

郑州市中医院 专家名片之一

消化内科专家



白广欧 郑州市中医院消化内科主任医师。中华医学会河南肝胆、脾胃病专业委员会委员。从事内科临床30余年,在肝胆胃肠病、内科疑难杂病的治疗中积累了丰富的临床经验,对慢性肝炎、肝硬化、急性慢性胆囊炎、胆石症的中西医结合治疗有独到之处,取得了显著的临床效果。

门诊时间:周一至周五全天

中风科专家



楚海波 郑州市中医院中风科主任,主任中医师,硕士生导师。河南省医师协会神经分会委员,河南省脑病专业委员会委员,郑州市卫生局授予“人民健康好卫士”称号。擅长中西医结合治疗中风(脑梗塞、中风后遗症、脑出血、蛛网膜下腔出血)眩晕(高血压病、高血脂症、脑动脉硬化、美尼尔氏症)头疼失眠、抑郁症、痴呆、面瘫等神经系统疾病。

门诊时间:周一、三、五上午

读者问诊 DUZHEWENZHEN 为人民健康服务

老年人锻炼不妨“偷点懒” “低能运动”适宜老人

散步、慢跑等随时随地都可锻炼
郑州市民周先生询问:哪些运动适合老年人?

专家解答:近年来,老年人体育锻炼增多。尽管多数的运动项目强度较小,但不正确的锻炼方法可能导致许多疾病,特别是软组织损伤。因为老年期软组织退化较快,且损伤后不易恢复,所以,老年人的体育锻炼,宜选择较小负荷的项目以外,还应在运动过程中“偷点懒”,避免大强度的动作和长时间的剧烈运动。另外,对于老年人来讲如果追求高负荷的运动量,每天大汗淋漓,体能极限消耗,身体往往容易造成伤害。

进行低能运动项目锻炼,可有效地增强健康、延年益寿。一项研究统计表明:长期参加低能运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低2.5倍,罹患心脑血管病、糖尿病、癌症、老年性痴呆的发病率可减少35%左右。

低能运动对身体有四大好处。1.可延缓随年龄增长而带来的生理机能衰退。2.可加速体内新陈代谢,提高心肺功能,减少外周血液循环的阻力,有效地预防心脑血管疾病。3.可刺激机体免疫系统,从而起到抵抗病毒、细菌的感染和抑制体内突变癌细胞的作用。4.可使人心情愉悦,精神振奋,情绪高涨,消除不良的心理,缓解心理上的压力,增添生活情趣。

低能运动项目随时随地都可锻炼,可以集体活动,也可以单独活动;可以静悄悄活动,也可以在音乐伴奏中活动,如散步、慢跑、大众健美操等。低能运动的心率应控制在100~130次/分之间。在锻炼时间上要宽松,既可以在茶余饭后的零散时间进行,也可以早、晚时间进行。时间安排亦可长可短。

身体不舒服,健康有疑问,欢迎你来信、来电,我们帮你邀请专家解答!从本周开始,《第一健康》推出“读者问诊”互动栏目,将就读者关心的热点健康问题邀请有关专家解答。
来信请寄:郑州市陇海西路80号郑州晚报健康部 或拨打电话:0371-67655036

呵护女人健康 关爱仍在继续

记武警医院“情定三八,健康有约”大型关爱女性健康活动

阅读提示

刚刚过去的“三八”节,让许多女性收到了不少礼物,而到武警医院妇科中心的女性们,也收到了不同寻常的健康礼物——“免费健康体检”。据记者了解,自该院开展“情定三八,健康有约”大型关爱女性健康活动短短几天时间,已为百余名患者进行了免费健康体检。该门诊统计数据显示,已婚女性的健康状况令人担忧,有近八成女性患有不同种类的妇科疾病。

有数据统计显示,约有75%的女性患有不同种类的妇科疾病。其中宫颈疾病发病率高达41.8%、子宫肌瘤占21.07%,卵巢囊肿占12.35%、盆腔炎占15%、阴道炎占19.1%。许多患者都是同时合并有多种妇科疾病。完全健康的只有少数几人,所占比例还不到1/10。

武警河南总队医院妇科主任柳书勤分析说,体检结果反映出很多女性的保健意识仍很淡薄,另外与人们面临生存压力大、环境污染及生活习惯也有很大关系。

晚报记者 董亚飞

门诊见闻

参加“三八爱心免费体检”活动的李女士怎么也没想到,平时一向很健康的她,在这次体检中,竟查出患有宫颈腺癌前病变。检查结果显示:45岁的李女士患有宫颈肥大、糜烂,阴道镜下可见宫颈血管走行紊乱,有多个宫颈囊肿。宫颈排癌检查结果发现有可疑细胞,经进一步做活检确诊为宫颈腺癌前病变。

