



知心养心

天气预报显示,最近省会气温有所回升,但这可能只是“昙花一现”,毕竟,冬天才刚刚开始。从记者在省会多家医院了解的情况来看,近段时间,心脑血管疾病在急救事件中的比例大幅上升。

“冬季正是中老年患者的‘危险时刻’”。郑州市中心医院急诊科医生杨宁说,缺血性脑卒中和缺血性冠心病(心绞痛和心肌梗死)是威胁中老年人健康和生命的主要疾病。

据河南省职工医院内科主任张应福介绍,冬季气温的骤升骤降会引起人体激素分泌的变化,导致心脏氧的消耗增加,造成血压升高,而老年人本来就脆弱的动脉常常因为承受不了强大的内压易被“引爆”,从而导致心梗等心血管疾病的发生。

那么,患者和高危人群如何做才能安全过冬呢?专家建议应从五方面预防。

用,但应在医生指导下服用,切记,不要自行服药。

控制血压维持正常

高血压是心脑血管疾病发生最主要的危险因素之一。有心脑血管疾病高危因素的中老年人收缩压每降低10mmHg,冠心病的风险就减少30%,脑卒中的风险下降45%,因此,高血压患者应该将血压水平降至140/90mmHg。

控制胆固醇摄入量

冬天,很多人习惯通过进补增加身体热量和营养,但要注意对胆固醇摄入量的控制。因为胆固醇水平与心血管疾病密切相关,总胆固醇水平每增加1mmol/L,冠心病的危险将上升35%;而低密度脂

蛋白(坏胆固醇)每降低1mmol/L,冠心病的危险将随之下降20%。

积极治疗糖尿病

降温天气会引起血管急剧收缩,血流减慢,这是糖尿病人患心脑血管并发症的重要诱因。所以说,积极的降糖治疗同时可降低心血管病的风险。

适度运动利于健康

适度的有氧运动,比如快走、慢跑等,每周安排5次,每次30分钟左右。锻炼时机最好在中午,以避免身体突然受到寒冷刺激而发病。同时,生活饮食要有规律,低盐低脂,心态平稳。

亚飞

坚持服用阿司匹林

据了解,在存在动脉硬化危险因素的患者中,长期、规范使用小剂量阿司匹林能使心脑血管的总发生率下降;对已经发生过心肌梗死的患者,能使心肌梗死的复发率降低。

杨宁医生说,男性超过40岁,女性大于50岁,同时合并下述危险因素中的两个:高血压、糖尿病、高胆固醇血症、吸烟、冠心病家族史、肥胖者需要服

郑州新世纪女子医院 ★市医保、新农合定点医院
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL ★全国医疗质量安全信誉AAA级医院

微创技术全面升级 包干手术惠泽中原女性 引领子宫肌瘤、不孕症“超微创”时代

超微创技术专业治疗 子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫息肉、宫腔粘连、
更安全更轻松更快捷 输卵管阻塞、不孕症等。手术无需开刀,术后
当天下床,三天即可出院。



刘凯 新世纪女子医院不孕不育专家
副主任医师

擅长运用“三镜一丝”技术治疗各种原因引起的女性不孕。

许心杰 河南著名微创腔镜专家
主任医师 教授 硕士生导师

原郑大三附院妇产科主任,现任新世纪女子医院首席微创腔镜专家。

徐佩安 河南著名妇科专家
主任医师 教授 硕士生导师

原郑州第三人民医院妇产科主任,现任新世纪女子医院首席妇科专家。

不孕不育诊疗中心

☑ 现金援助

科室	手术项目	援助金额
不孕不育	“三镜一丝”治疗不孕症	500-1000元

“三镜一丝”技术治疗不孕“金标准”
国家计生委推荐援助技术,国际治疗不孕症的首选方案,有效受孕率达98%以上。“三镜一丝”中的“三镜”是指输卵管镜、宫腔镜、腹腔镜,而其三者联合的介入复通术则是一种先进的前沿超微创技术,可有效解决输卵管器质性病变引起的粘连、梗阻或肿瘤所致的输卵管狭窄、阻塞、积水,被业界称为输卵管通畅诊疗的“金标准”。

子宫肌瘤诊疗中心

☑ 包干价

科室	手术项目	包干价
子宫肌瘤	腹腔镜下卵巢囊肿切除术	4500元
	腹腔镜下子宫肌瘤剔除术	5800元

宫腔腹腔镜联合术摧毁肌瘤保全子宫
只需在腹部开几个3毫米小孔,无需开刀,即可在电视屏幕前获得比肉眼更清晰的图像,清晰直观子宫发病状况,不仅可以明确诊断,进行治疗,还可分离粘连,帮助妊娠,并有利于手术安全及预防复发。这不仅是为了不孕症妇女因无子女而作的手术,即使已有子女,肌瘤较大,直径大于6cm;月经过多,药物保守治疗无效;或有压迫症状;肌瘤生长较快者,均可采用此术。

子宫肌瘤诊疗中心

☑ 包干价

科室	手术项目	包干价
子宫肌瘤	阴式子宫肌瘤剔除术	5000元
	阴式子宫全切术	6000元

无需开刀阴式子宫肌瘤超微创术
阴式子宫肌瘤手术是利用阴道这一天然孔道,进行子宫切除或肌瘤剔除。它不同于腹式子宫切除术,不用做腹部切口,通过触摸减少术中肌瘤的遗漏,直视下缝合关闭宫腔更彻底。适用于阴道较宽松、无盆腔粘连、子宫活动度好,不超过2个(最好单发)直径小于7cm的肌瘤、前后壁近子宫下段的浆膜下或肌壁间子宫肌瘤。无需开刀,恢复快,满足女性对美的追求。

妇科诊疗中心

☑ 包干价

科室	手术项目	包干价
妇科肿瘤	经腹小切口卵巢囊肿切除术	3000元
	经腹小切口子宫肌瘤剔除术	3500元
	经腹小切口子宫全切术	4000元

经腹小切口妇科手术
经腹小切口子宫肌瘤、卵巢囊肿手术一般在患者麻醉作用下进行,医生打开腹腔,给患者做全子宫切除手术。此手术方法的优势是经济费用相对较低,避免因传统大切口开腹导致伤元气,致使患者各项生理机能下降,对人体伤害较大,而且术后恢复也较慢,除了需要大量休息,愈后也谨慎从事体育锻炼与承受较强的体力劳动。而经腹小切口则对生理和心理伤害较小,恢复快。

“包干价”是指包含检查费、治疗费、药品费、输液费、手术费、麻醉费、护理费、住院费等费用(不包含输血费、病理费等特殊费用)。

24小时咨询
0371-67353333

网址:www.zzxsj.net
QQ咨询:139501991

院址:郑州市黄河路43号(黄河路与卫生路交叉口)
乘车路线:乘23、30、71、83、41路公交车在黄河路卫生路站下车即到