



新的一年即将开始了,《TOP 养生》在此回顾每季多发疾病的相关专题,重温专家的建议和提醒,祈福您来年健康平安。郑州晚报记者 李鹏云

# 健康提醒伴您走进新的一年

## 上健康

### 1月 中医针灸赶走面瘫

冬季历来是面瘫的发病高峰期,在发病前是有一些征兆可以察觉的,如长时间眼皮跳、睁眼费劲、脸部肌肉发沉、长时间耳后疼痛等,要尽快到正规医院就诊。针灸治疗,也是越早效果越好。

### 2月 缉拿“沉默”杀手

如果您已患有高血压、糖尿病、高血脂症,哪怕是其中之一,请您定期到医院进行“易栓症”初筛项目检查,并由血栓病医生根据检查结果决定是否需要抗凝治疗。

### 3月 阻击结核从我做起

结核病的典型症状是午后潮热、盗汗、咳嗽、咯血、消瘦。如果一旦出现咳嗽、咯血3周以上,就要提防结核病。

### 4月 规范治肿瘤生命更长

肿瘤患者的首次治疗至关重要。有些中晚期肿瘤病人,不顾一

切地“积极”治疗,反而会缩短生存时间。其实,晚期肿瘤患者应进行规范、适度治疗,学会“带瘤生存”。

### 5月 “一日手术”将手术提速

包皮包茎,3岁前先观察。如果3岁后包皮口仍狭窄,建议进行手术治疗。小儿疝气,应及时手术,以避免疝气嵌顿影响睾丸血运,造成肠坏死等。小儿隐睾,2岁前手术最佳。小儿鞘膜积液,2岁左右需手术。斜视,手术越早做越好。

### 6月 治疗中风要争分夺秒

抢救中风患者往往需要争分夺秒。很多病人在发病前都会有一些先兆,如一侧肢体的突然麻木,不灵活,不能写字;或是突然眼前发黑,看东西模糊、重影;还有一些病人会有一过性的语言障碍。很多人把短暂性的症状忽视了,而这段时间是治疗最佳时间。

### 7月 管住嘴巴防治痛风

和高血压、高血脂这些吃出来的病一样,诱发痛风的最关键“元凶”也是不健康的饮食。而男

性喜饮酒、赴宴,喜食富含嘌呤、蛋白质的食物,使体内尿酸增加,排出减少。而筵席不断者,发病者占30%,常吃火锅人群发病的也多。

### 8月 与夏季传染病过招

预防夏季肠道传染病,首先是防止病从口入。二要注意休息,避免机体免疫力下降。三要注意个人卫生,吃东西之前一定要用肥皂或洗手液把手指、手心、手背和手腕洗净。

### 9月 防治痴呆“老糊涂”不再

专家总结了以下10种症状,如果家中老人一旦出现下列症状之一,就应该去医院进行诊断治疗:记忆丧失,如早上刚吃过饭转眼就忘、常常做饭忘了放盐等;不能完成熟悉的任务,如不知道咋做饭等;语言障碍,说话老重复等;对时间、地点搞不清,经常不知身在何处;判断力下降,不分季节乱穿衣等;思维能力障碍,算不清账目等;常把东西放错地方,如把熨斗放进冰箱等;行为及情绪改变;性格改变;缺乏主动性,长时间闷睡等。

### 10月 宝宝腹泻多,家长要配合

秋季腹泻医学上特指由轮状病毒感染所致,由于轮状病毒喜冷怕热,所以这个病多发于秋冬季,俗称“秋季腹泻”。

### 11月 股骨头坏死别轻易换“零件”

近年来,股骨头发病数日益攀升,造成这种疾病常见的原因有多种。长期应用肾上腺皮质类固醇激素、酗酒、髋部外伤患者,以及潜水、飞行人员、肥胖症、高血压、糖尿病、动脉硬化、痛风、需接受放疗者等特殊人群,应警惕发生股骨头坏死。

