在早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给肠胃保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。

喝水最怕快。由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100毫升~150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

家里最怕灰。夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。(据《生命时报》)

夏天的高温不仅让你汗流浹背或昏昏欲睡,很多身体不适也因而而生。在生活中,夏天有6个细节最应注意。

经常烧心怎么回事?

患者问:我经常饭后烧心,有时胃部还隐隐作痛,痛时就吃些药,这几天疼痛加剧了,请问是什么原因?

爱民医院专家答:导致胃痛的原因有很多,临床上常见慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等病症。烧心、泛酸多数是由反流引起的,胃酸过多或过少都对人体不利,胃酸分泌过高,就会出现泛酸现象,对胃黏膜有侵蚀作用,引起胃部炎症或溃疡。

胃病患者首先要查明是否感染幽门螺杆菌。

在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比,感染率越高胃癌的发病率亦高。因此,确定幽门螺杆菌数量可以为医生制订治疗方案提供科学的依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

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。患者只需呼一口气,医生就可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及数量,还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外,也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

专家提醒:空腹检查胃病,才能准确;当胃疼、消化道不适时,应及时检查,确诊病因,对症治疗,以免胃癌发现时已成晚期。

专家热线:3326120



治疗宫颈糜烂有什么好方法?

患者问:我近两个月来发现白带增多、颜色发黄,医生说我得中度宫颈糜烂,听说宫颈糜烂会导致宫颈癌,我很害怕,以前也治疗过,但总是反复发作。请问有什么更好的治疗方法?

爱民医院妇科专家答:宫颈糜烂是女性最常见的一种生殖器官炎症,患了宫颈糜烂后,会造成其他器官炎症,如:宫颈糜烂的病原体可以造成子宫内膜炎;可通过宫颈韧带、淋巴管蔓延引起慢性盆腔炎;当炎症波及膀胱三角区,可引起泌尿系统的疾病而出现尿频、尿急或排尿困难等症状。尤其是中

度、重度宫颈糜烂,可导致不孕,引发更严重的病变。

有宫颈糜烂的妇女,宫颈癌发生率高于普通人群近10倍,如果得不到及时、正确的治疗,就会逐渐向宫颈癌发展,因为宫颈糜烂常常合并HPV感染,是引起宫颈癌的可疑信号之一。宫颈糜烂不能彻底治愈,给女性身心造成很多伤害。

市爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术,治疗中度、重度宫颈糜烂仅需十几分钟,LEEP刀技术不仅治疗时间短,副作用小、不用住院,且不会改变宫颈的原有生理

状态,即使未曾生育的女性一样可以放心使用,治疗同时可取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查,TCT宫颈筛查是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。

专家提醒:全世界每年有20多万名妇女死于宫颈癌。因此,女性朋友要定期检查,每年至少做一次全面妇科检查,及早发现,及时治疗,注意日常预防,保持精神愉快,增强抗病能力,做好避孕节育措施,保持外阴清洁,保持良好的饮食习惯等。

专家热线:3326120

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

以“热”除“热” 养生消暑

夏季消暑就是要吃冰冻的食物,冲冷水澡吗?你有没有发现,即便是吃冰冻食物和冲冷水澡,也不能让我们真正地消暑降温。今天教大家几个妙招,以热除热,消暑养生。

夏季消暑,以热制热

“暑”是夏天的气候特征。这时暑性升散,容易伤津耗气,因此,人们在夏天常会感到口干舌燥、少气乏力。另外,暑多夹湿,人们容易觉得头目昏困、口内不清爽,易上火、咽喉肿痛。暑属阳邪,人们在高温天气会感到酷热、心烦。正因为夏季这些特性,饮食养生要以消暑降燥、益气生津、清心养神为原则。

说到消暑的方法,人们常以为用冰冷来消除暑热立竿见影,例如洗冷水澡、喝冷饮等,但其实这些方式不合乎中医养生的原则。专家指出,夏天温度接近人体的温度,人体散热方式以汗蒸发为主,所以用热来制热才是比较好的养生法。

洗热水澡:夏天洗冷水澡会使皮肤收缩,洗后反觉更热,而洗热水澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体排热。夏天该出汗时就出汗,这才是符合自然规律和人体节律的方式。

喝热茶:冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,且不可食之过多,否则会使肠胃温度下降,引起不规则收缩,诱发腹痛、腹泻等。而喝热茶则可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低,是简便易行的降暑良方。

降燥护嗓,多喝凉茶

为了达到夏季消暑降燥、养护咽喉的目的,可以适当选择中药材煲凉茶喝:

胖大海:具有清肺热、利咽喉、解毒、润肠通便之功效,可用于预防肺热声嘶、咽喉疼痛、热结便秘及用嗓过度引发的声音嘶哑等。

橘皮:具有理气、调中、燥湿、化痰等功效。
甘草:具有祛痰止咳、补脾益气、清热解毒、缓急止痛的功效。

莲子心:具有生津止渴、清心去热、止血、止渴等功效。

杭白菊:具有养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津等功效。

冰糖:具有补中益气、和胃润肺、养阴生津的功效,对肺燥咳嗽、干咳无痰都有很好的辅助治疗作用。



“健康110”维权在行动

读者朋友,本报健康版已开通“健康110”特别维权热线,凡是您在就医中遇到的烦恼和疑虑,或者是您买的药品和保健品存在质量问题,以及您在求医问药中的感动和经验都可以向我们倾诉。

电话:3322234 18739239232
QQ群:135790073

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、不能上翻或勃起时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