

健康有道

女性预防心脏病有5项措施

女性心血管疾病逐年高发主要是不良生活方式所引起。因此,女性想要远离心脏病的威胁,就要改变生活形态。

1.避免身体肥胖

因为肥胖会使高血压、糖尿病、高血脂的发生概率提高2~6倍,而这些都是引起心脏病的高危险因素。避免肥胖就是要摄取健康均衡的食品,即以粗粮为主食,同时多吃新鲜的蔬菜和水果,选择低脂食物,少吃动物性脂肪。不酗酒,并适当降低盐的摄入量。

2.拒绝吸烟危害

科学证明,吸烟会使心脏病的发生率升高2倍。

3.保持经常运动

常运动可以增加心脏功能,帮助微细血管增生,使小血管变粗,血管就不容易阻塞。美国一项研究显示,快走这个简单的运动,对心血管系统极有好处。一个星期快走至少3小时,可以降低40%的心脏病和中风的几率。

4.维持规律生活

倘若作息不规律、经常熬夜、精神紧张、心情烦躁等,既会对人的心脏带来不良影响,同时对人的免疫力、生理功能也会有不良影响。

5.控制慢性疾病

预防心脏病更要控制慢性病,例如高血压、糖尿病等。许多高血压病人经常不规则服药,每当血压降低一点儿就不吃药,这样做是不对的。高血压是心脏血管疾病的表现症状,服用降压药,控制了血压,实质上是保护了身体的心血管系统。

除了形成良好的生活形态,还要定期体检,特别是动态心电图及其他心脏检查。

云蕾

很多人认为,冬季天气寒冷,身体被厚重的棉衣包裹着,即使有疤痕,也觉得反正看不见,从而放松疤痕的养护和修复,直到衣衫单薄的季节到来时,才想起那难堪的疤痕急需祛除。那么,在冬季除疤合适吗?此时除疤又有哪些优势? 亚飞 晓蕾

有疤痕莫忽视 免费活动邀您参与

新疤痕、老疤痕都能报名 报名专线:63873178

现在祛疤痕 只为春夏季有自信

读大学时,在学校开水房打水,回宿舍的路上,暖水瓶突然破裂,尽管躲闪及时,但脚背、小腿部还是被开水烫伤,原以为并不严重,不久后伤处竟形成红红的凸起状挛缩。因为正值冬季,有鞋子和厚重衣物的遮盖,起初她并未在意,只是每次去浴室洗澡时,看到别人用异样的眼神看她,就觉得很不自在。于是她下决心在冬季尽快修复疤痕,经过两个周期的修复,疤痕有了很大的变化,夏女士高兴地称又可以在夏季穿裙子和凉鞋了。

紫外线较弱 炎性疤痕易控制

因一次意外,张先生面部受伤后,伤处凸起发红,且颜色明显比周围正常皮肤暗很多。经专业疤痕咨询师检测后,确认属炎性疤痕伴色沉,因为正值冬季,紫外线较弱,对色沉处修复

时,需要避免紫外线的条件极为有利,且冬季皮肤代谢较慢,炎性增生疤痕比较容易控制。另外,冬季人体不易出汗,不会出现因疤痕处出汗而导致疼痛、发痒等症状。

疤痕疙瘩 冬季更不能忽视

冬季的到来,不少市民忙着趁这个季节开始进补,对有疤痕体质的孙女士而言,前胸部的疤痕疙瘩让她苦恼不堪,不仅仍有加重的倾向,反而症状也开始明显了。经欣奕除疤疤痕咨询师

检测后,开始冬季修复。除疤专家称,冬季疤痕多数会有增生现象,这与冬季大量进补有关,此时对疤痕及时控制修复,不仅可以起到抑制疤痕生长的目的,也会缩短后期修复周期。



温馨提示

不花一分钱 先来体验效果

欣奕除疤在全国向疤痕者提供生态无创除疤全免费体验通道,凡是有疤痕者都可以通过报名参与到这个活动中,不用花费一分钱,了解自己的疤痕类型,了解自己疤痕的修复方法,并通过免费检测,免费护理,免费使用产品理疗等感受生态无创除疤效果。

电话报名:0371-63873178

短信报名:发送“姓名+疤痕类型+服务中心”至13673611157

服务中心:西大街、京广路、未来路、文化路、农业路、桐柏路、大学路、东大街、东风路均设有服务中心。

延伸阅读

除疤养护禁忌

避免吃辣椒、酒等辛辣食物;不吃牛、羊、鸭、海鲜等;不吃易上火的水果,如橘子、桂圆等;多吃蔬菜、海带等偏寒性蔬果。其次,疤痕处不可用普通洗面奶、沐浴液、香皂等清洗。此外,在急性炎症期,要避免一切可使疤痕处充血的行为,如抓挠、衣物摩擦等。

30年亲兄弟大打出手, 同济男科航母十天化解恩仇 双胞胎因前列腺炎逼分家产, “沃尔曼”重建和谐家庭

“医生, 求求你救救我大儿子吧。为了给他看前列腺炎, 俺老两口的一辈子积攒的钱花了一大半, 老二不愿意再让我们花钱给他哥看病, 吵着要分家产, 前天他们这两个双胞胎还为此事打架呢……你们要是再治不好老大的前列腺炎, 我们老两口也不活了! 呜……呜……” 同济医院男科诊室内, 一对老年夫妇紧紧抓着医生的手, 布满血丝的眼睛饱含着泪水。

