

你的身体有隐患吗?

自我评估可及时发现疾病信号



很多人常常忙于工作和生活而忘记了自己的健康,常常要等到难受了才去体检,这显然是不可取的。您还在忧虑自己是否得了某种疾病吗?下面的测试题让你先给自己的身体来个“预热”的测评,让你更多地了解自己的身体状况,未雨绸缪。

自测肺功能

测试:吹熄蜡烛时,是否感觉有一刹那的眩晕。

诊断:如果感到眩晕,可能是肺源性眩晕,常见于各种原因引起的肺功能不全。

处方:应当戒烟,同时制订健身计划;多吃萝卜及其他新鲜蔬菜,可增强肺的抗病能力。

推荐:屏气呼吸锻炼很有效,年轻人可屏气2分钟~3分钟换气1次;中年人约1分钟左右换气1次。每天至少5次~8次。

自测头发健康

测试:拔下一根头发,用一只手快速地将头发拉一遍,待头发变成螺旋状时放入一碗水中,如果头发能快速恢复成直线,则说明头发健康、弹性好;如果在水中仍保持螺旋状,则说明头发弹性差。

诊断:毛发的生长、枯荣与精、气、血、脏、腑、经络均有关系,其中任何一处有障碍,均可导致毛发病变。

处方:不要熬夜,少吃甜食,注意补充蔬菜、水果和粗粮;即使减肥,饮食中也不要缺乏优质蛋白质;适当吃些坚果;每天保证一项运动;抽空做做头部保健按摩;晚上临睡前梳一梳头发。

推荐:不妨尝试民间验方,经常用隔夜茶洗头。

自测胃肠功能

测试:是否总想打嗝,自觉烧心、吐酸水,不觉得饿,吃点东西就感觉胃部饱胀,口

干、苦、涩并伴有异味,大便或稀或干或不畅。

诊断:胃溃疡病人常在饭后30分钟~60分钟开始胃胀痛;十二指肠球部溃疡病人常在饭后3小时~4小时开始胃痛;慢性胃炎引起的胃痛无规律,疼痛位置不固定,且时痛时止。

处方:保护胃肠的根本方法在于“养”,最好在晚餐3小时后上床睡觉;保持有规律饮食习惯,勿暴饮暴食、过饥过饱;忌饮烈性酒、浓茶和咖啡;忌食辛辣食物;注意饮水和食品的卫生。

推荐:腹部按摩法——仰卧,屈双膝,两手掌相叠,置于腹部,以肚脐为中心,顺时针方向按摩5分钟,以有温热感为宜,用力宜先轻后重。

自测腰围状况

测试:测测自己的腰围,就算体重没有变化,腰围持续增长也不正常。

诊断:年龄介于20岁~40岁的人,假如腰腹部正在快速地囤积脂肪,就有可能出现高血压、糖尿病、脂肪肝等多种疾病。

处方:合理安排饮食,三餐以七八分饱为宜,少吃高油、高糖、高脂肪以及高胆固醇的食物;最好每天坚持快步走。

推荐:每天抽出30分钟以上的时间,根据自己的体能状态,以每分钟100步左右的速度步行,让心跳达到每分钟120次左右,也就是微喘但仍可与人交谈的程度。每天至少累积5000步以上,2个月~3个月后就可见效。
(据《家庭保健报》)

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



宫、腹腔镜联合 COOK 导丝助孕技术 让女性实现 做妈妈的梦想

患者问:我结婚几年来一直没有怀孕,全家人都盼望我能生个孩子,经医生检查确诊为输卵管不通畅,请问宫、腹腔镜联合 COOK 导丝治疗输卵管不通畅吗?

爱民医院妇科专家答:导致不孕的因素非常多,输卵管过长、狭窄以及输卵管炎等。妇科炎症使输卵管最狭窄的部分及伞端发生粘连,引起管腔闭塞或不完全阻塞、积水和粘连,会妨碍精子、卵子或受精卵的运行,导致宫外孕或不孕。输卵管疾病是导致不孕的重要原因,占女性不孕的25%。造成妇科炎症的疾病包括结核、内膜异位症、滴虫、淋病及其他病原菌感染。

