

五一假期临近,不少市民开始计划小长假的旅游了,可患有鼻炎的人心情却很矛盾,担心出游过程中会“犯病”。不少患者都想借这个机会想把一直纠缠自己的鼻炎看好……如果家里的成员有耳鼻喉方面的疾病问题,千万不要错过这个机会——郑州市健康教育协会联合河南省军区医院,特别推出“健康五一 畅享呼吸”耳鼻喉专家会诊并指导规范化微创治疗,省军区医院多位专家及医护人员将坚守自己的岗位,与你共度假期,热线69368777今起开始接受预约。

晚报记者 董亚飞 章韦



“健康五一 畅享呼吸”

给你的“耳鼻喉”病把把脉

假期,市健康教育协会联合省军区医院耳鼻喉专家会诊,并指导规范化微创治疗

专家支招过敏性鼻

“今年五一,单位又要组织集体出游。往年这时候一出门,我鼻炎总会发作。”刘先生说。接诊的河南省军区医院耳鼻喉中心主任胡团元分析:“出现这种情况有两种可能,一是户外未知的花粉等过敏原引起的过敏反应,一出门就开始打喷嚏、流鼻涕,过敏性鼻炎就跟着来了。二是刘先生不太注意防寒,身上一热就把衣服脱了,导致感冒而诱发鼻炎发作。感冒是慢性鼻炎、鼻窦炎患者的大敌。”

胡主任介绍,有许多过敏性疾病、呼吸道疾病是因为鲜花的花粉混在空气中,人体吸入后而致病发生。春夏之交,空气中的花粉浓度越高,就越容易使人患上过敏、支气管哮喘、鼻炎等病。但像刘先生这样有过敏性鼻炎病史的人,野外踏青时,比较简单的预防办法是:

外出时戴上口罩或是丝巾,不要接近可能引发过敏的鲜花;对于不明的野花最好不要去

采摘,更不要随意把野花带回家或插在头发上。从野外回家后,应该立即洗脸、洗手,脱下外衣进行清洗,鞋也要洗刷干净。

微创治鼻炎规范是重点

“五一前后季节转换,因感冒或天气变化导致的鼻炎、鼻窦炎患者急剧增加。”军区医院耳鼻喉中心副主任陈玉霞说,临床上七成患者将鼻炎与感冒相混淆,往往将鼻炎当成小毛病而错过最佳的治疗时机。

陈玉霞主任说,针对鼻炎治疗方法很多,值得一提的是,目前在耳鼻喉科领域采用的微创技术,能在内窥镜的清晰视野下,彻底清除病灶,患者无需忍受开刀之苦,不影响正常的学习和工作。

耳鼻喉科微创技术,目前省军区医院能够开展40余项。“目前,虽然微创技术治疗鼻炎确实效果很不错,但如果没有规范化、针对性的

整体治疗方案,其效果会有所降低。”陈玉霞说,五一期间除了专家会诊之外,另一个就是规范化微创治疗。专家根据患者病情采取有针对性、科学化的诊疗方案,结合手术医师做到专病专治,最大化发挥高水平操作技术,帮助患者达到最佳疗效。

医疗快讯

据悉,此次郑州市健康教育协会携手省军区医院主办五一耳鼻喉专家会诊活动,由济南军区耳鼻咽喉头颈外科专业委员会首席专家、副主委胡团元率队,市民如果为耳鼻喉疾病所困扰,均可通过0371-69368777咨询了解病情或直接预约假期的看诊。如果鼻炎老病号正为如何手术、怎样选择而发愁,不妨参与此次军区耳鼻喉专家会诊活动,采取规范化微创治疗手段进行治疗。除电话外,网址:www.jqebh.com也可为患者提供交流以及预约服务。

健康体检机不可失

——“河南省女性两癌筛查专项帮扶工程”仅剩最后1天

现场直击 患者众多但秩序井然

在此次帮扶工程唯一指定医疗机构河南省军区医院微创妇科中心候诊区内,记者见到前来接受检查和治疗的的女性络绎不绝。

等待间隙,不少女性认真地阅读着保健知识宣传手册,有的则和家人在低声交谈着,还有不少女性向导医护士咨询疑难问题。医务人员都耐心细致地接待,并认真为她们解答各种健康和服务问题。

据了解,河南省军区医院微创妇科中心每天都要接待上百人的庞大队伍,妇科手术一般也有10多台,面对高强度的工作压力,河南省军区医院微创妇科中心医护人员表示,她们更愿意看到的是女性恢复健康的喜悦。

女性感触 妇科健康要专业指导

据了解,很多女性在参与活动后,逐步认识到妇科疾病危害和日常保健的重要。在一家私企当财务的孟小姐说,2008年出现月经期异常,去年单位体检时在医院查出子宫肌瘤,因为当时肌瘤较小,就没有重视。最近,孟小姐常感小腹疼痛,腰

酸不能久坐,偶有不规则阴道流血,且阴道分泌物有异味,一检查,原来是肌瘤生长变大影响的。

在与河南省军区医院微创妇科中心专家交流后,她后悔地说,如果早些注意并及时检查治疗,就不会发展到现在这种情况。目前,医院已经对孟小姐做了手术,安全去除了肌瘤,据了解,孟小姐处于良好的正常恢复状态中。

专家寄语 从日常做起关爱健康

对于女性妇科疾病高发且年轻化的趋势,河南省军区医院微创妇科中心杨铭提醒女性,自身是否存在如下三大“隐患”:一是女性健康知识缺乏以及对健康的不重视。二是缺乏良好的就医习惯。三是病急乱投医,没有选择正规的医疗单位。据了解,30%的女性都有到小诊所咨询就医或自行用药的经历。

