

冬季各类人群应着重预防哪些疾病,专家帮您——

盘点冬季高发疾病

流感和感冒 防流感戴口罩,防感冒勤洗手

上榜理由:冬季,人们最需提防的就是流感和普通感冒。流感的最大危害是引发并发症,甚至危及生命,它会加重潜在的疾病,如心肺疾患。普通感冒则容易变成支气管炎。

专家点评:流感表现为起病急、畏寒、高热、头痛、肌肉关节酸痛、全身乏力,发烧在39℃以上,会引发肺炎等并发症。普通感冒表现为

现为喉咙痒痛、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、轻度发烧、头痛。

应对措施:预防流感或感冒,除了接种流感疫苗外,一要注意保暖;二要增加户外活动;三要多喝水,多吃水果,适量服用维生素C;四要注意通风,勤洗手;五要多吃防流感食物:辣椒、大蒜、香蕉、红薯和全麦食品。

慢性支气管炎 老年人、吸烟者易患病

上榜理由:老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人,冬天易发慢性支气管炎,且易发展成肺气肿,严重时会导致肺心病。

专家点评:慢性支气管炎以长期咳嗽、咳痰,或伴有哮喘,常在寒冷季节反复急性发作为主要表现,持续进展会并发慢性阻塞性肺气肿甚至慢性肺原性心脏病,引起心肺功能障碍,严重影响健康和劳动能力。

应对措施:一要多注意饮食适度,少吃辛辣食物,多吃蔬菜和富含维生素C的水果;二要注意保暖;三要注意通风换气,早晨起来或者白天阳光比较好时,最好通风半小时,以免室内空气污染引发或加重病情;四要

吸烟者多喝水 可防慢性支气管炎

当烟雾随着空气进入人体后,会直接刺激呼吸道,使呼吸道受到损害,造成感染,从而引起慢性支气管炎。

有专家认为,慢性支气管炎的发生与患者长期在人体水分失衡状态下吸烟有密切的关系。在水分失衡

的状态下吸烟,会使焦油在体内累积,不利于身体健康。而水是焦油的克星,可以在吸烟过程中产生的焦油及大部分有害物质通过尿液排出体外,这就减少了吸烟对人体的危害。因此,吸烟者应多喝水,这对保持人体水分平衡、预防慢性支气管炎很有好处。

心脑血管疾病 老人数日乏力应警惕

上榜理由:寒冷的气候使人的血管收缩,使血压增高或血压不稳定,心脏负担加重,冬天要特别提防心脑血管疾病。如果冬天里老人数日或数周感到乏力、头晕、胸部不适,活动时心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久,就该小心是否是心脑血管疾病找上门来了。

专家点评:心脑血管疾病的高发人群要特别注意生活调理。冬季气温变化无常,许多患者不注意监测血压、血脂变化,就很容易出现以下症状:多日或突发头

晕、头痛、眩晕,肢体活动障碍,胸前区疼痛,心悸、胸闷、气短,部分患者伴有恶心、呕吐,严重者出现摔倒、意识不清等。

应对措施:心脑血管疾病的高发人群,在冬天要特别注意保暖,预防感冒,适当活动,注意饮食,保持大便通畅,保持情绪稳定,定期体检,早晨起床慢起身。患有心脑血管疾病的人要按时服药。老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等。



男性应提防尿道炎

患者问:我最近常感觉尿急,请问这是什么原因引起的,如何治疗?

爱民医院泌尿外科专家答:尿急多见于膀胱炎、尿道炎、前列腺炎、前列腺增生等,也可见于膀胱结石、膀胱癌或其他异物刺激,如果仅尿急而无尿痛,多为精神因素所致。

尿道炎等常见生殖疾病已成为男性健康隐患,可引起慢性肾衰及性功能障碍,同时会引起膀胱炎、前列腺炎等一系列并发症,还会出现以下4种症状:

- 1.尿道症状:轻微尿痛,尿道口疼痛,尿道偶尔溢出白色黏液;
- 2.局部症状:下腹部坠胀、隐痛,阴茎或睾丸疼痛或不适,会阴潮湿感,腹股沟区疼痛、腰酸、乏力;
- 3.性功能异常:早泄、阳痿,性欲减退;
- 4.精神症状:烦躁、多梦、失眠、心悸等。

爱民医院在我市独家引进的“太阳神男性康复治疗仪”,其具有先进、精密的诊断分析系统,可检查男性生殖系统的血管和神经病变,具有全自动人工智能精子质量分析功能,对功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、经常性梦遗,都有独特的治疗作用,对于不同年龄段ED患者的性功能诊疗有显著效果。我院还拥有德国腔镜系列,膀胱镜、前列腺电切镜等先进设备,采用微创技术,治疗男性疾病,创伤小、痛苦小。

咨询电话:3326120

美国LEEP刀 治疗宫颈糜烂效果好

患者问:宫颈糜烂是如何引起的?怎样治疗效果最好?

