

男人四十 最好主动去医生那里报个到

【导读】 职位职称、事业荣誉、官场仕途、妻儿老小,40岁的男人负担最重,压力也最大。卫生部健康教育专家洪昭光曾指出,男性40岁以前慢性病患病率是缓慢上升,为9.9%,但40~44岁,患病率急剧上升至20.9%。郑州市中医院体检科主任张宏告诉记者,男人四十的这个拐点非常明显,心、肺、脑、肾功能逐步下降。近年来处于黄金时期却英年早逝的杰出男性不在少数,他提醒最好从40岁起就应该制定自己的抗衰老计划,去医生那里报个到,针对自己的体质和各个器官的状况作调整。

晚报记者 聂广利



■防病 40岁,慢性病慢慢“找上门”

“男过四十天过午”。男人到了40岁以后,身体状况犹如午后的太阳,一步步开始下滑。河南中医一附院心脑血管科大夫翟理黄说,年过四十,长期血管压力大、体质偏胖,精神劳累并且紧张,当饮食不注意加上作息不规律时,就很容易发生冠状动脉粥样硬化和斑块破裂形成血栓堵塞血管,发生心梗。除此之外,颈椎病、老胃病、大肚子等各种问题也为40岁的男人健康埋下了隐患,遭遇着种种“黄牌警告”。

■延伸阅读: 美国保健专家约翰·莱斯博士在《男性的危险线始于40》一书中指出,男性步入40岁后,如果不在多方面加以注意,则有可能不能享受其奋斗的成果。为此,他呼吁:

- 少一小时忧虑,多一小时欢笑。
- 少一晚的社交聚会,多一晚用于阅读有趣的图书。
- 少一小时在灯光下,多一小时在日光下。
- 少一小时在汽车里,多一小时步行。
- 少一小时工作,多一小时去医院体检。
- 少吃一份肉食,多吃一份蔬菜。

信念危机、生理危机、事业危机、职业危机、人性危机、心理危机、情感危机、亲子危机、交际危机、健康危机使40岁的男人陷入“十面埋伏”。郑州第八人民医院心理科专家高新立指出,40岁男人忙忙碌碌半生,负载着家庭和事业。40岁对男人而言,是一道“大关”。负担最重,压力最大。交际应酬、事业荣誉、官场仕途,妻儿老小,一个都不能少。

■提醒 男人四十陷入“十面埋伏”

常常力不从心,胸闷气短,情绪不佳;心理压力,有恐惧感;睡眠不佳,多梦易醒,睡觉也不能很好地休息;心悸,感觉透不过气来;头昏脑涨,眼前发黑,记忆力下降;四肢乏力,肌肉酸痛……这一系列不良身体反应,其实正是“男性40综合征”。专家指出,这些症状往往是心脏不健康或“心脏性猝死高危中年”的早期信号。应当引起足够的重视,尽快到医院寻求医生的帮助。

■保健 提前“实习”一下老年生活

44岁的男性保健,可以提前过一段老年人的生活,因为老年人退休以后,少了中年时期的身心压力,饮食起居都非常规律,这也是一种比较健康的生活方式。应酬最好在中午,如果有推脱不掉的应酬,最好安排在中午解决,这样便于经过下午的消化,减少脂肪在体内堆积,减少肥胖发生的概率。需要特别提醒的是,男人到了40岁,便不再如年轻时那样精力旺盛,而工作压力往往可能是年轻时

的好几倍,所以在安排每天的计划时,坚持每晚11点前睡觉,早晨7点起床,除非万不得已偶尔熬夜,尽量不要打破睡眠规律。另外,每天运动1个小时,对于那些时间特别紧的男性,可以有意识地强迫自己动起来,比如把办公室的电话机放在离自己座位5米远的地方,每次接电话,自己都会被被动身,另外就是多喝水,增加小便次数,一方面有利于新陈代谢,另一方面也能迫使自己动起来。

告别帕金森手抖身僵 浑身轻松,终于“松绑”

帕金森最大痛苦:1.手抖,拿不住东西,吃饭穿衣要协助。2.身体僵直,走路拖步、小碎步。3.生活不能自理,自卑、抑郁。

专家指出:很多患者初期服用美多巴、泰舒达等西药,只能暂时控制表面症状,随剂量增大后,便秘、失眠等副作用凸显。

据悉,河南健脑堂成功引进7分神经修复+2分功能理疗+1分心理疏导的帕金森721综合康复方案,一般3~6个月,手抖身僵减轻并消失,拿稳筷子,步履轻松,能自己穿衣吃饭,还可潇洒打太极。

喜讯: 近期著名脑病专家章主任为患者制订康复方案,理疗师亲授“敲胆经”、“按摩心包经”,教您缓解抖动僵直,《帕金森康复锻炼手册》给予详细指导,打进电话免费领取。

详询:0371-67715057

中医世家专治皮肤顽癣

老中医王克俭专家门诊治疗各种顽固性皮肤癣、鹅掌风、湿疹、脂溢性皮炎、荨麻疹、扁平苔藓、体股癣、皲裂症、乳腺增生、淋巴结核、骨结核等,经多个国家临床验证后授予“国际医学特色诊疗专家”金牌。

郑重承诺: 愈后发卡,十年内复发享受免费。

地址: 华山路与淮河西路交叉口西行300米路南65301部队门诊部(节假日不休)

