

天气干燥,痔疮盯上“办公族”

多饮水、饮淡茶,食用“促便食物”,保持良好排便习惯

连日来,郑州一直气候干燥,在这种情况下,人们很容易上火。昨日从郑州肛泰肛肠医院获悉,最近两个月,平均每天都有50多人前来治疗痔疮,较正常时期翻了一倍有余,有些患者就诊时已出现便血、滴血等症状。

专家提醒,天气干燥,预防痔疮,应多饮水、饮淡茶,适当食用“促便食物”,并保持良好的排便习惯。 记者 蒋晓蕾

八成痔疮患者因天气而复发

“近期前来就诊的痔疮患者,有八成都是旧病复发。”郑州肛泰肛肠医院肛肠科资深医师刘革军指出,进入春季以来,郑州一直气候干燥,而人体在这时候最容易缺水,“中医理论认为肺和大肠是相表里的,缺水状态容易引发肺燥,说明大肠也比较‘热’,肠子热就会导致消化不良,排便差,大便干结,继而容易生痔疮。”

来就诊的病号中,老少不等,其中年纪最小的只有10岁,“一些小孩只喜欢吃肉类,不吃蔬菜,导致消化不好。”刘革军说,饮食结构不合理也容易引发痔疮,如果出现出血、疼痛、排便不畅等,就应该及时来医院就诊,才不会错过最佳治疗时机。刘革军指出,健康的膳食和生活习惯,不仅能够防备痔疮,还适用于轻度病人减轻病情加重。但对于重痔病人来说,一般的食疗和良好的生活习惯已经不能解除痛苦,只有通过手术彻底根除。

痔疮“粘上”办公一族

“从痔疮的发病率看,长期坐着工作的人容易患病。”郑州肛泰肛肠医院肛肠科资深医师孙莉表示,久站、久坐和长期便秘的人,比如司机、脑力劳动者、白领等最易发病。

因此,她建议,预防痔疮要保持肛门周围的清洁,少抽烟、少酗酒、少吃辛辣的东西,尤其办公一族,工作之余,要经常做一些运动,保证膳食结构合理、保持大便通畅等。有便秘经历者要注意改善症状,饮食要适当增加粗粮、豆类和蔬菜、水果等含纤维的食品,增加肠蠕动。还要多喝开水、饮淡茶,多吃萝卜、番茄、梨、百合、银耳等食品,给机体补充水分。

“很多痔疮患者总是长久手工艺拖着痔疮不治疗,等到了痔疮严重的时候,不是找个小诊所治疗,就是到药店买点药抹抹。其实,抹

药看起来暂时有效,但过不了几天,痔疮患者又会出现疼痛加剧的现象。”据孙莉介绍,在给痔疮患者的诊疗过程中,她发现,不少患者自行医治或到不正规诊所就医,往往成为“二手痔疮”患者,给医师无形中增加了治疗难度。还有的患者,因为便秘而长期服用泻药或长期灌肠,以为这样可以预防痔疮发生,却不知道,这样不仅会导致直肠血管充血扩张,还会导致胃肠功能紊乱,反而加重便秘,增加痔疮的发病率;有些因治疗不当导致复发的二手患者则面临增大治疗难度的问题——愈合面疤痕化、肛门狭窄、钢管壁薄弱、肛门失禁等问题,同时对手术的要求也更为严格、精细。因此,出现痔痿问题后,应到正规医院,在有经验的专科医生指导下正确治疗,切不可自以为是或根据道听途说的偏方进行自我治疗。



来电送968元膝关节治疗仪

日前,因对市场预估不足及缺货有不少患者还没用上膝关节治疗仪,但第二批600台膝关节治疗仪近期即将到货。应广大患者强烈要求,厂家继续学雷锋,膝关节治疗仪领回家不花一分钱,实实在在让患者免费用治好病。赶紧打电话66387925免费申请,同时申请98元活骨灵膝纳米贴大膏药和78元益骨离子导入液各一盒免费验证疗效,有效治疗不花一分冤枉钱。

从怀疑到信服

“这么贵的治疗仪让领回家免费用?不会是骗子吧?”从站不起到能走路,千名正在使用“活骨灵膝纳米贴+膝关节治疗仪+益骨离子导入液”三位一体疗法的患者都感受到实实在在的疗效,“贴上膏药热乎乎劲直往里面钻,一下子就把寒气赶跑了。”“用了3天膝盖疼痛明显减轻”,“没想到多年的积液半个月都没了”,“用了差不多一个月,CT拍片一对照骨刺不见了”。

膝关节病不好治

膝关节病滑膜炎真不好治,一开始关节肿痛、蹲不下站不起、上下楼痛,也就是吃止痛药,越治越重,感觉关节腔内哗哗的有积液;拍片子说有骨刺,后来走路老是打软腿突然跪倒,关节正走路还突然锁死动不了,到医院做手术取出关节腔里面的碎骨,看到关节软骨表面粗糙、裂缝、溃疡,露出软骨下面的骨头就特别剧痛。再严重些,软骨完全磨损,关节就像没有滚珠的轴承一样卡住了锈蚀了,关节变形接近残废,医生说只能换关节。

