

健康播报

经期吃素食
可缓解痛经

女性痛经是令人很烦恼的事情,任何一个人都不愿经历这样的事情,每当痛经来临,轻则下腹疼痛,重则需卧床休养。该如何缓解呢?

根据最新研究发现:吃素可以有效缓解经期疼痛。即便我们不吃全素,每天补充些大豆或者蛋白质粉,也能起到改善经前疼痛的现象。

据妇产科专家介绍,痛经是因为月经周期时,子宫内膜剥落,大量分泌的物质导致子宫肌肉收缩及缺血所致。没有明确原因的痛经称为原发性痛经,这类痛经很常见。

研究发现,蔬菜、豆类等低脂肪饮食,可改变体内调节性激素的结合球蛋白,进而减少引发痛经的物质合成。特别是大豆,富含一种植物性的雌激素,抑制痛经的效果最为显著。曾有研究发现,不饱和脂肪酸可抑制雌激素的分泌,减轻痛经程度,而不饱和脂肪酸多存在于植物性脂肪中,所以吃素能达到抑制痛经的目的。

此外,蔬菜、水果及豆类食物中的不饱和脂肪酸,富含的脂肪酸具有消炎、止痛功能。但一般动物性脂肪和油炸类食物中含的脂肪酸,产生的物质则是致痛性的。

因此,多吃素食,确实可减少体内的致痛因素。一些会产生胀气的食物月经期间应尽量少食,如西瓜、洋葱、胡萝卜等,会使肠胃蠕动加快,带动子宫收缩;含盐量过多的食物会导致细胞水肿,也会使痛经加剧。而酒精会加速维生素B及矿物质流失,引起疲倦、抵抗力下降,易诱发经前症候群,这类食物在月经来前一周,都应尽量避免食用。

丽华

“随着口腔卫生保健知识的普及,越来越多的老年人意识到牙齿健康对老年生活的重要意义。”郑州植得口腔·种植牙中心院长刘明舟说,生活质量的不断提升以及对晚年幸福生活的追求,促使很多中老年人不断寻找最理想的牙齿修复方式。 记者 蒋晓蕾

种植牙style 中老年人掀起种牙热潮

老年口福 从“齿”共享

65岁的唐大妈家住郑东新区,两年前因为3颗牙齿龋坏而戴了活动假牙。有一次,唐大妈打喷嚏,假牙竟然从嘴里“飞”了出去,这让她十分尴尬,下决心寻找更好的牙齿修复方法。

经过多方打听她了解到,种植牙是目前世界上最理想的缺牙修复方法,而郑州植得口腔是省内唯一专注于种植牙的专业化医疗机构。唐大妈决定到植得口腔看看。

刘明舟院长给她做了全面的口腔检查,结合老人口腔健康状况,刘院长决定采用国际上最先进的种植牙技术——即刻种植,让老人当

种一口好牙 再贵也值得

“很多老年人觉得种植牙价格有点贵,所以宁愿选择烤瓷牙等传统镶牙方法。”植得口腔刘明舟院长说,烤瓷牙的修复方式需要以相邻的两颗健康好牙作为代价来实现“搭桥”。也就是说,缺失了一颗牙齿,需要承担3颗烤瓷牙的费用。而这笔费用已经与单颗种植牙的花费相差不多。如果选用贵金属的烤瓷牙来修复的话,费用更高。更不划算的是,烤瓷牙搭桥需要磨损相邻两颗好牙作为代价,一旦修复失败进行再次修

天拔牙,当天种植人工牙根,实现即拔即种。这样可以缩短手术时间,即刻恢复牙齿功能。手术过程中,老人原以为会遭罪,没想到手术在不知不觉中就做完了,几乎没有任何疼痛。更让人感动的是,植得口腔的工作人员还为她准备了可口的午餐。

“牙齿缺失除了严重影响美观,还会给生活造成不便,采用普通种植牙技术,在拔牙后要等1~3个月的愈合等待期,而即刻种植技术,可以在拔牙后立即植入人工牙根,实现即拔即种。”刘院长说,即刻种植牙可防止牙槽骨吸收和萎缩。

复,牺牲的就不仅仅只是相邻的两颗好牙了,还会依次向两边延展。

而种植牙无需磨损邻近好牙,使用维护得当“一劳永逸”,避免了修复时间长、风险高、多次往返奔波、劳民伤财等弊端。其修复后的美观、舒适程度,以及对咀嚼功能的良好恢复,也是传统假牙所无法相比的。

因此,从长远利益考虑,种植牙其实是一种最经济合算的修复方式。

相关链接

据悉,植得口腔·种植牙中心即日起至28日开展“你种牙我送新年美食大餐”活动,其间将开展多项优惠活动,为您送上贴心大礼,陪您共度一个没有寒冷的冬天。

活动期间,所有来诊顾客免费建档、免专家挂号费、免口腔检查费,种植牙顾客享受免费全景X光片;顾客到院消费即可获得新年礼包一份;种植牙的顾客,可获得“牵手植得,畅享口福”植得2013新年感恩答谢宴会门票一张。

据悉,植得2013新年感恩答谢宴会将于12月29日举行,届时您不但能品尝400种特色美食,还能欣赏精彩的文艺节目,到场即送精美礼品。

800例顽固前列腺病患者被“沃尔曼”快速治愈, 同济医院成治疗前列腺圣地 前列腺病克星“沃尔曼”火爆绿城, 大量郑州“二手”患者排队治疗

尿频、尿急、尿不尽等引起的前列腺炎患者注意, 郑州关爱男性热线0371-6575 1666, 请中国医师协会特级专家、主任医师高学仁、赵焕礼等教授为广大患者解答各种前列腺疾病。