应对措施 体检呵护女性健康

柳书勤提醒说,40岁左右是宫颈癌的高发年龄段,如果此年龄段女性出现不规则阴道出血(如同房、妇科检查后接触性出血)或白带异常增多、有异味等情况时,一定要及时到医院检查原因、对症治疗。“已婚特别是已经生育过的女性应当每半年到一年做次宫颈排癌检查。”柳书勤说,一旦发现患有宫颈糜烂,轻度的话可以局部治疗并定期复查,中度以上应当及时查明糜烂原因(多数是合并HPV病毒及病原体感染),及早手术治疗,以免反复感染引发癌变。

医院简介

武警医院是一所集医疗、预防、教学、科研、康复为一体的综合性三级甲等部队医院,也是河南地区重点医疗机构之一。

作为医院重点科室之一的妇科中心,在近年来得到长足发展,为紧跟妇科学术发展潮流,科室近年来相继引进美国Strvker988i腹腔镜系统、美国Strvker988i宫腔镜系统、美国GE四维彩超、凝固刀系统、LEEP(利普)刀系统、可视流产系统等一系列妇科微创诊疗设备。

立足于为全省女性患者提供最全面的妇科疾病诊疗服务,妇科中心广泛开展了妇女保健、妇科疾病诊疗、计划生育等服务项目,尤其在子宫肌瘤、宫颈糜烂、卵巢囊肿等常见妇科疾病诊疗领域,实现了微创、无痛的人性化技术突破,位居全省妇科诊疗技术领域前列,而超导可视无痛人流技术的开展,也为女性告别意外妊娠烦恼提供了一条安全健康的绿色通道。

健康资讯 JIANKANGZIXUN

这里有最实用的信息

郑州华山医院成立五周年 倾情奉献健康盛宴

活动从今日起历时一个月,百万豪礼感恩回馈

日前,记者从郑州华山医院了解到,该院在成立五周年之际,为答谢广大中原百姓的支持和厚爱,邀请近百位来自北京、上海等全国知名医学专家免费亲诊,让中原父老在家门口与名医“零距离”接触,帮助解决困扰多年的疾病。另据了解,此次院庆历时一个月(3月16日-4月16日)。

同时,为解决百姓看病难、看病贵的难题,郑州华山医院院庆期间,患者还可享受“常规检

查费优惠30%、治疗费和手术费优惠20%、住院床位费全免”的大幅优惠,及“一次性充5000元现金,即享有120%现金增值”、“一次性充8888元,即享130%现金增值”、“3月16日生日者,获赠298元健康体检套餐”等各种优惠活动。

“推出这些优惠项目,只有一个目的——就是让老百姓享受健康生活,提高生活质量。”郑州华山医院副总经理蔡振华表示,医院自成立

空瓶空盒可换药

一瓶(盒)。

花城制药营销中心总经理柯华松介绍,“空瓶空盒可换药”将作为企业的长效机制坚持下去,每月至少有一次统一换领行动,并将不断升级,把“空瓶空盒可换药”工程建设成为人民群众满意的服务工程。据了解,为了践行满意营销,广州花城制药投入2000多万元,构建让顾客更满意的三大服务工程。活动为人民群众安全科学用药构筑一道防火墙,特

相关链接

“情定三八,健康有约”相关健康援助项目如下

免费项目

- ◎ 门诊挂号费; 会诊费;
- ◎ 妇科检查费; ◎ 早早孕检测费;
- ◎ 白带常规检查费;
- ◎ 超导可视无痛人流手术费;
- ◎ 住院部床位费;

优惠项目

- ◎ 四维彩超赠送照片2张、影像纪录光盘1张;
- ◎ 妇科B超检查费援助50%;
- ◎ 宫腔镜检查治疗费援助20%;
- ◎ 数码凝固刀治疗子宫肌瘤手术费援助20%;
- ◎ 数码Leep(利普)刀治疗宫颈糜烂手术费援助20%;
- ◎ 功血消融术手术费援助20%。

活动时间:2月28日~3月31日
预约电话:0371-66969787, 66960136 也可登录健康网站 www.hnwjfk.com 进行查询。

别是对农民工、中低收入家庭的用药负担得到极大的减压。

另据了解,如今是流感、呼吸系统疾病、消化系统疾病的高发期,广州花城制药的拳头产品三剑客——猴耳环消炎片、抗病毒口服液、祛痰止咳颗粒,都是这时期市民可以考虑购买的对付流感、呼吸系统疾病的必备良药。

晚报记者 董亚飞