

解除腋下之愁,告别尴尬之忧

“半月清”除腋臭免费试用等你参加



“闻香识女人”,女人为不为男人所爱,体香很重要。随着天气越来越暖和,人们衣着越来越少,小芳又开始为身上的“异味”烦恼起来。虽说“腋臭”是小病,但“臭起来真要命”,周围的同事远离、心爱的人反感,甚至被单位调离,给工作、社交造成了极大影响,苦不堪言。那么,腋臭该如何解决呢?

专家讲解 腋臭成因

据专家介绍,腋臭是腋窝部发出的近似狐狸的臭味,故也称狐臭。由于腋窝温暖潮湿,较不透风,常有大量葡萄球菌等微生物滋生,当大汗腺分泌的汗液排泄到皮肤表面后容易受到微生物的分解,就会产生油性有机物质“短链脂肪酸”,从而发出难闻的臭味。

腋臭的臭味多数是从腋窝发生,有时乳房、阴部、肛门等部位也会散发出特殊气味,但程度较轻。腋臭主要发生于青壮年男女,女性较多。腋臭患者的大汗腺腺体组织数量和体积均比正常人多,而且腺腔大,分泌细胞体大,分泌旺盛。大汗腺的发育受性激素的影响,所以青春期为腋臭容易发生的时候,青壮年最明显,气味最浓烈;老年期则自然减轻甚至消失。天热汗多或运动后最为明显。

半月清除腋臭 重塑清新人生

那么如何治疗腋臭呢?据专家介绍,治疗腋臭的传统方法有很多,现在最常见的方法大致可以分为两大类,非手术疗法和手术疗法。手术疗法主要有:梭开组织切除术,腋窝抽吸法,激光治疗法等。手术治疗腋臭的主要原理是通过直接杀死或是抑制汗腺的方式来减弱气味。但是人体细胞的再生能力是很强的,所以治愈率并不是很高,而且手术治疗腋臭或多或少对身体都会有些损伤。非手术疗法,专家推荐半月清,该产品系根据我国东汉医圣张仲景的后裔张鸿盘教授所献的家传秘方,结合现代研究成果,运用科学方法精制而成,河南仲景药业生产。气味芳香,在外杀菌去腐除臭,在内可使大汗腺异常分泌恢复正常,标本兼顾,从而清除腋臭,其效果独特,开创了非手术治疗腋臭有效方法。



揭秘:隐藏在股骨头坏死背后的黑手

——济华名医坐诊,无创伤“微创”治疗

在人体解剖学上,股骨属于人体的第一大长骨,位于人体髓关节内。髓关节需要负重,日久就会发生股骨头塌陷,甚至导致残疾。隐藏在股骨头坏死背后的黑手有哪些呢?

一、过量的酒精

据骨关节炎临床最新统计显示,近年来因酒精致股骨头坏死的中年患者趋增,在确诊的股骨头坏死患者中占六成,且呈明显年轻化趋势;其中近八成病人年龄在40岁左右,大部分都是部门主管、销售人员等应酬族。

二、风湿邪

由风湿邪引起的股骨头坏死患者占20%左右,因人体本身与外界自然环境是平衡的。感冒发烧、肝肾亏虚、骨营养不良、脱钙骨质疏松等因素会导致阴阳失衡,风寒湿邪侵袭骨髓,使得经络痹阻,气血不通,造成股骨头缺血性坏死。

三、外伤

一般由外伤引起的股骨头坏死患者约20%,如:股骨颈骨折、扭伤、摔伤、髋关节脱位、髋臼发育不全会使血管受损,股骨头缺少水分、养分、发生坏死。

四、激素类药物

一般由激素药物引起的股骨头坏死患者约占10%。长期大量使用激素(如地塞米松、强的松等)均可造成骨质疏松、骨骼发生退行性改变,动脉血管阻塞使骨细胞、骨髓细胞逐渐发生坏死。

五、综合因素

由综合因素引起的股骨头坏死患者约占40%,如:一个长期酗酒的人,在酒后摔倒(当时无任何感觉)骨质受挫,血管受损,自身体质和外界环境失去平衡,醒酒后自感腰腿疼,可误诊为腰椎间盘突出、坐骨神经疼或风湿,大量长期口服激素或消炎镇痛类药物打封闭导致病情加重。

专家名片



常道喜 副主任医师

郑州济华骨科医院专家组成员、中华医学会骨科分会委员、中华医学会中西医结合分会委员、郑州市医疗事故鉴定专家组成员。

早年拜全

国著名中医骨科专家郭春园先生为师,从事中医骨科临床40多年,曾发表学术论文20多篇,在学术界有较高的威望。在治疗头、颈、肩、腰、腿痛方面,潜心研究出了独特的针疗法、注射疗法、生物酶疗法,取得了非常好的效果,尤其在采用非手术治疗“股骨头坏死”方面,采用无创伤“微创”方法,无论在症状的改善,特别是疼痛的缓解,在短期内即可有明显的改善,在病变的修复方面也有明显的改变。在治疗“无菌性股骨头坏死”方法上开辟了一条新的道路。

康复热线:0371-96995,郑州济华骨科医院。

地址:郑州市红专路106号(红专路与经一路交叉口向西50米路北)。

如何养好你的胃

专家称除饮食失衡外,精神压力过大也是诱发胃病的原因

“最近四五天,我的胃总是在夜晚感觉不适,总打嗝,每天便呈稀水样,但每天只排一次,不发热,请问我该怎么调理啊?”这几天,同事小王的胃病又犯了,不仅脸色蜡黄,而且胃部疼痛难忍、寝食难安。她不得不来到郑州市中医院,找到治疗肠胃病的专家白广欧。

