

治膝痛,真免费,你的膝痛治了没?

免费治膝痛名额仅剩128名,膝痛患者抓紧申请

“老伙计,听说免费名额不多了,有河南省户籍的50岁以上都能申请,咱们符合条件,也赶紧去领个免费名额吧!”

“我是抱着试试看的态度来的,没想到真的免费,看来这免费治腿疼

的活动真不是骗人咧,治腿疼又省钱,上哪儿找这么好的事儿!”

据悉,中国骨病MCO多联疗法特色治疗医院——省现代医院开展的“暖膝除痛温暖大行动”免费治膝痛活动正在火热开展中,该

院门诊主任介绍说,连日来接受MCO多联疗法治疗的患者逐日增加,越来越多的膝痛患者拄拐入院,治疗后扔掉拐杖大步出院。

因免费治疗,送高达916元的大礼包,因而活动赢得了众多

膝关节疾病患者的高度认可和广泛赞誉。

组委会提醒,由于参与免费治疗的患者太多,1000份大礼包免费名额急剧减少,仅剩128名,请我省正在备受膝关节疼痛、肿

胀、僵硬折磨,蹲不下、站不起、走不好的膝关节病患者抓紧时间,带上近期膝关节影像资料,到位于桐柏路与西站路交叉口的省现代医院领取健康大礼包,享受免费治疗膝痛的贴心服务。

MCO多联疗法治膝痛,“多管齐下”少复发

省现代医院膝关节疼痛学科带头人、业务院长张福林说,膝关节是人体最重要的承重关节,也是使用最为频繁的关节,因而膝关节疼痛时有发生,而这种疼痛却极易被忽视或被误诊为关节炎。

张院长指出,膝关节疼痛病

因复杂,如骨性关节炎、风湿类风湿、骨质增生、滑膜炎、骨关节周围囊和韧带问题、风湿寒邪侵袭、关节外伤、神经压迫等100多种病因均可诱发膝关节疼痛,因而治疗必须透过表面现象看本质,找到膝痛的根本原因,有针对

性地对因治疗,疗效才会显著。

治疗膝关节疼痛,省现代医院采用骨病特色疗法——MCO多联疗法,坚持科学、规范、有效的治疗原则,诊疗过程结合病人的病型、病情、病程和体质等细微化差异,将传统疗法与CT、DR

等大型仪器检测充分结合、相互印证,找准病因,深挖病根,制定严谨的治疗方案,“多管齐下”综合治膝痛,达到快速治痛、不易复发的理想效果。

张院长提醒广大膝关节疼痛患者,降雪之后天气寒冷,寒

气极易侵袭膝关节,导致疼痛加剧,肿胀、僵硬严重,甚至行走困难、卧床不起。膝痛患者务必抓紧时间报名参与免费治膝痛活动,找准病因全面综合治疗,以摆脱膝痛、平安过冬。

李鹏云 郭世玉

什么时间开窗通风好? 什么样的口罩能阻挡PM2.5? 什么食物能润燥清肺 十面“霾”伏 防护宝典您收好

要淡定 颗粒物污染时时有

首先,大家要清楚一点:PM2.5本来就一直存在于空气中,汽车尾气、工厂生产排出的废气、城市道路施工和工程建设的扬尘,甚至包括平日在家里做饭时产生的油烟等,都是PM2.5的重要来源。也就是说,颗粒物本来就长期且无可避免地存在于空气中。也就是说,即使没有所谓的雾霾天气,在一个阳光明媚的天气,颗粒物也时刻存在,唯一的差异就在于,这些颗粒物的密度有多大、对人体的危害有多大。

有研究显示,在PM2.5来源中,汽车、燃煤和施工扬尘所占比例约为50%,而家庭厨房油烟占的比例居然高达13%,而厨房油烟对人体的危害直接表现在每一个家庭之中。

除此之外,像鲜花这些看起来很美的植物,有时也会给呼吸道带来麻烦。哮喘病人中,约10%发病的原因都是因为吸入了花粉。

看伤害 雾霾也伤心血管

雾霾对健康的直接危害主要集中在呼吸系统和心血管方面。呼吸系统与外界环境接触最频繁,数百种大气颗粒物能直接进入并黏附在人体呼吸道和肺叶中,其中以PM2.5杀伤力最强,它只有头发丝的1/28,却能吸附铅、镉、镍、镉、多环芳烃等多种有害物质,深入人体肺泡并沉积,给呼吸系统乃至全身带来伤害。雾霾还会增加空气中病菌活性,使其进入人体呼吸系统造成感染。老慢支、肺气肿、哮喘、支气管炎等常见呼吸道疾病也容易急性发作。

