



### 提疾病困惑 解健康之道

#### 终止妊娠哪种方式更好?

患者:药物和终止妊娠手术哪种方式对女性伤害小?

现代妇科医院周绿梅主任:目前,终止妊娠通常采取药物和手术。药物流产适合于早孕在49天之内的健康女性,但有些人不适合药物流产,会有25%的早孕女性出现流产不全的情况,流产不全时仅能排出部分胚胎,甚至不能排出胚胎,造成阴道流血达数月之久,更有甚者还会发生大出血。药物流产虽然避免了医疗器械进入子宫给子宫带来的伤害,但一旦流产不全就必须得做清宫手术,会给子宫带来更大的伤害。郑州现代妇科医院保官取胚手术在可视的情况下轻松无痛终止妊娠,免扩宫,创伤小,术后恢复快,不影响生育。

#### 吸烟对生育的影响有多大?

患者:我有三年的抽烟史,现在想怀孕,请问抽烟会不会影响生育?

现代妇科医院黄福祥主任:吸烟会对女性的卵巢造成相当大的伤害。香烟中的许多化学物质对卵巢来说是有毒性的,长期吸烟会导致女性不孕,也可能导致怀孕的女性流产;另外吸烟也是造成肺癌和冠心病的一个主要危险因素。所以吸烟妇女已怀了孕或正在考虑要个孩子,那就要和医生认真讨论,首先要制定一个戒烟计划,然后在医生的指导下受孕,以排除不利受孕的因素。

亚飞整理

## 河南电力医院 (电) 烧伤科 提醒广大市民 注意冬季防火 注意安全用电

省内免费接诊疑难电烧伤病人, 烧伤病人住院优惠治疗费用5%。

地址:郑州市嵩山路、汝河路交叉口西200米  
咨询电话:0371-68691033

# 冬季 小心老寒腿“来袭”

伴随着我省今冬的首次降雪,很多中老年人的“老寒腿”毛病又犯了。那么,什么是“老寒腿”?“老寒腿”是怎么造成的?我们应该如何预防和治疗“老寒腿”呢?

晚报记者 董亚飞



#### 何谓“老寒腿”

“又到了‘老寒腿’高发的时节。”上周五,郑州市中心医院骨科医生王学昌接受记者采访时说,对于“老寒腿”的定义,目前医疗界争论很大。大多数人比较认可宽泛的定义为,反复发作、久治不愈的腿部(多为膝关节)酸麻疼痛,统称为“老寒腿”。而天气的阴寒和湿冷是最关键的致病诱因。“得了这种病的人,对天气变化非常敏感。气温一旦骤降,很多患者马上就有反应,比天气预报还准。”据了解,这种病多发于中老年人,女性生育后如果保养不当,也容易留下这种病根。

相关专家介绍,“老寒腿”的常见症状表现为下肢及关节发凉、酸胀麻木、疼痛和行动不便,关节畸形。常在秋冬感受风寒而复发或加重,是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络,使气血运动不畅所致,天气愈冷,腿就愈痛。

在该科,记者见到前来就诊的患者张女士,“我今年64岁了,平时身体没什么大毛病,就是一到刮风、下雨、天气转凉的时候,毛病就来了。腿疼起来呀,就像一股凉风往我骨头里钻似的。”王学昌医生在为张女士检查后认为,她是典型的“老寒腿”症状。人一旦得了“老寒腿”,就会感到腿部酸麻胀痛或者有沉重感,受寒的时候,症状还会加重、反复发作、久治不愈。现代医学中的风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎等病都属于老寒腿的范畴。”王学昌还说。

#### 并非老年人的专利

一般来讲,“老寒腿”患者的年龄大都在

45岁以上,起病缓慢。但从临床来看,“老寒腿”虽带着“老”字,却并非老年人的专利,很多年轻人也得“老寒腿”。据王学昌医生说,最近这段时间,到骨科就诊的“老寒腿”患者明显增多,是平时的3倍。大部分为老年人,也有30岁左右的年轻人。那么,是什么原因造成“老寒腿”症状的年轻化趋势呢?

