专家答疑

微创治痔疮痛苦小

患者问：我今年刚23岁，因为患了痔疮，上班久坐，工作不能安心，原想年纪轻轻的慢慢就会好，没当回事，谁知越来越重了，太难受了，请问怎么治疗痛苦小？

爱民医院肛肠科专家答：痔疮任何年龄都可发病，其中20岁至40岁的人较为多见，大部分人都有被痔疮滋扰的经历，故有“十人九痔”之说，痔疮不治疗会随着年龄的增长逐渐加重。痔疮形成的原因有：久站、久坐、便秘；慢性疾病体质虚弱导致肛门括约肌松弛无力；妇女在妊娠期，由于盆腔静脉受压迫，妨碍血液循环常会发生痔疮。

得了痔疮生活中就要注意以下事项，少饮酒，少食辛辣，不暴饮暴食，避免久坐不运动，不紧腰，不憋便，不要不好意思就医。生活要有规律，多进行体育锻炼，防止大便秘结。养成定时大便习惯，保持肛周清洁，注意下身保暖，注意孕产期保健，常做提肛运动，自我按摩、熏洗、坐浴等对痔疮的防治很有作用。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠综合治疗仪，微创技术治疗痔疮，该技术在高频电容场下组织内带电离子和偶极离子在两极间高速振荡产生内源性的热，其热源使痔疮组织液干结、坏死、继而自然脱落。热定向好，局限性强，不会灼伤病人，定位准确、创伤小、出血少，恢复快，适用于重度环状混合痔、复杂性肛瘘、直肠脓肿、脱肛、痔疮、直肠肿瘤等肛肠疾病。特别适合中老年人、注重效率的白领人士，同时也适合用其他手术治疗后又复发的患者。

咨询电话：3326120

乳房长疙瘩应注意

患者问：我今年39岁了，乳房有一个小疙瘩，隐隐作痛，不知道是不是乳腺增生。

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”，又名“乳痞”“乳中结核”“奶积”等。以乳房胀痛和肿块为主要特征，起初为胀痛或触痛，随月经呈规律性发作，月经来潮前期乳房胀痛、发硬、压痛，有些症状严重的，受到稍微的震动或碰撞就会疼痛，常会在月经来潮后症状缓解甚至消失，有很多女性并不重视，导致乳腺增生病情的加重。女性了解了这些症状后，就要在平常的生活中多加注意，如果发现就要及时地到医院做相应的检查，以便及早治疗。

专家提示：乳腺增生会导致经期延后、胀痛，脾气暴躁，长期患有乳腺增生的约有3%左右的人恶变成乳腺癌。幸福的女人要拥有完美乳房，平时不太关注乳房健康的女性朋友们，不要因忽视而导致严重后果，追悔莫及，其实，女性关注乳房情况，在洗澡、穿衣等日常活动中要多加留意，对乳房大小、形状的变化（如静脉过分突起、肿块及红肿疼痛、乳头有分泌物或是皮肤起皱等情况）应保持警惕，发现任何不正常，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，开设乳腺病专科门诊，实行专病专治，解决女性乳房疾病。

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:yljkxwb@163.com

秋冬用好醋 体健不得病

一场秋雨一场凉。秋风伴随冷雨，各种病菌也伺机向人们侵袭。医学专家提醒，人们要有自我保护意识，如戴口罩，注意个人卫生，不去人多拥挤的地方，勤洗手，加强体育锻炼。饮食上要多吃点醋，可提升体质，增强免疫力。

吃醋可增强抵抗力

中医讲究人与自然的和谐统一，但由于都市人生活节奏快，工作压力大，应酬多，很容易发生体质下降、血液酸碱度不平衡等问题，越来越多的都市人过早地出现亚健康状态。中国养生专家赖俊明认为醋与养生有着水乳交融的密切关系，可以帮助人体消化，补充人体所需的各种营养成分，多喝醋饮料可调节人体酸碱平衡，增强人体抵抗力。

在饮食方面，“少盐多醋”是中国人传统的健康饮食之道，“吃醋有益健康”的说法早已流传，无论是专家学者还是民间都提倡多吃醋，吃醋有开胃、杀菌作用，夏天还有消暑、解毒等功效。