“李大爷李大妈, 您们先把儿子带来, 咱们医院需要了解他以前的病历, 对他的身体再进行详尽的检查, 之后专家会诊确定出快速合理的治疗方案。大爷大妈您们放心, 咱们医院新引入的‘沃尔曼’最新的技术设备, 在中原地区都是唯一的, 到目前为止, 治疗前列腺成功率9成以上!” 同济医生苦口婆心地劝慰着两位银发夫妇。

“中啊, 医生, 我就是听人说咱医院的‘沃尔曼’治前列腺跟神仙似的, 才过来瞅瞅, 有您这话, 我更放心了, 我们这就回家让儿子过来”……

本是家庭楷模 却因前列腺病渐生隔阂

李大爷和李大妈家住郑州南郊, 两人年轻时辛勤工作, 攒下一大笔钱。如果只是这, 还不至于邻里街坊们羡慕, 重要的是两人有一对双胞胎儿子, 个个英俊潇洒, 两人之间从不吵架, 还特别孝顺父母。从小村里哪家的兄弟姐妹吵架, 爹娘都这么训斥: “咋不学学人家老李的儿子, 你们这些不成器的东西!”

然而天有不测风云, 五年前, 李家大儿子李大龙的未婚妻突然和李大龙断绝了关

系。这成了村里人的焦点, 有知情人士说, 这是因为李大龙患上了前列腺病, 那方面不行了, 这一辈子的事, 谁家大闺女愿意守一辈子活寡!

从此, 村里人发现李大龙面色蜡黄, 邻居也说他老是蹲厕所里不出来, 很少出门, 出门就是父母弟弟带着他去医院看病, 他们家时不时地还有熬中药的味道, 而且最近, 李大龙天天嗷嗷叫的喊疼, 那声音听起来都让人受不了。

日子就这么继续着, 李大龙家好像一直都没有消停, 慢慢地大家发现, 李大龙家的进口小轿车被卖了, 李家小儿子李小虎嗓门也大了起来, 好像是跟家里人争吵……

同胞兄弟为争家产成仇人, 前列腺克星“沃尔曼”让兄弟重归于好

这天, 只见李大龙和李小虎二人扭打在一起, 忽然李大龙捂着肚子疼的大叫, 李大爷李大妈哭着去搀扶他。李大龙疼痛缓解一会后, 指着李小虎大骂: “我得前列腺治不好花家里钱多了, 你就要爹娘把剩下的财产分给你, 你还有良心不啊? 过几天我就去寻死, 不拖累你……”

老李夫妇一听李大龙有想死的念头, 几乎要崩溃了, 刚巧郑州一位亲戚介绍郑州同济医院的“沃尔曼”治疗前列腺病还从来没有不灵验的时候, 大儿子怕花

钱不愿意来, 二老还是生拉死拽地把李大龙带到了同济医院。

同济医生见李大龙不愿配合治疗, 生气道: “咱这个‘沃尔曼’, 你试过没有? 不瞒你说, 这‘沃尔曼’还真没遇到过治不好的前列腺, 你父母这么辛苦找到咱同济医院, 真是你的福气!”

李大龙稳定了情绪, 决定听医生的先试一次。这一试不要紧, 当时就感觉这前列腺咋这么舒服啊, 清清凉凉的, 和以前微波什么的完全不同, 三天后, 尿频、阴囊潮湿没有了, 睾丸胀痛减轻了, 尿不尽好转一些, 睡眠, 全身无力好转了; 五天后, 睾丸胀痛消失了, 尿不尽基本消失了; 十天后, 李大龙发现自己前列腺病的症状完全没了, 而且早上醒来居然出现了晨勃; 李大龙抱着父母哭了。李小虎也跪在李大龙的面前向哥哥认错, 回首过去那黑暗的日子, 李大龙并没有怪他, 换到自己身上, 说不定还不如弟弟。

第二天天刚亮, 村里人见李大龙一家容光焕发地出门了, 知情人又说了, 这是去同济医院谢恩呢, 五年都没治好的前列腺, 那医院十天治好了, 特别是他们中原独家的“沃尔曼”技术, 真的跟活神仙一样啊!

“沃尔曼”成前列腺守护神, 同济医院男科项目0元查

为了让中原广大前列腺疾病患者能尽早地接受“沃尔曼强能前列腺治疗系统”的科学诊疗, 郑州同济医院特开展前列腺B超、尿常规、血常规、精液常规、前列腺液常规、性功能检测等八大男科项目诊疗0元查, 前列腺疾病、性功能障碍、前列腺疾病等男科疾病高达800元援助等大型优惠活动。(注: 版面所限, 详情拨打0371-65751666或咨询QQ4009120888; 同济医院官方网站http://www.tongji120.com/)



前列腺沃尔曼技术治疗费援助800元

看前列腺 到郑州同济医院

男人前列腺有问题 就到郑州同济医院

健康热线 0371-6575 1666 咨询QQ: 4009 120 888 网址: www.tongji120.com 院址: 郑州花园路与红专路交汇处东南角

