

2003年5月28日,自郑州晚报健康俱乐部成立以来就本着帮助市民远离疾病侵扰,成就健康、美丽、快乐的人生为宗旨,积极倡导健康快乐的生活方式,推荐健康合理饮食方式,受到市民的热烈欢迎。目前会员已接近5300名,而女性会员在其中则起到了非常重要的作用。健康直通车直通医院、直达健康大型公益活动更是吸引众多市民积极参与,郑州晚报健康俱乐部目前已经作为众多读者的健康交流平台,近日更是有许多市民纷纷要求加入健康俱乐部。

进入金秋时节,为了感谢女性会员对健康俱乐部长期以来的支持。郑州晚报特联合省知名及权威医疗机构开展了这次免费妇科检查活动,为会员提供50名免费妇科检查名额,对育龄妇女和进入更年期的妇女免费进行妇科疾病健康检查,进行近红外乳腺扫描、B超诊断等各项检查。如果您有这方面的困扰,那就赶快拿起电话进行报名吧!

为了服务更多市民,让更多的患者有效达到有病治病、无病预防、解除看病难、找药难等系列问题,满足更多读者的健康需求,并最终达到医院和读者的健康互动,应广大读者的要求,晚报健康俱乐部决定再次面向读者招收会员,如果您身患疾病而且热爱生活、珍视健康,那就赶快报名参加晚报健康俱乐部吧!俱乐部近期将会陆续推出各种免费就诊项目,而且还会邀请到省市各大医院的著名专家,现场分析各类疾病的形成原因并针对每个患者制订出最佳的治疗方案。

见习记者 聂广利



## 健康俱乐部会员征集中

50名免费妇科检查送给老会员  
现在加入健康俱乐部优惠会更多

### 俱乐部会员优惠多多

1. 免费健康体检:凡是加入俱乐部的会员,可以享受免费健康体检,为广大会员的健康“号脉”。
2. 享受医疗优惠:可享受指定医疗机构的医疗优惠和周到的医疗跟踪服务。
3. 健康保健品优惠:享受指定厂家日常保健品的赠送及半价活动。
4. 健康讲座:定期邀请医学专家现场讲座、现场健康沙龙等形式解决您的健康疑惑,回答读者对健康的关注问题,宣扬健康科学的养生之道,传达诸多未病先防的健康知识。
5. 健康体检、观摩团:定期组织会员到相关医疗机构(尤其是整形美容、理疗瘦身等整形美容机构),免费观摩医疗现场,亲身体验医疗服务,揭开医疗的神秘面纱,消除部分会员对诸多医疗行为的“惧怕”心理。
6. “健康之星”评选:凡是积极参加协会活动、热心投身健康公益服务的会员有机会被评选为“健康之星”,俱乐部将颁发荣誉证书并给予相应奖励。

### 拨打电话即可报名

集体会员:有组织的医疗机构如医院、医药企业等以单位的名义集体加入,即为集体会员单位。

个体会员:凡以个人名义加入的会员,即为个体会员。

入会程序:可拨打晚报健康热线报名,集体会员需要提交单位资料,个体会员提交个人资料(包括姓名、性别、年龄、居住区域、联系方式、身体健康状况等),通过批准,即可成为会员,我们将按照会员入会时间进行编号。

注:俱乐部将对会员的个人资料予以保密。

报名热线:0371-67655036 65655039



科普知识

### 健康教育快车

## 多吃西红柿可防口腔溃疡

进入秋季,一些季节病开始频频抬头。秋季天干物燥,成为口腔溃疡的高发期。尽管不少人认为这种算不上病的“病”不值得上医院,但“吃一口饭疼一下”的痛苦,确实让人烦躁不已。

中医认为,口腔溃疡多由心脾积热、阴虚火旺引起。而现代医学认为,复发性口腔溃疡首先与免疫有着密切关系。据郑大一附院口腔科主任龚建民介绍,贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、工作压力大、月经周期改变等现象的频繁出现,均会造成机体免疫力下降,从而导致其频繁发作。

因此,想减轻痛苦就应该从饮食和作息上来调整。夏秋换季之时,可以多吃西红柿,因其含有大量B、C族维生素、胡萝卜素及钙、铁、锌、碘等微量元素,如果每天吃2-3个西红柿,能够有效预防口腔溃疡的发生。如果将少许白糖涂于溃疡面,每天2-3次,能够形成渗透压,使里面的多余液体分泌出来,从而促进伤口愈合。此外,还要多喝水,多吃果蔬,少吃辛辣食物,并要合理作息。至于症状严重者,应及时到医院就诊。

另外,蜂蜜也可以促进细胞再生,口腔溃疡时将蜂蜜涂于溃疡面上,暂不饮食,15分钟后咽下蜂蜜,再继续涂拭,一天可重复数遍。或将大蒜表皮撕掉,取包裹蒜瓣的透明薄膜,敷在口腔溃疡处。大蒜膜含有挥发油和大蒜素,可杀菌,能预防溃疡面感染。

