

养  
生  
心  
语

10月20日

世界骨质疏松日

## 【今年主题】

关爱你的骨骼, 早期预防三步走

运动 维生素D 钙剂

明天就是世界骨质疏松日, 目前我国60岁以上人群中骨质疏松发病率为56%。其中, 女性发病率高达60%至70%。

老年人如何强身健“骨”, 预防骨质疏松?

专家说: “预防骨质疏松可以通过三个基本步骤, 来优化骨骼健康。”

## 步步为骨

### 第1步 摄入充足维生素D

脂质鱼和蛋类中含少量维生素D。

建议, 所有高危人群及60岁以上的人每天摄入800~1000 IU的维生素D。

### 第2步 多吃含钙和蛋白质食物

钙的补充可通过奶制品、坚果、豆类以及某些富含钙的绿色蔬菜、水果来达到充分摄入钙和蛋白质的目的。

### 第3步 负重和肌肉锻炼不可少

每天坚持运动, 最有效的运动是跑步、爬楼梯、跳跃或快步走等负重活动以及举重等肌肉强化运动。

同时, 专家提醒, 只有三个部分相结合, 才能真正预防骨质疏松。

详见 B18 版



新世纪女子医院 活动时间: 10月1日—31日

# 庆国庆 名医巡诊 优惠诊疗

为积极落实卫生部《关于在全国医疗卫生系统开展“三好一满意”活动的通知》精神, 10月1日起, 郑州新世纪女子医院将在全院范围内全面开展“三好一满意”优质服务体验月活动, 切实加强行风建设, 争创“群众满意”医院。同时医院还将携手国内知名妇科专家举行健康巡诊、优惠诊疗, 活动全程接受社会监督。

## 活动一: 检查费 半价

B超、阴道镜、心电图、宫颈刮片、白带常规、妇科常规、早孕检测、支原体、衣原体、血常规、尿常规、血型、红外乳透

## 活动二: 无痛人流手术限价 580元

活动期间, 无痛人流手术限价580元。医院配有高层流净化无菌手术室, 手术由三甲医院妇产科主任亲自操作, 全程采用无痛技术, 安全、快捷, 不耽误您的工作和学习。

## 活动三: 多项妇科微创手术费 限价

病种	手术项目	手术费限价
宫颈疾病	美国双频LEEP宫颈修复术	限价700-900元
妇科肿瘤	子宫肌瘤剔除术	限价1000元
	腹腔镜下卵巢囊肿切除术	限价3500元
不孕不育	腹腔镜下输卵管疏通助孕术	限价1000元
	盆腔粘连分解助孕术+COOK导丝介入再通术	限价3500元
妇科整形	微创处女膜修补术	限价800元

(更多优惠详见院内公告)



看妇科, 我选新世纪微创妇科!