爱民医院妇科专家答:宫颈糜烂是女性的多发病和常见病,已婚、已生育的女性,有60%~80%的人患有不同程度的宫颈糜烂。

宫颈糜烂可引起白带增多、白带带血或性交后出血,常伴有腰酸背痛、月经失调、不孕不育等症状。严重的宫颈糜烂如不及时治疗,有可能引发子宫颈癌前病变或子宫颈癌。

未婚女性由于处女膜的屏障保护作用,阴道内的微生态环境处于平衡状态,即便有病菌入侵,也难以“兴风作浪”,故很少患宫颈糜烂。女性一旦有了性生活,阴道相对处于“开放”的状态,阴茎与宫颈直接接触,此时,如果男性不注意阴茎卫生,就会把病菌带入阴道,感染宫颈,这对于已经患有宫颈糜烂的女性来说,会加重其宫颈糜烂,扩大糜烂面。因此,在过性生活前,女性一定要说服男性清洗生殖器。

此外,反复流产也可造成不同程度的宫颈损伤,引发宫颈糜烂。

爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术,治疗中、重度的宫颈糜烂仅需十几分钟。LEEP刀技术治疗时间短、副作用小、无须住院,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未生育的女性也可以放心使用,治疗的同时,还可以取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查。

TCT宫颈防癌筛查是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。

咨询电话:3326120

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

善用加湿器 冬季更健康

放置加湿器最好1米高

晨报记者 李鹏 见习记者 李旭阳

随着冬季气候变冷,空气越来越干燥,很多人出现了嗓子干发痒、嘴唇干裂甚至流鼻血等症状,于是加湿器备受市民青睐。

11月23日下午,记者来到新区某超市,一个个精巧别致的加湿器吸引了不少顾客。销售员告诉记者,最近加湿器卖得很快。“使用加湿器会不会影响健康?”正在超市选购加湿器的李先生提出了这样的疑问。

对此,超市的销售人员说,现在市场上销售的超声波加湿器辐射较小,只要不放在离人体较近的地方,不影响健康。

对于如何摆放加湿器,超市销售人员告诉记者,加湿器最好放在距离地面1米高的位置。“摆放位置太低,雾气还没来得及挥发就直接落到地面上,位置太高又达不到加湿效果。”同时她提醒大家,加湿器摆放要远离家电,否则容易使家电受潮而发生故障,也不能因省

事把加湿器挨着墙放,那样加湿器喷出的雾气会在墙上留下水印。

市京立医院的胡医生认为,冬季气候干燥,使用加湿器可以保持空气湿润,但是空气的湿润程度也有一定标准,湿度过高,反而对人体不利。“家庭使用加湿器不要过分追求湿度,室内湿度保持在40%~60%之间即可。应每周清洗一次加湿器,最好添加凉开水或纯净水。”

此外,冬季室内还应多通风。



感谢信

得知由鹤壁市卫生局、鹤壁日报社主办的鹤壁市首届健康节暨大型义诊活动后,我陪爱人于10月21日上午8时来到新世纪广场。

我爱人向市第一人民医院内科专家孙合群大夫说明了病情,孙大夫建议她去做尿检十项,并当场开了处方。我们花了8元钱进行了检查,孙大夫看了检查结果,又开了2张处方:一张是中药煎,一张是西药治,并嘱咐我们可去家附近的诊所输液。

按照孙大夫的处方,我们去大药房抓药,在诊所输液,花了不少的钱。两天后,我爱人明显感到病情好转,如今困扰她两个多月的病也好了。

孙大夫认真对待患者的精神让我感动!我想说:谢谢您,孙合群大夫!谢谢首届健康节!谢谢《淇河晨报》搭建的医患沟通平台!

天泰牧田瓷砖 崔现军

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,治疗效果最好。

爱民医院咨询电话: 3326120