不同醋的用法

香醋拌凉菜能提味：和陈醋不同，香醋所采用的原料是另一种谷物——糯米。在国内，以江苏镇江的香醋最为知名。镇江香醋的特长在于拌冷盘、熘素菜、烹鱼肉、炖鸡鸭，可提味增香、去腥解腻、开胃生津。

米醋腌泡菜降血脂：米醋最常见的用法，是调成甜酸盐水来制作泡菜；用于热菜调味时，常用于烹制酸汤鱼等菜肴。米醋富含氨基酸和有机酸，可促进糖代谢、消除疲劳、降低胆固醇。

果醋做饮料口感好：果醋是以水果，包括苹果、山楂、葡萄、柿子、梨等为主要原料，利用现代生物技术酿制而成的一种营养丰富、风味优良的酸味调味品。它兼有水果和食醋的营养保健功能，既可做调味品，也可以作为饮品直接饮用。

陈醋配面食助消化：山西出产的老陈醋，和镇江醋、保宁醋、福建红曲醋一起，并称中国的四大名醋。在各种醋中，陈醋的酸度较高、颜色也较深，因此常用于烹调酸味浓郁、颜色较深的菜肴，如糖醋鱼等。当然，在吃饺子、包子等面食时，也少不了解腻、助消化的陈醋。

醋要怎么买：不浑浊有浓香

买醋时，一定要做到一看二闻。优质醋呈棕红色或褐色（米醋为玫瑰色、白醋为无色）、澄清、无悬浮物和沉淀物，质量差的醋颜色可能会过深或过浅，且有不正常的沉淀物。购买时还应注意产品标签上注明的醋酸含量，醋酸含量越高说明食醋酸味越浓。一般来说，食醋中的醋酸含量要大于等于3.5克/100毫升。

另外，好醋闻起来有浓郁的醋香，在酸味之余，还能闻到粮食、水果的香味，熏醋还会有熏制的香气。而质量较差的醋往往醋味较淡或酸味刺鼻。品尝时用筷子蘸一点醋放入口中，好醋酸度适中、微带甜味，入喉顺滑不刺激；而劣质醋则会明显有“扎嗓子”的感觉。

醋村传奇：很少有人患感冒

在山西榆次一个以酿醋为生的山村里，调查人员发现全村1800多人，村民很少得感冒，癌症更是少之又少。

从流行病学角度看，大量的事例证明，醋厂的工人由于每天在接触醋，得一般疾病的概率大大低于一般人群，尤其像感冒、癌症等跟免疫力有关的疾病，其主要原因是醋及混合物有消除自由基的作用。

垫棒球 吃蜂蜜 专家教你赶走呼噜

打呼噜害处多，不仅自己睡眠质量差，还可能影响他人。其实避免打呼噜有些很简单的小窍门，美国“发现症状”网站就为我们提供了4种。

1.**睡觉时后背垫上一个棒球**。很多人都是平躺睡觉时打呼噜，侧身就不打了，所以一个简单的办法是在睡衣背部或枕头上固定一个棒球，这样就能迫使人在睡眠时选择侧卧姿势。

2.**选择适当的枕头**。有人认为把枕头垫高有助于改善呼吸，事实上，这样做却有反效果。建议选择软点、有弹性、高低合适的枕头，以利于呼吸通畅。

3.**使用加湿器**。保持卧室空气湿润能避免喉部和口腔干燥，也能预防鼻腔中积累过多的鼻屎。

4.**睡前吃些蜂蜜**。蜂蜜有助于润滑喉咙，通畅呼吸道，所以可在睡前饮用的安神茶中添加一些蜂蜜。

还要注意的是，身体肥胖会导致呼吸道变窄，吸烟会引发呼吸疾病，都有可能导致打呼噜。如果饮酒过量，也会加重症状。

专家提醒，要保持健康的生活习惯，加强锻炼，适当减肥，保持良好身材，这些都有助于解决困扰睡眠和生活质量的打呼噜问题。

（据《生命时报》）

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