

主办：河南关爱女性卫生健康工程

**女性健康交流
短信平台**

移动、小灵通、联通发送短信至

15136161006

(每发一条移动公司收取费用0.1元,接收免费)



茶前饭后, 闲暇空余, 手指轻按, 拥有健康。短信交流平台, 女性的健康良友。

130****5573 我意外怀孕了, 想去做人流产, 可又怕痛, 听人家说超导可视无痛人流既安全又不痛, 请问这是真的吗?

15136161006 回复 超导可视无痛人流采用的是静脉麻醉, 手术时患者会处于无意识状态, 术后患者醒来, 基本没有不舒服的感觉。该手术全程都是在可视系统下进行, 因此安全性更高, 受到广大意外怀孕者的青睐。

139****5510 做完无痛人流后要注意些什么? 该吃什么? 不该吃什么?

15136161006 回复 术后一定要进行抗菌消炎。注意好好休息, 一个月内不要同房, 不要吃生冷和辛辣的食物, 多吃清淡又有营养的食物。

134****3651 我怀孕了, 朋友们都说让我四个月以后一定要去做四维彩超, 我想知道四维彩超有什么作用?

15136161006 回复 四维彩超可立体显示胎儿的颜色、面孔、各器官的发育情况, 甚至胎儿在母体里的状态、动作也可以观察到。对胎儿畸形, 如唇裂、腭裂、骨骼发育异常、心血管畸形等能早期诊断。

136****0072 我患有多发性子宫肌瘤, 该怎么治疗?

15136161006 回复 您的肌瘤具体有多大? 是哪个部位的? 月经情况如何? 有无生育要求? 最好是根据肌瘤的大小、生长位置、肌瘤的数量, 来决定采用腹腔镜手术还是宫腹腔镜联合手术进行治疗, 不需开腹, 也不必切除子宫, 住院时间短, 术后恢复快。

**哪些人
易得冠心病?**

关键词——冠心病

冠心病是“冠状动脉粥样硬化性心脏病”的简称。供应心肌的动脉名字叫“冠状动脉”, 冠状动脉发生粥样硬化, 导致管腔狭窄, 或者阻塞, 从而引起心肌缺血、缺氧, 而发生的一系列症状, 称为冠心病。

有专家认为, 有一些因素的存在, 导致人体容易发生冠心病, 我们称这些因素为“冠心病的危险因素”。其主要有以下几种:

年龄与性别: 40岁后冠心病发病率升高, 女性绝经期前发病率低于男性, 绝经后与男性相等。

高血脂症: 除年龄外, 脂质代谢紊乱是冠心病最重要预测因素。总胆固醇(TC)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平和冠心病事件的危险性之间存在着密切的关系。LDL-C水平每升高1%, 则患冠心病的危险性增加2%~3%。甘油三酯(TG)是冠心病的独立预测因子, 往往伴有低HDL-C和糖耐量异常, 后两者也是冠心病的危险因素。

高血压: 高血压与冠状动脉粥样硬化的形成和发展关系密切。收缩期血压比舒张期血压更能预测冠心病事件。140~149mmhg的收缩期血压比90~94mmhg的舒张期血压更能增加冠心病死亡的危险。

吸烟: 吸烟是冠心病的重要危险因



素, 冠心病与吸烟之间存在着明显的用量及反应关系。

糖尿病: 冠心病是未成年糖尿病患者首要的死因, 冠心病占糖尿病病人所有死亡原因和住院率的近80%。

肥胖症: 肥胖已明确为冠心病的首要危险因素, 可增加冠心病死亡率。那么, 怎样才算肥胖症呢? 其定义为体重指数[BMI=体重(kg)/身高(m)²]。在男性≥27.8, 女性≥27.3即是肥胖症。BMI与血脂密切相关。

生活方式: 不爱运动的人患冠心病和死亡危险性将翻一倍。

遗传、饮酒、环境因素等: 具备上述危险因素的人要及早防治, 如发现问题应及时找医生解决。

亚飞



**互动养老成焦点
养老证书受热捧**

“前几次我因为报名晚了, 名额报满, 没能去成, 这次报上了, 我就放心了。”一大早, 王大妈就急匆匆地拨打电话, 她所报的正是阳光·真爱互动养老的本溪之旅。

2009年4月18日, 全国新型养老模式论坛在郑州召开, 来自国家民政部、中国老龄事业发展基金会及省市领导参加了此次盛会, 互动养老也以河南为试点正式启动。截至目前, 互动养老已经组织了3批150余名老人参加活动, 但由于名额有限, 每一批都有老人因报名晚了而没能参加, 所以7月本溪之旅的消息一发布, 就引起了老人的高度关注, 报名电话从早到晚响个不停, 报名截止时, 已有90多位老人报上了名。

同样, 作为新型养老模式具体体现的养老证书, 因为能够持证免会员费, 参加互动养老, 也受到老人的热捧, 许多老人还亲自来到现场咨询并当场办理了养老证书。54岁的张大爷说: “25岁之前, 我努力学习、苦练本领, 25岁到50岁, 我上有老下有幼, 一肩承担起了来自工作、家庭等各方面压力。如今, 我50多岁了, 儿子也成了家, 立了业, 所有的担子都放下了。今天, 我办理了这养老证书, 在郑州能入住五星级阳光城, 去外地能参加互动养老, 不住时还可以出租、转让, 差价也是很大一笔收益, 终于可以好好享享清福了!”

