

# “市民看医院”首日报名火爆

## 参与者均可获健康大礼包

晨报讯(见习记者 范丽丽)由鹤壁日报社医疗健康新闻部推出的“市民看医院”活动昨日开始征集读者,首日报名情况十分火爆。由于名额有限,有兴趣参加此次活动的市民请抓紧时间报名,凡参与此次活动的幸运读者,均可获得一份健康大礼包。

“市民看医院”活动本着充分发挥媒体的纽带作用,为医院和市民搭建一个有效的沟通平台,使市民对我市各家医疗卫生机构的亮点项目和诊疗能力有更直观、更全面的认识。“市民看医院”的首站是市爱民医院,届时,市爱民医院的妇科、骨科、胃肠科、泌

尿外科的专家将与“市民看医院”代表团现场座谈,为市民们答疑解惑。

采访中,记者了解到,昨日打来电话报名的有机关干部、学生、老年朋友、家庭主妇等社会各界人士,很多市民在电话中表示了对医疗设备、医疗服务以及医疗收费的关心;还有些市民想借此机会真正深入了解医院,期望与医院共同探讨如何让患者就医更加方便、如何减少医疗支出等问题;有些市民准备好健康方面的问题向专家提问;有些市民想亲身体验高新医疗项目等。

对于医疗机构敞开门让“市民看医

院”的举动,市民们更是给予了充分肯定。市民赵女士说,医院积极主动地通过《淇河晨报》搭建沟通之桥,向市民毫无保留地开放,充分表明了市医疗机构的整体服务是规范的,是敢于接受市民的检验和考察的。

本次“市民看医院”活动初定参加人数20人,每个参与读者还将获得健康大礼包一份。另外,市民在参观过程中,还有记者相伴,以图文并茂的形式记录您的所见、所闻、所感,并在报纸上全程公布。

报名电话:3322234 或 18739239232,也可以到鹤壁日报社医疗健康新闻部报名。

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



## 确诊胃病 先查幽门螺杆菌

患者问:我每次饭后就开始胃疼,并伴有恶心、干呕,已经持续好长时间了,有没有不痛苦的检查方法?

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。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。

幽门螺杆菌具有抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道的细菌。大多数患者通常不知道感染了幽门螺杆菌,往往是腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状出现之后,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,结果胃病反复发作,无法痊愈。

市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、无痛苦检查各种胃肠疾病。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,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:胃病的检查在空腹下才能准确。当胃疼、胃区、消化道不适时,应及时检查,确诊病因,对症治疗,预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线:0392-3368120

## 男孩包皮过长怎么办?

患儿家长问:我儿子今年上小学五年级了,生殖器隔一段时间就发炎,医生说是包皮过长造成的,请问包皮长需要做手术吗?

市爱民医院泌尿外科专家答:包皮是男性阴茎前端的皮肤,呈双层折叠覆盖于龟头及尿道口外,相当于给龟头带了一顶“帽子”,包皮的保护作用如果发挥过度,就会引起副作用。儿童包皮过长一般来说都是先天性的发育异常造成的。龟头无法显露,就会引起种种后患,如:包皮龟头炎、慢性尿道炎、膀胱炎、肾盂、阴茎癌等。反复感染造成龟头痒痒、红疹甚至糜烂,必须通过手术将过长的包皮切除。

因为过长的包皮覆盖龟头,局部潮湿加上包皮垢的刺激,容易滋生细菌造成龟头炎,聚集起来的分泌物及沉积物,形成包皮垢,包皮垢适宜细菌生长,病菌还可能造成尿路感染,引起排尿困难。如果孩子小,家长应经常将小孩的包皮翻予清洗,可以预防包皮垢的形成以及与包皮的粘连。

未成年的男性包皮过长要引起重视,主要危害有:妨碍阴茎发育、使阴茎发炎等。结婚后会影晌性生活,影响配偶健康,影响精子活力,甚至不育。器质性影响更加严重,当阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发发生龟头坏死。

儿童包皮过长,家长要及早到正规医院对症治疗,否则随着孩子的成长和生殖器发育,对孩子的身心健康构成危害。

市爱民医院泌尿外科专病专治,开展微创包皮、包茎环切术,手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好,随治随走,不住院,不影响正常工作、学习和生活,一次治疗,终身受益。

专家热线:3326120

## 晒头顶补阳气 晒后背调气血

# 太阳是最好的补药

晒太阳,不光能让你有个好心情,还能给你的身体“加加”。中医认为,晒太阳可以温暖体内的阳气,是养生必不可少的手段。夏季的阳光充足,正是享受日光浴的季节。

如果在晒太阳的时候结合中医经络,往往能够起到更好的养生保健功效。一般来说,要重点晒以下四个部位:

**晒头顶补阳气。**中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气会聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆会于头部。百会穴位于头顶正中(过两耳直上连线中点),是晒太阳的重点。晒头顶不必拘拘拘拘,可随时进行,平时天气好时,到室外散步,让阳光洒满头顶,可以通畅百脉、调补阳气。