爱民医院开展宫、腹腔镜联合 COOK 导丝,成功打开孕育通道,已使许多不孕女性圆了做妈妈的梦。宫、腹腔镜联合 COOK 导丝治疗不孕症被医学界称为输卵管通畅检查的“金标准”,尤其对输卵管堵塞引起的不孕疗效显著,准确性极高,具有检查、诊断、治疗三位一体的功效,在检查的同时,进行腹腔镜下直接治疗,能轻松治疗子宫纵膈、输卵管性不孕、子宫内异位症、盆腔炎症粘连、多囊卵巢所致不孕。

腹腔镜手术不需开腹,切口小,术中损伤小,手术时间短,术后痛苦小,治疗后6个小时病人即可下床活动,两三天即可出院,腹部不会留下难看的疤痕。

孕育热线:3326120

胃痛要查是否 感染了幽门螺杆菌

患者问:我胃痛的时候很难受,身上冒虚汗,但吃了饭就不痛,请问是怎么回事?

爱民医院胃肠科专家答:你很可能是得了十二指肠溃疡。十二指肠溃疡最明显的症状是空腹或夜间时腹痛,表现为钝痛、灼痛、胀痛或剧痛,在进食或服药后缓解。建议尽快到医院做细致检查,搞清楚是一般的溃疡还是恶性的病变,有没有合并幽门螺杆菌感染等问题,在检查后明确病因、对症治疗。

胃病患者,首先要查明是否感染了幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。因此,确定幽门螺杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学的依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。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。但大多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往是出现腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状之后,经过检查,才发现自己感染了幽门螺杆菌。而许多老胃病患者也往往忽略了这一点,结果不停地治疗,胃病还是反复发作,无法痊愈。

爱民医院拥有先进的幽门螺杆菌 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、无痛苦检查各种胃病。只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染了幽门螺杆菌,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。

专家热线:3326120

“记者带您看医院”首站圆满结束 第二站走进市第二人民医院报名开始

晨报讯(记者 范丽丽)11月4日上午,“记者带您看医院”首站走进市第一人民医院活动圆满结束。“记者带您看医院”首站活动受到了20名参加市民的一致称赞,“我们来第一人民医院参观,对第一人民医院的服务水平和医疗技术有了全新的认识,以后有这样的活动我还要参加。”市民张秀明说。

4日上午,市第一人民医院里,在鹤壁日报社医疗健康新闻记者的带领下,由第一人民医院党办主任李磊全程陪同,市民们参观了医院院史馆、网络会诊中心、核医学科的西门子化学发光免疫分析仪、数字胃肠机、钼靶机、国际上先进的数字平板血管造影机系统设备,去了优质病房楼的心血管内科、妇产科,所到之处受到了医务工作者的热情接待。

听介绍、看设备、进科室、解疑惑,一上午时间,市民收获很多,感受颇深。最后,在医院四楼会议室,第一人民医院副院长李运清与市民代表团进行了座谈,并合影留念。

“记者带您看医院”活动第二站走进市第二人民医院报名开始了。11月11日(本周五)上午,记者将带您走进市第二人民医院。

以肿瘤专科建设为特色的市第二人民医院设有肿瘤内科、肿瘤外科、放疗科、内科、普外科、骨外科、显微外科、妇产科、急诊科、检验科、病理科、放射科、CT室、功能科等科室。其中放疗科、显微外科为我市重点专科,肿瘤化疗科在我市处于领先地位。

即日起开始报名,限人员20名,参与者将获得圣济堂大药房提供的健康礼品一份。

报名电话:3322234 18739239232



健康 110

12岁孩子尿床, 谁有办法治?

“我女儿12岁了,最近天气变冷了,频繁尿床,怎么办?”近日,王女士拨打医疗健康新闻部电话3322234咨询,她女儿尿床很多年了,夏天的时候不厉害,天越冷尿床次数越频繁,不知道有什么方法能够彻底治愈。

“孩子白天活蹦乱跳的,但是晚上睡觉特别沉,有时候刚睡下一个小时就尿床了。她越来越大了,以后要在学校寄宿,我怕她会因此自卑。”王女士说,她也买过一些治尿床的药给孩子吃,有效果,可是一停药就不行了。也试过一些民间偏方治疗,但效果不理想。王女士向本报求助,希望广大读者帮她推荐彻底治疗尿床的名医和良方。

(晨报记者 范丽丽)

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]
由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围:痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门瘙痒、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周治疗仪,微创技术,治疗时间短,出血少,几乎无疤,恢复快,无后遗症,治疗效果良好。

爱民医院咨询电话: **3326120**