导读:“沃尔曼”短短数月治愈800例顽固前列腺病患者的消息一时间传遍绿城, 这显然成为了中原地区治疗前列腺疾病的传奇。河南省独家引入“沃尔曼”的同济医院更是被推上了“神坛”, 以如此雄厚的资金大力引进国际最新的前列腺诊疗高端技术“沃尔曼”, 不仅使河南治疗前列腺疾病的水平挤入了全国先进行列, 更让绿城前列腺病患者享受到了又好又快、实实在在的疗效。河南商报、郑州晚报、郑州电视台等众多媒体平台更是以较大的篇幅纷纷报道, 在河南全省掀起了“沃尔曼”风暴。相对于部分医院男科门诊的冷清, 同济医院男科却排着长长的队伍, 大量“二手”前列腺患者更是直接拿着报纸来院咨询就诊, 中国医师协会男科特级专家高学仁将其形象地称为“沃尔曼”现象。

公司总裁受尽前列腺炎折磨 幸亏有“沃尔曼”力挽狂澜

管城区的王先生是一家外贸公司执行总裁, 38岁, 慢性前列腺炎患者, 怕被别人背后指指点点, 他自行到药店买消炎药服用, 可是尿频、尿急等症状不见好转。后来看到一个诊所的小广告, 说是可以“一次性治愈”前列腺炎。可几个月治疗下来, 花钱不说, 前列腺炎时好时坏。后来经诊断, 由于前列腺炎的反复发作, 加上不规范的治疗, 王先生的前列腺腺体组织已遭受严重破坏。

听闻“沃尔曼”疗效神奇, 王先生忙来到郑州同济医院咨询, 男科专家听完他的叙述, 知道又是一个前列腺炎“二手患者”(指那些接受过破坏性治疗或不正规治疗产生了副作用甚至后遗症的患者), 劝他不要有太大的心理压力, 并告诉他, 他的病通过“沃尔曼”的治疗是可以完全康复的。王先生在接受治疗三天后前列腺部位的疼痛就不像以前

那么剧烈了, 五天, 尿频没了, 十天刚过, 尿急、尿滴白完全没了, 前列腺部位一点不疼了。又过了两天, 王先生感觉自己好像年轻了十来岁, 见到漂亮的秘书居然有了蠢蠢欲动的感觉。

前列腺病“二手患者”钟情“沃尔曼” “看前列腺到同济医院”成郑州流行语

记者从同济医院了解, 自“沃尔曼”治愈前列腺炎的神奇疗效经省内权威媒体报道以来, 同济医院男科前列腺炎“二手患者”所占比重与日俱增, 已占门诊量的68%。

北四环经营汽车生意的董总患前列腺炎多年, 备受尿频、尿急、下腹胀痛等症状困扰, 跑过不少医院看病, 可是就是没法痊愈。后导致性欲低下、早泄等性功能障碍。到同济医院后, 男科专家为其进行了详细的科学检测后确定使用“沃尔曼”治疗, 又根据药敏结果特配中药辅助调理, 两个疗程刚过, 不但尿频、尿急症状消失, 性功能也像是回到了20岁的时候。

对于活动中“二手患者”剧增的现象, 郑州同济医院男科首席专家常现堂解释, 缺乏治

愈前列腺炎的高端技术是造成该现象的“罪魁祸首”。医学科技一日千里, 高端新技术设备的引进往往需要更多的资金, 某些医疗机构为节约成本, 使用过时的技术设备, 造成前列腺炎的反复, 让病情越拖越重。

同济医院男科迎来特级专家 郑州前列腺病患者排队等治疗

鉴于郑州同济医院前列腺炎患者人数的连日剧增, 中国医师协会特约特级专家、主任医师高学仁、赵焕礼等教授参与会诊中。郑州同济医院男科的一位护士告诉我们, 大量患者在河南权威媒体上了解“沃尔曼”后, 纷纷来院只要做“沃尔曼”, 据悉, 同济医院近日迎来特级专家后, 患者电话咨询的、拿着报纸来的人数都明显上升。

男科权威专家赵焕礼分析: “前列腺炎患者的诉求很简单, 就是能治病, 快治病, 治好病! 拥有世界级高端技术‘沃尔曼’有着足够的吸引力, 加上中国医师协会特级专家的指导

治疗, 来同济医院治疗前列腺疾病的患者人数激增也在情理之中。”

前列腺病克星“沃尔曼”够霸道 同济医院河南独家引入获男科泰斗美誉

国家著名医疗泰斗、中国医师协会会长段大奎评价: 同济医院河南省独家引入的“沃尔曼”, 能准确探测并治愈前列腺疾病的病灶部位, 犹如从源头处去除江河的污染, 杜绝复发, 其独有的智能聚焦场, 更可恢复乃至增强男性功能。

中国男科第一人郭应禄院士指出: “从患者的临床反应来看, 沃尔曼在治疗慢性前列腺炎、顽固性前列腺炎、前列腺增生、肥大、前列腺痛、前列腺疾病引发的性功能障碍等方面确实霸道!”

详情拨打: 0371-6575 1666

咨询QQ: 4009 120 888

同济医院官网: tongji120.com

郑州同济医院
TONGJI HOSPITAL OF ZHENGZHOU

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
To zhengzhou tongji hospital

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