“这是因为好多年轻人为了美,即使在冬季也穿得很单薄,不少女性为了漂亮,还特别爱穿裙子,这样就容易造成膝关节的损伤,如果这样长期下去的话,到了中年以后,老寒腿就会找上门来。”因此,专家提醒爱美的女性,千万不要为了一时的美丽惹来一世的疾患。

同时,有关专家还说,“老寒腿”的发生,多是受风寒湿侵袭,一般在70%左右,所以在天气变化的时候,特别在冬季,要增加衣物,避免风寒湿的侵袭,这是预防老寒腿的关键。

#### 治疗方法多种多样

目前,西医疗法“老寒腿”,大都以消炎镇痛为主,辅以各种理疗,必要时还可以进行手术治疗;而中医却以祛风除湿、滋补肝肾、活血化瘀为主。郑州市中医院自然疗法科康献勇主任说,最通常的治疗就是对患者施行按摩来缓解病痛。另外,还可以采用针灸等疗法。

据了解,如今市场上针对治疗“老寒腿”还出现了一些“新武器”,比如一种名为“康膝宝”的护膝,很受中老年人的青睐。“戴上‘康膝宝’,膝盖里暖呼呼的,疼痛减轻了一大半,

没过一周基本就不怎么疼了。蒸了半个月,上街买菜、上下楼梯没问题了……”采访中,一些使用“康膝宝”护膝的市民对记者说。

有关人士说:“康膝宝护膝是现代医学根据离子蒸骨理念发明的。戴上后,首先能在膝关节内产生强大热能磁共振,将潜藏在关节的风寒湿邪拔出体外,打通经络,畅通血流;其次,康膝宝产生的离子波强力穿透表皮作用于关节腔,净化关节内环境,打开毛孔,排出浑浊黏黄关节积液,软化骨刺为液体通过骨代谢排出体外;最后,置换膝关节死亡细胞,让新的细胞替换衰老细胞。同时,调节滑膜液的正常分泌量,营养膝关节,增强负重力和灵活性。”

#### 不能盲目进行锻炼

“老寒腿”是一种慢性病,有些患者因为腿痛等原因长期忽视肢体锻炼。康献勇主任认为,活动太少往往导致下肢僵硬、粘连、畸形甚至腿部肌肉萎缩。因此,“老寒腿”患者进行适度的体育锻炼,不但可以防止肌肉萎缩,而且可以增强腿部肌肉的力量。

那么,“老寒腿”患者适合做哪些锻炼呢?专家建议说,比如,每天行走半小时,注意要快慢相结合,前进后退交替走,适宜中速速度行走。(不要做上山下山的运动,上坡下坡太多也不好。)另外可以做游泳运动。还可以做一些高抬腿动作,把膝关节伸直,在直位的情况下做抬腿,一次做15~20个,休息休息,连续做3组,每天做两次到三次,对增加肌力,稳定关节非常有益。

## “情系出租车女司机,金笛寒冬送温暖”活动启动

即日起至12月31日 多项优惠等您来

# 为女出租车司机健康保驾护航

上周五,由郑州市公共交通客运管理处与东方女子·金笛医院联合举办的“情系出租车女司机,金笛寒冬送温暖”活动启动仪式在东方女子·金笛医院举行,郑州市公共交通客运管理处出租车行业协会、东方女子医院、东方女子·金笛医院等单位的相关人士及300多位优秀出租车女司机代表出席了活动启动仪式。

启动仪式上,与会人士对东方女子·金笛医院举办这次活动给予了高度评价,对打造和谐家庭、和谐社会具有重大意义和深远的影响。出租车司机王筱红作为代表发言说,生活的负担、竞争的压力、生理结构的特殊等,使得女出租车司机不得不带病工作,东方女子·金笛举办的这次活动让她们感受到了社会的关爱和温暖。东方女子·金笛医院符琳鑫院长表示:东方女子·金笛医院一定不负众望,用最严谨、最专业的医德和医术为广大女性出租车司机朋友的健康保驾护航。

据了解,近年来,出租车司机用自己的辛勤劳动为广大市民的出行提供了方便,为我市的发展



做出了不可估量的贡献。随着行业竞争的加剧,他们的工作压力也越来越大,鉴于心理和生理结构的不同,女司机的压力更甚于男司机,她们更需要社会的温暖和关爱。东方女子·金笛医院作为郑州西区首家专业妇科医院,一直致力于女性的健康事业,努力为广大女性的健康献一份爱心。在这个寒冷的冬季,东方女子·金笛牵头举行了这项活动,旨在发挥“白衣天使”的责任,为出租车司机送去关爱,为上千万城市人口服务的姐妹们送上一份礼物,做一件实事,献一份爱心,营造一种和谐、健康的城市气氛,为构建和谐家庭、和谐社会作出贡献。

据悉,即日起至12月31日,凡郑州市的女性出租车司机凭城市出租汽车驾驶员服务资格证均可在东方女子·金笛医院免费领取价值168元的体检卡一张,凭体检卡可在东方女子·金笛医院享受免费体检;东方女子·金笛医院还将全免5名妇科肿瘤患者的手术费;另外,宫颈瘤、卵巢瘤、子宫肌瘤、不孕不育、卵巢囊肿患者,将享受现金援助1000元;除此之外,宫颈手术和终止妊娠术将享受手术费援助200元。

董亚飞