

百草发芽『百病发』

饮食起居有『四宜』

一年中最美好的季节——春天,正向我们走来。然而春季的天气变化也是最为反复无常,容易使人出现种种不适,因此也被称做是“百草发芽 百病发作”的季节。如何才能防病健体,尽情享受大自然赐给我们的明媚春光呢?

- ①宜 调养情志 振奋精神
培养热爱生活、热爱大自然的良好情怀,可约上亲朋好友外出踏青赏花,游山戏水,使气血调畅、精神旺盛。
- ②宜 起居有常 防风御寒
早春之时寒温交替,天气反复无常,衣服不可骤减,尤其是老年人和体质虚弱者。平时一定要讲卫生、勤洗晒衣被、开窗通风,以提高身体的防病能力。
- ③宜 饮食有节 补益阳气
饮食宜甘而温,以健脾扶阳为原则,可服用大红枣、山药薏米粥等。
- ④宜 强身健体 锻炼体魄
多锻炼会增强人体免疫力与抗病能力,且令人思维敏捷。但切忌大汗淋漓,一般可选择简单易行的活动,如太极拳、散步、慢跑、踏青、放风筝等。

晓蕾

详见 B26、B28、B30

春季养生

系列

制图 李丹

肛门便血、长疙瘩 警惕肠息肉在做怪

前段时间,王大爷多年肠息肉便血误当作痔疮治,险些因长期便血过多而晕倒的急诊案例刊登后,不少中老年人也提高了对自身肛门病的警惕,纷纷打来电话咨询肛肠镜检查相关事宜,并向嵩山南路上的郑州丰益肛肠医院申请电子肛肠镜免费检查名额。 蒋晓蕾

痔疮? 息肉? 10分钟检查出结果

“我是前两天在报纸上看见了那个肠息肉的急诊病例之后,这才下决心来检查的。”60多岁的刘阿姨告诉笔者,“年轻时没在意,上了岁数肛门口经常不舒服,有时候疼有时候痒的,就认为是痔疮。看了报纸后才认识到自己忍着不行,得来检查确诊一下!”

当天是程主任接诊的刘阿姨。得知刘阿姨多年肛门便血、长疙瘩,并有疼、痒的症状后,程主任先后为刘阿姨

进行了清洁灌肠、肛门指诊和电子肛肠镜检查,诊断刘阿姨患有混合痔合并肠息肉,采用微创治疗切除,当天即可回家。

程主任介绍道:“自从上次那个长了肠息肉的王大爷急诊病例在报纸上刊登后,陆陆续续来了不少检查的患者。很多和刘阿姨类似病情的患者通过微创手术得到了及时治疗,同时也有患者被查出是肠肿瘤晚期,非常惋惜。”

排除肠肿瘤威胁 用电子肛肠镜检查更靠谱

肠癌作为最常见的恶性肿瘤之一,发病率和死亡率均位于恶性肿瘤第3位,而80%的肠癌由息肉演变而来,对息肉必须提高警惕。程青锋主任还强调:“有便血、长疙瘩等肛肠不适,切忌一拖再拖,及时到正规的肛肠医院做电子肛肠镜检查,早检查、早发现、早治疗。”

郑州丰益肛肠医院引进的电子肛肠镜自带彩色1200万像素光学探头,对肛肠

内部深层病灶进行实时采集,弥补了传统技术只能检测到肛管5cm处,无法检查直肠上端病变的空白,从根源上杜绝了漏诊、误诊,加上临床经验丰富的肛肠科专家亲自操作,整个过程已实现无痛,适用于各个年龄段的人群。即便是对疼痛非常敏感的人,也可以放心检查。如有便秘、腹泻、腹痛等肠道不适,患者还可选择肛肠镜与结肠镜的双镜联检,准确确诊病灶。

喜讯:应广大患者需求,郑州丰益肛肠医院延长优惠活动期限,即患者在享受国家规定的医保农合报销的同时,凡出现痔疮便血、便秘、肛门疼痛、长疙瘩、有异物感、肛门瘙痒、肛周有脓包等症状者,皆可通过拨打医院电话或持本报纸到院,报名申请电子肛肠镜免费检查,微创手术费补贴500~1000元。

活动时间:3月1日~31日



郑州丰益肛肠医院
ZHENGZHOU FENGYI COLOPROCTOLOGY HOSPITAL

查肛肠 到丰益

咨询热线 0371-8750 3333

…【中医肛肠科专业】…

地址:嵩山南路与陇海路交叉口向北100米

(豫) 中医广【2015】第03-31-039号

(全年无假日医院)