另外,心脏病患者在雾霾天也会加重病情。这是因为PM2.5附着多种污染物和病菌,进入人体后容易引起血栓,引发心肌梗死、中风等。另外,雾霾天气还容易导致血压升高,从而诱发心脑血管疾病急性发作。

接连几天的大雪过后,人们终于看到了久违的蓝天。可很快,天气预报又传来橙色雾霾的预警。连日来的大范围雾霾,让人们切实体会到“呼吸之痛”。虽然一阵风、一场雨暂时可以驱散雾霾,但当它再度来袭,你有信心能保护好自己吗? 雾霾之下什么时间开窗通风最好? 选什么样的口罩能阻挡PM2.5? 吃什么食物能润燥清肺? 专家支妙,为您打造一份“防霾必备手册”。 郑州晚报记者 李鹏云

会应对 中午开窗通风好

对付空气污染,很多专家都建议通风换气,而开窗通风就能有助于室内外空气的流通,对预防呼吸道的疾病有较好的效果。

但雾霾天,室外的空气污染已经极度严重,这时室外的空气质量会比室内差很多,如果开窗,会导致室内空气质量变得更差,因此,在雾霾天尽量不要开窗。“在轻度雾霾天,如果担心室

内污染指数过高,可以避开早、晚上下班高峰,选择中午通风。”专家解释,此外可在自家阳台、露台、室内多种植吸附能力相对较强的绿植,还可使用空气净化器,但要注意勤换过滤芯。

此外,雾霾天家中要多擦拭,不要扫,因为打扫会产生扬尘。清扫被单时最好在刷子上包湿毛巾来回扫,这样可达到减少PM2.5的效果。

戴口罩 专业口罩可阻隔

目前市面上能见到的口罩一般包括棉布、纱布、一次性医用口罩,N95、KN90等较为专业的口罩也能够药店买到。

由于雾霾主要的构成成分是PM2.5,普通口罩对直径如此之小的颗粒不具有阻拦作用。因

此,应对雾霾首推N95口罩,它对颗粒物阻隔的效果已经得到印证。N95阻隔PM2.5的概率可达95%,可以有效减少人体对这些颗粒物的吸入。不过,雾霾污染较重的天气,尽量减少外出的时间很重要。

学会吃 清肺化痰是首选

雾霾天里,饮食方面要少吃刺激性食物,多吃些清肺化痰的食物。首选是百合,具有润肺止咳、养阴消热、清心安神之效;清肺的食物,有胡萝卜、梨子、甘蔗、柿子、萝卜、银耳等。

莲米银耳梨

莲米20克,银耳10克,雪梨一个,冰糖适量。将莲米、银耳发开洗净,雪梨去皮核,切片,同入锅中,加清水适量,同煮至莲米熟透,汤浓时服用。可清热润燥,化痰止咳,适用于燥热咳嗽。

川贝冰糖梨

川贝粉5克,大雪梨一个,冰糖

适量。将雪梨去皮核,切片,同川贝、冰糖同入碗中,蒸熟服食,每日1~2次。可化痰止咳,适用于痰热咳嗽,清洁呼吸道。

白梨蜂蜜

大白梨一个,蜂蜜50克。将白梨去皮核,放蜂蜜于梨心中,放入碗中置蒸笼中蒸熟服食,每日2~3次。可润肺止咳,清热化痰,适用于肺燥咳嗽。

百合蒸梨

百合30克,雪梨一个,冰糖适量。将雪梨去皮去核切片,与百合、冰糖同入锅中,加清水适量煮至烂熟后服食。可润肺止咳,适用于肺结核病的食养。

如何分辨雾和霾?

雾主要由水汽组成,霾则由包含PM2.5在内的大量颗粒物飘浮在空气中形成。

能见度范围。雾的水平能见度小于1公里,霾小于10公里



相对湿度。雾的相对湿度大于90%,霾小于80%。



边界特征。雾的边界很清晰,过了“雾区”可能就晴空万里,但霾和晴空之间没有明显的边界。



颜色。雾是乳白色、青白色,霾则是黄色、橙灰色。



治膝关节病 到省现代医院

咨询热线:0371-60203377
省现代医院地址:桐柏路与西站路交叉口东北角
[郑州市西站路62号] (豫)医广[2015]第10-29-530号