胃病症状要注意

“胃肠病短期内是很难看出来的,很多人都是经过反复几次的折腾后,才会到医院来。如果在发病初期能够及时地治疗,并加以合理地调养,就不会出现老胃病了。另外,这个病时间越长,发病时就越疼痛,所以,出现胃部不适切不可掉以轻心。”白广欧说。

据专家介绍,胃肠病的常见症状是:口干、口苦、口臭、干呕、恶心、呕吐、头晕头痛,严重时胃胀、胃痛、两肋疼痛胀满;后背酸沉,甚至会四肢冰凉、精神萎靡、急躁易怒、妇女月经不凋、白带增多、畏寒肢冷、身体困倦等一系列症状。如果出现以上症状应及时地治疗,长时间身体虚弱,可导致严重的并发症;如心脑血管疾病、肝胆疾病、糖尿病等疾病。

白广欧说,从中医上讲,出现这些病状时要考虑从根本上恢复胃的功能,胃动力不足是气亏所致,因此补气是关键,只要恢复机体元气,一切自然水到渠成,中药治疗是不错的选择,中医讲究标本兼治,内外互补,治疗这个病症时,用中药可以起到很好的疗效。

饮食调理是关键

郑州人民医院消化内科主任马应杰说,治

疗胃病更要注重饮食调节。需要注意做好三点。

首先,饮食要有规律。很多人在饮食上不能控制自己,遇到好吃的就猛吃一顿,不合口味的就饿一顿,这样就易造成胃的蠕动功能紊乱,进而使胃壁内的神经丛功能亢进,促进胃液的分泌,久而久之就会出现胃炎或胃溃疡。因此饮食应定时定量,千万不要暴饮暴食。

对于本身患胃病的人应尽量做到定时进餐,每日可定时进餐5~6次,进食量少,能减轻胃的负担,避免胃部过度扩张;进餐次数多,可使胃中经常存有少量食物,以中和胃内过多的胃酸。

其次,莫吃刺激性食物。“吃饭时一定要细嚼慢咽,使食物在口腔内得到充分的磨切,并与唾液混合,这样可以减轻胃的负担,使食物更易于消化。此外,应尽量少吃刺激性食物,更不能饮酒和吸烟,烟酒对胃的危害很大。”专家解释说,这是因为含有的尼古丁和乙醇等



资料图片

成分对胃黏膜有非常大的刺激作用,胃受到刺激后会出现较强的收缩、扩张等运动,这极易造成胃出血或胃溃疡部位的穿孔。

再次,要保持精神愉快。郑州金水医院胃肠科的专家说:“胃是否健康与精神因素有很大关系。过度的精神刺激,如长期紧张、恐惧、悲伤、忧郁等都会引起大脑皮层的功能失调,促进迷走神经功能紊乱,导致胃壁血管痉挛性收缩,进而诱发胃炎、胃溃疡。”

晚报记者 董丽敏

让粗粮渗透到日常饮食中去

随着生活水平的提高,日常饮食变得精细化,大鱼大肉在饮食结构中所占比重越来越大,随之而来的后果是高血脂、高血压、高血糖人数不断攀升。

“血糖、血脂等代谢疾病的异常,让现代人开始怀念吃粗粮的日子。粗粮本身含有丰富的营养价值,而且粗粮可以清除体内多余的物质,具有减肥、降脂、降糖、通便的作用。”郑州市中医院营养科主任建议,要发挥粗粮的价值,最好每天都吃点,而且要搭配细粮一起吃。

但专家也说,并不是所有人都适合进食大量粗粮,像肠蠕动过快、溃疡结肠炎、慢性腹泻或者肠梗阻、胃切除、肠切除等消化道有问题的人群,在进食粗粮时要特别小心。

粗粮细粮所含营养有哪些

“所谓的粗粮,是相对于精米、白面等细

粮而言的,从加工上来讲,没经过深加工和细加工,营养成分保存得较为完整的一类粮食。”专家表示,粗粮从种类上讲,主要包括三大类,谷物类、杂豆类、块茎类,像玉米、小米、大麦、燕麦、荞麦等都是市面上常见的粗粮。

而细粮中的主要成分是淀粉、蛋白质、脂肪、维生素的含量相对较少。因为粮食加工得越精细,在加工的过程中维生素、无机盐和微量元素损失就越大。

“由于加工简单,粗粮的口感较粗糙,但粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。如含碳水化合物比细粮低,膳食纤维较多,并富含B族维生素和多种微量元素,同时,粗粮富含人体所必需的氨基酸和优质蛋白质。”

正常人每天适当吃点粗粮

郑州市第一人民医院内分泌科专家还说,“我们知道含糖的食物对血糖都是有影响,精米白面进入胃肠后消化快、吸收率高,葡萄糖释放快,它的血糖生成指数就高,相反,粗粮杂粮由于生产加工、成熟度、加工量等关系,本身粗纤维含量比较高,血糖生成指数就不会太高。”

因此,专家建议,正常人群每天适当吃点粗粮,有利于改善糖耐量。对于糖尿病患者来说,采用高纤维低血糖指数的粗粮搭配细粮,可以控制血糖和体重。但是,食物的软硬、生熟、稀稠、颗粒大小对食物血糖生成指数都有影响。因此,谷类煮熟不必经过长时间的高温煮炖,也不要精细化操作,粗粮越精细、加工时间越长、温度越高、水分越多,血糖生成指数也越高。 亚飞