亚飞

养老证书养老 养老有保证 投入收益多

或许你刚刚退休, 你的生活不仅能完全自理, 而且还能帮子女带带孩子, 解除他们的后顾之忧, 因而你同子女的关系比较融洽, 你也有更多的自主权。或许你正在读老年大学, 参加老年时装队, 或者自己放松身心四处旅游……这样的日子大概会有10-15年。

然后就是体质越来越差, 行动越来越困难, 做事越来越力不从心, 身体上的各种毛病越来越多, 对疾病和意外事故的恐惧越来越深, 故交知己一个个离你而去……你对子女的依赖越来越深, 你的自主度也越来越少, 你对物质上的追求越来越少, 心理上的需求却越来越多, 你渴望交流、信任, 害怕孤独、单身, 如果你不幸中风, 或得了其他卧床不起的病, 你的命运就完全听凭别人摆布了!

如果你刚巧有一个孝顺懂事的好孩子, 那可是人生之一大幸。可是, “久病床前无孝子”, 这个“真理”已被无数的老人验证。不是儿女不孝顺, 而是在现代社会, 要做孝子真的非常不容易, 它需要强大的经济基础和时间成本。

目前郑州市60岁以上老人达到108万人, 每年仍以5%的速度增长, 而社会养老机构的发展, 远远落后于老龄化程度, 养老——看似很远的话题其实离你真的很近。为了自己晚年的幸福生活, 你应该早作打算, 自己做主!

爱馨养老集团 专业养老典范

爱馨养老集团成立于1999年, 是一家专门从事社会化养老事业的机构。经过十年的积累和沉淀, 已经拥有台胞老年公寓、滨河老年公寓、王胡砦老年公寓、荥阳社会养老服务中心、爱馨家政服务中心、郑州阳光城养老服务股份有限公司等六家法人单位, 已经立项的天津爱馨养老项目近期也会开工, 爱馨养老集团已成为河南省最大的养老机构。

现在正在建设中的“爱馨阳光城”项目是河南省养老示范工程、郑州市重点工程, 社区内规划有老年大学、省级医院、老年艺术中心、幼儿园, 建成后能为1万名老人提供五星级的养老服务。



阳光·真爱养老证书 幸福晚年的证明

是爱馨养老集团推出的、国家民政部全国推广的新型养老模式, 既可以在爱馨养老集团下属单位通用, 也可以在全国几十家联盟单位实现养老养生, 而且具有投资理财功能。用养老证书养老, 既可以保证幸福晚年生活, 又不会有经济上的压力。

- 一、该证书按月入住, 入住时对应单张床位, 不住时可委托机构出租。
- 二、该证书不限制有效使用期限, 可以继承、转让。
- 三、资金占用少, 入住成本低, 经济压力小。
- 四、可以在集团内任何一家公寓使用, 可以在几十家联盟养老机构实现全国互动养老。

养老证书养老 养老有保证 投入收益多

爱馨养老集团的阳光·真爱养老证书一经推出, 受到老人的关注和喜爱, 每天来爱馨阳光城销售中心咨询办理养老证书的老人挤满展厅, 短短半年, 已经有一千多位老人来爱馨办理了养老证书。老人在办理了养老证书的同时, 也为自己的晚年养老生活提供了保证。

“我选择养老证书养老, 最看重它的互动养老功能, 每天花费50元左右, 全国几十家联盟养老机构, 可以互动养老, 每个地方都可以住上一段时间, 这样既省钱又能细细体味每个地方文化、风土人情, 而且养老公寓都有医疗机

构, 我的健康也有保障。”刚参加第一批北戴河互动养老的王大爷说。下一批互动养老正在报名, 王大爷还要参加第二批呢!

“我选择养老证书养老, 是看重它的理财功能, 三年不入住本金可以收回, 还有10%的补贴。如果转租, 差价也是很大一块儿收益, 比买股票、投资基金收益都高。”

“我选择养老证书养老, 是看重爱馨阳光城的环境、配套设施和十年来专业的养老服务, 每个楼层都有医疗点, 社区内还有省级医院, 健康有保障, 服务水平高, 住着放心!”

“我选择养老证书养老, 是因为社会机构养老是一种趋势, 早作打算选一个好点的地方养老, 我自己住着舒心, 也不给儿女添乱添堵。”

一千个选择养老证书养老的老人, 就会有一千个理由, 但选择阳光·真爱养老证书养老, 就是幸福晚年生活的一份保证。

办理养老证书 提供双重保证

- 一、政府保证
阳光城是郑州市重点工程, 政府为阳光城提供土地划拨、政策扶持、税收基础建设费用减免等优惠。
- 二、企业保证
办理养老证书三年未入住, 企业退回本金, 并给予10%的福利补贴。
入住后床位费如果高于同城同档次养老公寓, 企业提供差价补偿。

养老专线:

展示中心1: 郑州市嵩山路与汝河路交叉口向西300米金水桥南头

电话: 0371-68250066

展示中心2: 长江路与冯庄路交叉口双秀公园东隔壁

电话: 0371-68751999

