

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



### 保“胃”健康慎用药

患者问:最近,我的胃病经常发作,上腹疼痛难忍,吃药也不管用。对此,有没有不痛苦的治疗方法?

爱民医院胃肠科专家答:很多经常胃痛的人往往一痛起来就乱吃药,这是有害的。虽然胃痛被止住了,但也掩盖了真正的病因。不少严重的胃病,如胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌等,初发症状与消化不良十分相似,服用胃药也许能缓解疼痛,却是治标不治本。

据临床资料表明,因用药不慎而引起胃炎、胃肠道溃疡和出血等症的患者,约占胃病患者总人数的三分之一,正确的做法是尽早就去医院做详细检查,确诊后对症下药,这样才会得到较好的治疗效果。

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,而且这种细菌会通过口腔传播。幽门螺杆菌具抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道里的细菌。但大多数胃病患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往在出现腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状后,经过检查,才发现自己感染了幽门螺杆菌。许多老胃病患者也常常忽视这一点,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,其最大特点是体外检查,不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。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,它还可用于药物疗效的评价,极大提高了胃病的诊疗水平,更适合对心脏病和传染病患者、老年人、儿童的诊治。

健康热线:3326120

### 乳房里面长疙瘩 是否患了乳腺增生?

患者问:我今年39岁了,乳房里面能摸到一个小疙瘩,隐隐作痛,不知道是否患了乳腺增生?

爱民医院乳腺外科专家答:乳腺增生是妇女常见的乳腺疾病,多见于中年妇女。乳腺增生又名小叶增生,中医称之为“乳癖”等。它以乳房胀痛和肿块为主要特征,起初表现为乳房胀痛或触痛,随月经呈规律性发作。月经来潮前,乳房胀痛、发硬、压痛,症状严重的,乳房稍有震动或碰撞就会很难受,该症状又在月经来潮后减轻或消失。很多女性对它不重视,由此导致病情加重。因此,女性在了解乳腺增生的症状之后,应在生活中多加注意,如果发现就要及时到医院做相应的检查,予以确诊,及早治疗。

专家提示:长期患有乳腺增生的女性中,约有3%左右的人会转化为乳腺癌。平时忽视乳房健康的女性,不要因轻视乳房问题而导致严重后果,追悔莫及。

女性应在洗澡、穿衣等日常活动中多加留意,对乳房大小、形状等变化,对如静脉过分突起、出现肿块、红肿疼痛、乳头有分泌物或皮肤起皱等情况保持警惕,发现异常,立即就医。

爱民医院从关注女性健康出发,购进先进的用于乳腺检查的钼靶机,并开设乳腺病专科门诊,实行专病专治,解决女性乳房疾病难题。

健康热线:3326120

“上楼乘电梯、出门就坐车”已经成为大部分都市人的生活写照,加之工作繁忙,大家没有时间去锻炼身体。因此,不少人放弃乘电梯,而改用爬楼梯的方式来健身,殊不知这种健身方式却是错误的。

## 爬楼健身不妥当 当心膝盖受伤害



膝关节是人的重要部位。人在平地上直立行走时,两腿膝关节承受的重量为体重的二分之一,而爬楼梯主要是下肢运动,膝关节需要弯曲80度角左右,以这样的角度承担身体的全部重量。如果以爬楼梯的方式来锻炼身体,重复同一个动作,不但会使膝关节过度磨损,更容易造成撞击综合征和滑膜炎等。尤其对骨质疏松的中老年人来说,更容易造成损伤。

### 爬楼梯健身要讲究方法

爬楼梯是一种有氧运动,能够锻炼人体的内脏器官,增强腿的灵活性和力量,爬楼梯健身有一定的好处。上楼时,当向上迈的腿踏在台阶上时,后腿应随之用力蹬,而不是简单地起到支撑作用;下楼时,前脚向下探,接触到下一个台阶时,膝盖处应有一定弯曲,让它得到缓冲,以保护膝盖。

下楼时,下肢承重加大,反复进行这一动作,对膝、踝等关节直接作用力也增大,因此,民间有“上楼健身,下楼伤身”的说法。

科学健身会让身体越来越灵活,但要注意锻炼适度。

### 特殊人群不适合 爬楼梯健身不应全民化

膝关节受过外伤者和骨关节有陈旧损伤的人不适合爬楼梯健身,40岁以上的人也不要爬楼梯健身。身体较好的人应谨慎进行爬楼梯的锻炼,同时要掌握正确的方法。

爬楼梯锻炼前应针对膝、踝关节进行热身运动,避免关节活动不协调。平时最好经常练习下蹲、起立等,使关节得到充分的运动,防止在锻炼开始时出现僵硬直直。

### 您还有更好的健身选择

张女士是办公室文员,长时间坐着打字,很少有时间运动,所以她决定爬楼梯健身。

她的办公室在6楼,她每天爬楼梯上下,回家亦是如此。几周后,张女士感到膝关节疼痛,上下楼梯时痛感更加强烈,甚至有些力不从心。经检查,她的膝关节出现了轻微损伤。

对于久坐的人来说,医生建议最好选择对抗性较弱的运动来健身,比如游泳。游泳是一项非对抗性的运动,适合各年龄段的人。其他如散步、慢走也是很好的选择。此外,有体力和精力的人还可选择打羽毛球和骑自行车来健身。

爬楼梯健身并不是百忙之中唯一的选择,找到适合自己的运动方式才是最重要的。

(据《家庭保健报》)

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

## 中药也有副作用 长期服用查肝功

患有糖尿病的李先生按照偏方服用某种中药1个月后,出现身体多处发黄、乏力等症状,他赶紧去医院,经检查,医生发现他的黄疸指数和转氨酶指数均偏高,最终确诊为药物性肝炎。据临床资料显示,李先生的情况并非个例。一些患有皮肤病、代谢性疾病、骨关节病等慢性疾病以及患有不孕症的病人,因长期服用或滥用中药从而导致肝脏损伤的情况,常有发生。

例如,治疗皮肤病的中药苍耳子,有祛湿解毒、散风止痛的作用,但如果长期服用,

轻者出现头晕、食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者可出现烦躁不安、血压升高、黄疸、肝功能损害等。

另外,治疗代谢性疾病(如糖尿病)的生首乌、天花粉、川楝子,治疗骨关节病的雷公藤、山海棠等,如果长期服用,均会造成不同程度的肝损伤。

再者,临床中还有一部分患者因到一些不正规的诊所或听信某些偏方滥用中药,从而引发肝损伤。

因此,患有上述慢性疾病的患者如需要

长期服用中药,最好在服用15天后做一次肝功能检查,如果没有出现肝损伤,可1个月定期检查一次。



### 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



### 治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

微创 微痛 愈合快

由经验丰富的主任医师张志刚亲诊

诊疗范围:痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛周脓肿、肛周脓肿、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,出血少,几乎无痛,恢复快,无后遗症,治疗效果良好。

爱民医院咨询电话: 3326120