气管炎、哮喘抗复发

哮喘日久,反复发作,会并发肺气肿、肺源性心脏病等疾病,严重者会导致呼吸衰竭而死亡,所以患有哮喘的朋友应对此提高警惕。

为解决反复发作这一难题,北京传统中医研究院与国医堂专家们经过几十年的潜心研究和多年的临床实践,采用稀贵中药,成功地研究出了抗复发的系列治喘良药。该药经(郑州仁济医院气管炎诊疗中心)临床应用具有标本兼治、纳气定喘、止咳化痰、提高机体免疫力等独特疗效。主治虚劳久咳所致的支气管哮喘、慢性气管炎、肺气肿、肺心病等,疗效迅速,不易复发,列为国家中药保护品种。节假日不休。即日起举行献爱心会诊活动,活动期间免挂号费,药费优惠10%。

专家热线:0371-68031969

图说新闻



及时清扫积雪,方便病人就诊

一场大雪给市民的出行带来不便,郑州市中医院以患者为中心,为了方便病人就诊,全体员工出动清扫积雪,并在所有门口铺设防滑地毯,为病人提供安全的就诊环境。 王红专

揭开难治“真相” 远离前列腺炎困扰

【男科·名医堂】专家权威推荐ZRL腔内可视无创治疗系统

很多前列腺患者在没有找到适合自己的疗法前,可能都经历过这样的遭遇:患病已经很久了,药也用了,但症状总是反反复复;看似好转,但一停药没过多长时间疾病又依然如故。很多人为什么丧失了继续治疗的勇气,为什么“小小的炎症”却如此难治呢?本期就此问题特邀郑州阳光男科医院【男科·名医堂】专家组为患者朋友讲述前列腺炎久治不愈的问题,并给出科学有效的治疗和建议。

【症状学】

急性前列腺炎: 前列腺部位、会阴部位下坠疼痛;阴茎、腰背部、大腿上端、下腹部隐痛等。

慢性前列腺炎: 尿道口水样分泌物或乳白色粘液;尿频、轻度尿急、排尿困难和尿道烧灼感;排尿时膀胱和会阴部有不适感;后尿道、会阴和肛门部有重坠和钝痛感;性功能减退、早泄、射精痛,血精。

原因1: 生理地位特殊

前列腺作为男性生殖系统的重要器官,和其他组织器官的关系非常密切。前列腺本身包绕着尿道的后部,两侧输精管从其后方进入腺体,开口于后尿道的精阜。精囊、输精管和前列腺之间的生理关系十分密切。一旦生殖系统的某个部位或脏器被致病菌入侵发生炎症,都可以通过生殖道互相蔓延,发生交叉感染。因此前列腺炎所处的环境,各处炎症此起彼伏,久治难愈。

【解决办法】ZRL腔内可视无创治疗系统直达病灶

目前在诊疗前列腺疾病时,ZRL腔内可视无创治疗系统独特的治疗方法和高效的治疗效果,很好的达到前列腺炎治愈所需:临床

症状消失、恢复生理功能、致病菌临床转阴的三大标准。腔内可视无创治疗是通过特制导管上的药物液体形成闭合腔道,采用高频电磁场最新原理,利用专利特制电极控头上、下两气囊,分别定位在膀胱、尿道部,形成闭合腔道。在高频电磁场热效应、震荡效应和外在压力下,突破前列腺所处的尴尬地位,将高效杀菌药物直接送达病灶深处,使局部药物高度聚集,快速杀灭致病微生物,并不断通过闭合腔道将炎性物质冲洗排出体外,达到杀菌消除临床症状的目的。

原因2: 致病原因复杂

近些年各种细菌、真菌、病毒、支原体、衣原体等都加入了一行。它们可以从尿道外口直接进入前列腺,也能通过血液、淋巴液循环至前列腺。多种致病微生物

的参与,使得单一的药物和单一的治疗手段很难起到满意的疗效。多样化的致病原因是前列腺炎难治的又一重要原因。

【解决办法】全面杀菌病原转阴

ZRL腔内可视无创治疗系统不但能通过闭合腔道,将高效杀菌药物直接导入病灶深处,还可针对病毒复杂的生物链、生殖感染不容易治疗的特点,从基因分子生物学角度,破坏病毒的基因生物链,激活杀菌药物的活性,增强体内自有微生物吞噬病毒活力,使药物的能力结合患者自身免疫力综合作用于有害微生物,自主追踪病毒,能够对病毒快速杀灭致病菌,达到病原检测临床检测转阴的目的。

原因3: 首次治疗不当

很多患者得了前列腺炎后,不

去正规的医疗机构治疗,而是根据自己对医学知识的一知半解便自行用药。还有些患者盲目迷信广告购药的诱导,听信特效药的作用,往往也以治疗失败而告终。盲目用药会导致机体免疫系统功能的紊乱,降低抵抗力,使人体与生俱来的抗病能力被削弱,使病情雪上加霜;不规范的治疗还会导致疾病的反复,引起一些并发症。

【解决办法】治养兼修修复功能

ZRL腔内可视无创治疗系统是配有B超系统全新概念的医疗设备,在经过严格病原检测查出致病菌后,精选中药制剂结合西药,把杀菌药物直接导入病灶深处,进一步增强免疫力,中西药互补具有长时间维持药物浓度和提高机体免疫力、降低心理压力,改善和恢复精神状态等作用。能使患者的疲倦

乏力、头晕眼花、神经衰弱等合并症状得以解除。在炎症消失的同时,使肿大的腺体得以恢复,解除对性神经的压迫,使性功能全面恢复,针对性欲减退、早泄、遗精、阳痿,刺激元、会阴、任脉等穴位,激活和调节性神经的功能,使前列腺炎并发的性功能低下、勃起不坚、阳痿、早泄得到全面恢复。