她建议,女性除了平时注意卫生,养成良好生活习惯之外,最好每年至少做一次有质量的妇科体检,这样可以早期发现妇科疾病,有利于对身体健康状况进行评价。另外,体检发现有问题的女性,一定要正视疾病,及时治疗,以免延误病情。

应相关职能部门要求,“河南省女性两癌筛查专项帮扶工程”暨“首届宫颈疾病筛查健康月”在我省开展以来,为女性带来了健康,得到了广大女性的积极参与,并获得患者好评。如今该帮扶工程已接近尾声,对此,组委会提醒:“河南省女性两癌筛查专项帮扶工程”仅剩最后1天,希望女性把握机会,尽早报名预约。

晚报记者 董亚飞 章韦



健康视点

春天是减肥的好日子,但很多MM用尽了方法,却没有什麼效果,究竟是什么阻挡了我们的减脂计划呢?

错误一:不吃肉就没有“油脂”摄入

“我都不吃肉,怎么还长肉呀?”其实这是误解。瓜子、花生、核桃等这些硬果类食物的成分几乎一半以上都是油脂,如果爱吃这些东西也等于吃了很多脂肪。脂肪是减肥的大忌,为防止发胖,就要少摄入脂肪含量高的食物。

错误二:不吃主食就能减肥

为减肥,很多MM都选择不吃主食,用吃零食、喝甜饮料来填饱肚子。赶快停止吧!零食中碳水化合物、蛋白质、脂肪的成分几乎都有,吃零食就等于吃能量,大多数零食的能量还很高,如硬果类食物含油多;薯片、膨化食品含淀粉多,糖果、甜饮料含糖多。产生的能量消耗不了,减肥怎么会成功?

错误三:害怕吃减肥药

经过严格科学论证的减肥药物是人类战胜肥胖的有力武器,医学界专家们有大量学术研

究成果支持减肥药物(如曲美)在健康减肥中的重要作用。专家指出:治疗肥胖的最佳方案就是“适量运动+合理饮食+合理用药”。要想减肥成功,选择一种科学的减肥药很有必要。以减肥第一品牌曲美为例:一方面能保证减肥者在每日三餐中摄取必须营养,防止食物中多余热量摄入;另一方面通过抑制体内去甲肾上腺素的重摄取,增加人体新陈代谢速度。只需每日服1粒曲美,从血脂开始,由内到外至腰、臀、颈等部位多余脂肪都可以大大减少。

春季减肥的三大误区

健康活动

帮助眼底病

白内障患者重见光明

《郑州晚报》健康部联合郑州博爱眼科共同开启“光明伴我行”活动

眼睛是心灵的窗户,不仅可以表现出一个人的内心,也可以记录下生活的点点滴滴。如果失去了眼睛,人生也将失去色彩。

关爱眼睛,关爱生活。日前由《郑州晚报》健康部主办,郑州博爱眼科承办的第一届“光明伴我行”活动已展开,此次活动主要对眼底病、白内障患者给予免费的诊查,同时,郑州博爱眼科拿出20万元“博爱救助基金”,对手术患者进行不同金额的援助,帮助眼病患者重见光明。

截至记者写稿前,有400人报名参加活动。另据悉,此次活动开展至今,“博爱救助基金”账上剩余10万元,请眼科患者抓紧机会参与。

晚报记者 董亚飞 章韦

温馨提示:

活动时间:4月1日~5月30日

1.做白内障手术最高援助2000元。
2.面向全省开展免费白内障手术(指定人工晶体)
3.凭本报样或打电话报名可享受以下免费检查项目:

普通检查:平诊挂号费、视力检查费
外眼检查:眼位、眼睑、结膜、虹膜
眼前节检查:瞳孔、角膜、前房、晶状体
眼后节检查:玻璃体、眼底

4.北京著名白内障手术专家——朱刚(主任)4月28日、5月17日来院手术。

北京著名近视手术专家——周跃华(主任)5月21日来院手术。请患者提前预约

5.省、市、区和新农新定点医疗机构。
郑州博爱眼科——报名电话:0371-67978111

医院地址:郑州市友爱路23号(郑州市中医院博爱眼科中心门诊三楼)

网址:www.boeye.com/zz

健康资讯

“天使之翼”飞临“华山”

“中韩整形美容节”在郑州华山医院开启

周一,由亚洲整形美容研究院主办,韩国LH整形外科医院、华山韩式整形美容基地联合举办的“天使之翼·亚洲美学中韩整形美容节”在郑州市华山医院美容基地举行。

此次“中韩整形美容节”汇集了众多顶尖级的整形美容大师,如有“韩国明星御用整形大师”称号的韩国LH整形美容医院院长李庸国教授、发明“易取式喉模获国家专利”的韦敏教授、曾为多位影视明星造型整容的沈干教授以及活动“国家科技进步奖”的海归派整形专家张东旭、国际整形外科协会会员黄振英博士以及“全身360度立体共振吸脂减肥”创始人皮先荣主任等整形美容重量级专家。据了解,此次活动将围绕“亚洲美学标准”,开展“个性化整形”手术,并对相关技术做深入交流。

此次活动是对整个中原地区的美容观念的一次巨大冲击,也是郑州乃至整个中原整形美容行业的一个整体提升。

另据悉,华山韩式整形美容基地还将举行形象代言人甄选活动,优胜者可签约华山韩式整形美容基地成为“H天使”,并将被推荐进入河南省电视台八号演播厅。本次活动还将围绕眼部、鼻部、耳唇、丰胸、吸脂以及非手术等整形项目,对进行整形手术的客户开展300~10000元的震撼优惠。

晚报记者 董丽敏 张玉韩