**晒后背调气血。**人体腹为阴,背为阳。很多经络和穴位都在后背,晒这里能起到调理脏腑气血的作用。晒的时候注意让阳光直射背部,老人在公园锻炼时可特意将后背朝向阳光即可。时间长短自己掌握,以舒适为宜。此外,人的后腰部位有两大穴位,分别是命门和肾枢(分别在腰背的正中部位)。如果方便,可将衣服撩起来,让阳光晒一下这两个穴位,可以补充肾气。或者在晒太阳的时候,可配合将双手搓热后摩擦该部位。

**晒腿脚除寒气。**“寒从脚起”,手脚易冰冷的人,多是阳虚体质,这种情况不妨多晒晒脚,以驱走体内的寒气。有老寒腿的患者,在夏天可以把腿在阳光下晒一晒,能很好地驱除腿部寒气,还能加速钙质吸收,帮助预防骨质疏松。晒腿的时候要选天气好的时候,将双腿裸露在阳光下,每次至少晒



半个小时。晒时,可配合按摩小腿部位的足三里穴(小腿前外侧,膝盖下方四横指部位),对抗衰老延年益寿大有好处。

**晒手心助睡眠。**人的手掌是很少被晒到的地方,“特殊照顾”手心,会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指),按揉此穴位有清心安神的作用。晒手心方法很简单,在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。

晒太阳要选好时间段,一定要避开紫外线最强的时候。晒太阳时要注意摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在外。(据《生命时报》)

## 头发长白得快

头发到底为什么会变白是生活中的一个奥秘。据美国 MSNBC 近日报道,波士顿塔夫茨医学中心皮肤科医学博士奥尔·巴克说:“年龄、性别、遗传和种族的影响是白发的主要因素。”他还指出了一些你所不知道的白发的秘密。

1.人的毛发中,首先是头发开始变白,其次是面部的毛发,最后是体毛变白。头发长得越长,变白的速度越快。

2.过早白发通常出现在20岁出头,亚洲人往往是在25岁左右,非洲人大约是在35岁左右。一些人的头发早白可能是由疾病

导致的,如维生素 B12 或烟酸缺乏症,甲状腺问题以及早老症。

3.一般是鬓角的头发先开始变白,然后蔓延到头顶。

4.在30岁以后的每10年,你的头发变白的可能性会增加10%~20%。

5.曾经在头皮做过放射性治疗的人发现,变白的头发可能会变回原来的颜色。

中医师兼营养师陈美娥说,白头发越拔长得越多是错误观点。黑发的生长最主要是靠发根黑色素细胞的形成,不管你怎么拔,对发根都不会造成影响。(据《生命时报》)

## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

### 五种情况 不宜用创可贴

创可贴,又称“止血膏布”,一般只能用于较为浅表、伤口整齐干净、出血不多且不需要缝合的小伤口,能起到暂时止血、保护创面的作用。但由于创可贴的吸水性和透气性较差,不利于创口分泌物的引流,反而利于细菌的生长繁殖,使伤口及周围的皮肤发白、变软,导致继发感染,因此,创可贴使用时间不宜过长。若使用创可贴24小时后,发现伤口有发热、疼痛难忍、肿胀加剧等异常情况,就应考虑可能是创面发生了感染,应立即去医院进行消毒抗感染处理。

而且,创可贴不是万能贴,以下几种情况不能使用:

1.被动物(如猫、狗)咬伤后,不能用创可贴。应先肥皂水冲洗,然后用碘酒、酒精给伤口消毒,让伤口暴露,并注射狂犬疫苗。

2.创伤严重、伤口有污染物,应到医院进行治疗。在对伤口进行清创处理以前,不可使用创可贴。已污染或感染的伤口,创面有分泌物或脓液的伤口也不能使用。

3.深而窄的伤口,如铁钉、刀尖扎伤等,不能用创可贴。止血后应当使伤口暴露,以防破伤风菌感染伤口,如有必要,应该在医生指导下注射破伤风血清。

4.烧伤、烫伤后出现的溃烂、渗液,也不能用创可贴,以免分泌物引流不畅而继发感染。

5.如果贴在伤口上的创可贴被水浸湿,要立即更换。在户外的時候,这一点尤为重要,因为创可贴的吸水能力很好,如果置之不理,伤口等于直接泡在水里,反而成为细菌滋生的温床。现在,市面上出现了一种防水创可贴,但是效果并不明显。



## 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

## 冬病夏治“三伏贴”

“三伏”是一年中 hottest 的时期,正是冬病夏治的最好时机,市爱民医院中医科副主任医师张爱梅采用“中药穴位敷贴”治疗各类冬天容易发作的疾病,如:慢性支气管炎、哮喘、咳嗽、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等症,疗效十分显著,欢迎新老病友前来就诊。

具体时间为: 第一次:初伏7月19日 第二次:中伏7月29日  
第三次:末伏8月8日 第四次:加强8月18日

请转告您周围的朋友!

市爱民医院专家热线:0392-6986862

## 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