晚报记者 詹莉莉

医疗快讯

## 河南首届显微外科学习班在郑开讲

由郑州仁济创伤显微外科医院主办的“河南首届显微外科理论学习班在郑州开班典礼”于9月2日在郑州仁济创伤显微外科医院举行,来自省内外的众多外科、显微外科专家学者,采用大会交流、专家讲座和现场手术演示的方式,针对显微外科的诊治进展及临床经验等展开激烈的讨论与论述,这无疑将大大促进河南显微外科的诊治技术,极大提高地区的医疗水平。

据该院院长谢昌平介绍,目前,河南省的致死率仍很高,不少患者的创伤是复合伤,如果没有显微外科技术,患者若得不到及时治疗,会导致终身残疾。开办此次学习班的目的,就是商讨如何使显微外科走上可持续发展道路。“我们会扎扎实实地在河南本土办好自己的学习班,甚至办成全国式的,对国家显微外科技术方面多做些贡献!”谢昌平说。

晚报记者 詹莉莉

### 郑州金水中医院妇科疾病普查活动之二:

# 妇科疾病对女性危害有多大

## ——郑州金水中医院妇科专家谈妇科疾病

现代社会中,女性的健康隐患频发,直接威胁着女人一生的健康,也影响着女性生育女婴而下一代的健康。女性妇科疾病引发的健康问题越来越引发专家的关注。

### 白带有点颜色就“灿烂”

病例:王姐,近一两个月白带有点异常,量特别多,每天都不停地换好几个护垫,而且颜色有点发黄,时常发出腥臭的味道。清洗也没有得到改善!于是来到郑州金水中医院妇科咨询,妇科的李主任对她进行了妇科检查,发现她患上了霉菌性阴道炎。可王姐就是有点想不通,觉得自己的身体很是爱护,每天都要清洗阴道,怎么会得了阴道炎了呢?

专家点评:在郑州金水中医院妇科,有155名女性因为“白带异常”而来咨询的。对女性而言,过度阴道清洗,就破坏了其阴道菌群环境,某种程度上来说,是不可取的。专家警告广大女性朋友,一旦白带出现异常情况,一定要

提高警惕,最好及时咨询医生,以免延误治疗。

### 乱服抗生素遭遇炎症

病例:张女士29岁就担当了一家大公司的高级助理,巨大的工作压力使她的身心一直欠佳。一方面怕麻烦,另一方面怕耽误工作,所以有了炎症她就吃大量的消炎药应付了事。这样持续了一段时间,她感到下身不太舒服,有时正开会下身痒痒无比,甚是尴尬。

专家点评:在郑州金水中医院妇科,李主任接诊她得了霉菌性阴道炎原因是大量服用抗生素扰乱了阴道的自然生态平衡,致病菌细菌菌群失调,霉菌是真菌的一种,一般情况下不会发病,但是当全身免疫力下降时,霉菌大量繁殖就会有相应症状出现。

### 盆腔炎不治,埋不孕祸根

病例:33岁的刘女士事业有成后,终

于考虑要生个可爱的baby,可无论她如何努力,始终没有怀孕的迹象。到郑州金水中医院检查,原来张女士患上慢性盆腔炎,迁延不愈,已经造成不孕。

专家点评:引起盆腔炎的原因很多,主要是产后、流产后感染,但是也有不少是由于经期不注意卫生,特别是月经期性交,感染了生殖系统细菌也容易引起盆腔炎。因此,盆腔炎大多数发生于性生活活跃和育龄期的妇女。随着婚前性行为增多,盆腔炎的发病率也有所增加。

郑州金水中医院妇科专家综述:从郑州金水中医院妇科普查活动以来的患者统计,在患者中,常见的是阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤等。因此专家提示,妇科体检同上,还是一次全民卫生健康教育,让女性了解自己特有的器官,学会保护它们,及时发现病变再处理。

郑州金水中医院若已有了人性化服务理念,诊疗过程中你不必再感到恐慌

羞涩,推出一人一诊室的服务策略,让看病也成为了一种享受。郑州市金水中医院在采用新的中西医结合的治疗方法上配合运用微创三维立体绿色疗法,GM功能纳米技术以及BBT电凝刀治疗系统,微创消融技术等高科技诊疗技术,精准定位,快速治疗各种妇科疾病,还将采用现代中药为您进行滋补调理,彻底清除滋生妇科疾病的温床。

另外对不孕不育、子宫肌瘤、乳腺、痛经等各种妇科疾病运用独特疗法,使广大女性朋友摆脱疾病困扰,同时开展处女膜修补术、阴道紧缩术!

### 特别提醒

健康热线:0371-63387333

地址:郑州市农业路与政七街交叉口南50米

乘车路线:火车站乘2路、市内乘K9、

118、96、30路到农业路政七街站即到。