为啥膝关节病治不好

原因在于传统治疗方案都是以祛痛消肿为主,没有真正解决软骨老化坏死难题。“活骨灵膝纳米贴”抓住膝关节软骨老化坏死的核心病因,精选蜘蛛、壁虎、鹿筋、海星等能再生软骨的中药,把一斤中药浓缩熬炼进一张5英寸大膏药,全膝贴敷药力强劲,独创“治、修、养”三步标本兼治,并通过联用膝关节治疗仪和益骨离子导入液,开放穴位提升药效,不管病情有多重:3天疼痛明显减轻,15天有毒积液快速吸收,一个月腿不痠上下楼特有力,坚持使用2~3个周期骨髓消失碎骨吸收,MRI拍片一对比:关节软骨神奇修复,关节屈伸自如就像换了新关节。

排毒食物个个数



黄瓜 厨房里的美容剂

黄瓜又称青瓜、胡瓜、刺瓜等,具有明显的清热解毒、生津止渴功效。黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分,同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,是难得的排毒养颜食品。

海带 排毒通便

海带具有消痰平喘、排毒通便的功效。海带富含藻胶酸、甘露醇、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、碘、钙、磷、铁等多种成分。具有良好的利尿作用,可以治疗药物中毒、浮肿等症,所以,海带是理想的排毒养颜食物。

木耳 素中之荤

木耳有排毒解毒、清胃涤肠、和血止血等功效。古书记载,木耳“益气不饥,轻身强志”。木耳富含碳水化合物、胶质、脑磷脂、纤维素、葡萄糖、木糖、卵磷脂、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、钙、磷等多种营养成分,被誉为“素中之荤”。

很多人都知道毒素积聚会引起疾病、应该排毒,却不知道那“毒”到底是什么;很多人都选择洗肠、吃药来排毒,却不知道那实在是一个严重的错误。

郑州市中医院内分泌科主任医师张勇说:“中医认为体内湿、热、痰、火、食,积聚成‘毒’,其中宿便的毒素是万病之源。”在众多排毒方法中,从饮食上加以调节,是清除体内毒素最简单有效的方法。为此,张勇大夫特意介绍了几种可以清除体内毒素的食物。 记者 董丽敏

蜂蜜 天然圣水

蜂蜜味甘,性平,自古就是滋补强身、排毒养颜的佳品。《神农本草经》记载:“久服强志轻身,不老延年。”蜂蜜富含维生素B₂、维生素C,以及果糖、葡萄糖、麦芽糖、蔗糖、优质蛋白质、钾、钠、铁、天然香料、乳酸、苹果酸、淀粉酶、氧化酶等多种成分,对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。

苦瓜 平价抗癌

中医认为,苦瓜有解毒排毒、养颜美容的功效。《本草纲目》中说苦瓜“除邪热,解劳乏,清心明目”。苦瓜富含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、钙、铁等成分。苦瓜具有明显的抗癌作用,增加免疫细胞的活性,清除体内的有害物质。

绿豆 轻身美容

绿豆有清热、解毒、祛火之功效,是我国中医常用来解多种食物或药物中毒的一味中药。许多人在进食油腻、煎炸、热性的食物之后,很容易出现皮肤痒、暗疮、痱子等症状,这是由于湿毒溢于肌肤所致。绿豆则具有强力解毒功效,可以解除多种毒素。

自制小饮品,轻松来排毒

“排毒不是一朝一夕的事情,很多朋友都没有时间特意去做各种排毒工作,其实,我们也可以通过几个自制的小饮品,在家就可以轻松排毒。”郑州市济华中医馆的理疗师赵晓玲特意给大家介绍了一种可以轻松排毒的小饮品:

(1)玫瑰蜜枣茶

玫瑰花,《本草正义》中讲,此花香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒胃,流气活血。药之中,最有捷效而最为驯良者,理气解郁,和血散淤,治肝胃气痛等。还可调节女性内分泌,延缓衰老。蜜枣,是大枣蜜制,是天然的维生素九,

补血养颜。这两样东西加在一起,就成了一种最适合女性服用的花草茶,还可清肠润燥。取干玫瑰花蕾数颗,蜜枣五颗,加热水即可。便秘症状重者可做日常饮品多次服用,症状轻者早一次晚一次,次日即可见效。

(2)淡盐水排毒法

此法每日服用可有效改善便秘症状,但这种方法不适合肠胃功能较弱的人。方法非常简单,清晨,冲一杯淡盐水,一次喝下,再配合有氧运动。口味以稍感咸味即可,过咸会增加肾脏的负担,引起浮肿。

关于拨打“114”赠送女性VIP健康体检套餐

通 知

为答谢新老客户对114长期以来的信赖与支持,我们公司决定在即日起举行顾客答谢,凡每天前50名拨打114的女性朋友,每人赠送价值275元的**女性VIP健康体检套餐**一份,数量有限,赠完为止,详情请拨打114。特此通知!

