

全球十大意外死亡原因：

发短信走神 害死上万人



在死亡原因中，除了疾病，还有很多让你意想不到的因素，也许一个不经意的动作就会让你靠近死神。近日，美国“雅虎新闻网”载文列举了全球十大意外死亡原因，提醒大家时刻注意。

美国

1. 发短信走神导致上万人死亡。来自美国得克萨斯大学健康科学中心的研究称，2001年至2007年，因开车或走路时发短信、打手机造成的交通事故，已导致大约1.6万人死亡。

2. 因高空坠落，每年死亡1.49万人。原因大多为从梯子、楼梯、道路边沿、汽车等上面跌落致死。数据显示，美国平均每年从床上摔下致死的就有450人。另外，失足掉入水井中或从高楼窗户坠地也是死亡的主要原因。

3. 因固体或液体中毒，每年死亡8600人。主要是误食有毒蘑菇、贝类，或者由于药物过量、药物中毒致死。

4. 因窒息每年死亡3300人，原因是食物或其他异物堵塞呼吸道致死。

南非

5. 每年因割包皮死亡300人。在南非的一些部落，十几岁的男孩在成人礼上要受割礼，也就是医学上所说的包皮切割术，以作为长大的标志。但由于缺少正规医生和手术条件太差，不少人都死于坏疽、脱水和肺炎等疾病，仅去年6月，就有40人因此死亡。

俄罗斯

6. 被建筑物上冰柱砸死100人。2010年，俄罗斯遭遇了30年来最冷的冬季。去年3月，圣彼得堡建筑物屋顶的尖锐冰柱融化坠落，造成5人死亡、150人受伤。而每年因此造成的死亡人数至少为100人。

西班牙

7. 每年约3万人死于过度肥胖。西班牙每年因过度肥胖引起心血管疾病而死亡的约有3万人，过度肥胖目前成为该国“可以避免”的第二大死因。

巴西

8. 每年132人死于电击。巴西是全球闪电次数最多的国家，最近10年，平均每3天就有1人被闪电击中死亡。2000年至2009年间，整个巴西境内每年平均出现5700万次闪电，有1321人被闪电击中死亡。

全球

9. 每年340人因在浴缸内摔倒而死亡。

10. 龙卷风和火山爆发。地球上平均每年因为龙卷风灾害，导致60人丧生，每年有850人坠入火山。

(据《生命时报》)

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

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

·生活提示·

吃完饭靠墙站一站

吃完饭就坐着躺着，不但影响消化，还会长出难看的小肚腩。北京自然美健身中心职业教练国际健联(IFBB)健美协会高级私人教练马磊建议，饭后不妨靠墙站一会儿，减肥、助消化的效果，比走路、喝酸奶更显著。

具体做法是，饭后靠墙而立，后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙，并收紧腹部，这样可以改善身体线条感，使身姿更挺拔。刚开始站5分钟，慢慢可以延长至半小时，大约2个月左右就会看到明显效果。站立运动简单易行，效果又快，女性即使在生理期间也可以进行。但需要注意的是，站立时最好穿平底鞋，否则很有可能引起腿部和腰部不适。站立前，要做好准备活动，拉伸一下胳膊和腿，可以让脚后跟着地，脚尖尽量抬高，此时就能感觉到小腿被充分拉伸了。另外，每天下班回到家，看电视时也可以靠着墙站一站，这样做可以借助身体与墙之间的压力，帮助劳累一天的颈椎放松。

有的人担心站久了下半身容易浮肿，或者引起静脉曲张。马磊建议，站后可以再慢走或慢跑5分钟。两项运动交替结合，可以使人的心率维持在正常水平。另外，站后还可以躺在床上抬高腿，或者泡泡脚，以放松全身。

(据《健康时报》)

避免身体的尴尬声音

生活中，总能碰到很多让人尴尬的瞬间，与人交谈时，不自觉地打嗝或放屁，会大大降低你的印象分。要想避免尴尬，不妨听听美国“梅奥诊所”给出的预防措施。

打嗝。除了胃炎、胃溃疡等疾病因素，吃饭太快、喝碳酸饮料等也会导致打嗝。可以采取以下预防措施：1.放慢吃饭速度，不要一边吃饭一边讲话、不要用吸管喝饮料。2.少喝碳酸饮料和啤酒。3.少吃棒棒糖。4.不吸烟。5.检查一下假牙。6.做做深呼吸。

放屁。食物在体内没有完全消化，会发酵并产生气体，导致胃胀气，人体不得不排气（俗称放屁），其罪魁祸首是让人容易“生气”的食物。预防措施有：1.少吃豆类、香蕉、葡萄干等食物，选择低糖奶制品。2.暂时减少高纤维食物的摄入量。3.吃饭时细嚼慢咽。4.多运动。

肚子咕噜响。肚子发出的响声，除了是饥饿的信号，还可能是腹胀引起的。预防措施有：减少导致腹胀的食物的摄入量，主要包括：西兰花、卷心菜、碳酸饮料、口香糖、苹果、桃、梨、莴苣等。

(据《生命时报》)

爱民医院无痛治痔疮



患者问：我当驾驶员有20多年了，平时饮食不规律，同时还爱吃辣味食品，就患上了痔疮，发作的时候疼痛难忍，可做手术的话又担心痛苦，怎么治疗痛苦小一点？

爱民医院肛肠专家答：患了痔疮不可置之不理，要谨防病情加重。痔疮最主要的症状是便血和痔块脱出，大便时反复出血，易引起缺铁性贫血。因痔疮而导致的缺铁性贫血，一般发展缓慢，早期可能没有症状或症状轻微，

贫血较重或进展较快时，则会出现面色苍白、倦怠乏力、食欲不振、心悸、心率加快和运动后气喘、浮肿等症状。痔疮较严重会诱发心脑血管疾病。老年患者如患有痔疮，容易产生心理压力，不敢上厕所，长期下去会加重便秘。出现排便困难时，患者用力屏气，可使心跳加快造成脑血管破裂，引起脑出血或脑栓塞；如果出现内痔嵌顿，还可诱发心绞痛。

爱民医院引进先进的等离子肛肠综合治

疗仪，微创技术治疗痔疮，在整个治疗过程中由计算机系统全面监控，精确病灶部位，数分钟即可完成，血管闭合好、疗效显著，随治随走，不影响工作和学习。这种无痛的微创手术彻底颠覆了传统的肛肠手术理念，大大地减少了传统手术给患者带来的创伤和痛苦，特别适合中老年人、注重效率的白领人士和年轻女孩，同时也适合于术后复发的患者。

专家热线：3326120

做包皮手术不耽误孩子的学习

患者家长问：我儿子的生殖器隔一段时间就会发炎，医生说是包皮过长造成的，做手术会影响学习吗？

爱民医院泌尿外科专家答：儿童包皮过长要及早治疗，否则会对孩子的身心健康构成危害。

过长的包皮覆盖龟头，局部潮湿加上包皮垢的刺激，容易滋生细菌引发龟头炎。聚集起来的分泌物及沉积物形成包皮垢，非常适宜细菌生长，有可能造成尿路感染，引起排尿

困难。家长应经常将小孩的包皮翻转清洗，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，易引起阴茎炎、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。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，严重时可能发生龟头坏死。

儿童包皮过长一般来说都是先天性的发

育异常造成的。性器官头无法显露，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、红肿甚至糜烂，必须将过长的包皮切除。

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、效果好，随治随走，不用住院，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



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，迅速恢复子宫机理，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]

由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围：痔疮、肛瘘、便秘、脱肛、肛门狭窄、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，治疗效果好。

爱民医院咨询电话：3326120