### 12月 “过度呵护”宝宝易“复感”

一到冬季,总有一些孩子呼吸道感染缠身,感冒、支气管炎,甚至肺炎反复发作,弄得父母心力交瘁,医学上称为“复感儿”。临床上发现,“复感儿”大多来自各方面条件较优越的家庭,家长过度呵护造成了小儿生活方式不良,诱发反复呼吸道感染。

## 过年回家,你好意思让自己“一脸沧桑”?

微整形十几分钟变年轻,拨0371-55112222

“过一年,就老一岁”是很多人年底的呼声。辛苦一年,为了赚票子、买车子、买房子耗费苦心,无论男女脸上都增加了不少的沧桑感。如何在年前选择最有效的方式来释放沧桑,让自己变得年轻有活力、充满正能量?听听专业整形专家的意见吧!

郑州晚报记者 蒋晓蕾

►河南整形美容医院免费援助爱美者面部年轻化治疗(图为治疗前后)



### 为父母更安心: 情侣年底做足皮肤保养为对方争“面子”

马上过年了,你有信心领着亲爱的男(女)朋友回家见父母吗?

多半处于甜蜜恋爱期的年轻情侣们都想把自己最好的一面展示给对方父母,他们已经开始选择做年前“面子工程”改造啦!

“女朋友脸上有一些雀斑,她自己感觉这样去见我父母有些冒险,所以让我陪她到河南整形美容医院做个彩光嫩肤。听她闺蜜说这个做完一周左右皮肤就变得细腻白净啦,价格也不贵,这样挺好的,回去给父母带个漂亮的儿媳脸上当然更有面子啦。”一位未透露姓名的年轻男孩笑着说道。

还有不少年轻女性陪男朋友一起来做皮肤美容,“这不?我男朋友脸上长了一脸的痘痘,在一起的时间长了,我倒没感觉,但是我父母看了之后可能会提起这点,所以就跟她一起来做个像束激光。”周末,一位年轻的女性陪同男朋友来河南整形美容医院做祛痘的处理和治疗。

### 相关链接

元旦来临之际,河南整形美容医院将实施全年最大额度的优惠活动,2014年1月1日~2月16日到院顾客,无论消费与否均可得到精美新年礼品一份。其中,元旦当天更有封顶优惠、秒杀活动,拨打0371-55112222请关注。

### 网友齐吐槽:“过一年,老几岁”成最大遗憾

到年底了,你最大的收获和最大的遗憾是什么?一份关于网友年底吐槽的帖子显示,部分网友表示最大的收获是工作经验变得丰富了,年底有望升值加薪,最大的遗憾是没有挣到大Money。当然还有部分网友表示:苦逼的人生

才刚刚开始,屌丝的生活还没过完,一脸的彷徨无奈,一脸的沧桑悲哀,青春的年华已悄悄走远。

“干了一整年,就感觉十一放假那次好好地放松了一下,其余时间都在加班、熬夜、赶业绩中度过,好久没有关注自己的脸面

了,到年底照镜子竟然发现跟换个人似的老了许多。”在郑州某公司做项目经理的网友“迈向高峰”吐槽说。

总之,到年底更多人埋怨辛苦赚钱的同时青春一去不复返,得想办法让自己变得更精神点了。

### 为家庭更和谐:已婚女士做微整形让外表更年轻

“女人真的过一年就更容易显老,本来我比我老公小3岁,过了35岁以后感觉老公比我还年轻好几岁,真的很崩溃哇!有什么快速解决的办法吗?”一位38岁的女性朋友在电话咨询说。

在河南整形美容医院二楼VIP咨询室,一位穿着时髦的女性,年龄约40岁,她是专程从郑州大西郊开车过来做爱贝芙注射的。

“女人一老,就变得危机四伏,害怕呀,老公整天在外面看到的都是年轻漂亮又有活力的女孩子,一回家看到我这个黄脸婆你

想会是啥感觉呀?所以我得趁着年前把我脸上的这些皱纹都给去掉才好。”这位赵姓女士对该院的咨询师讲出了自己内心深处的真心话。

据了解,在来院就诊的顾客中,中年女性比例较大,多半都是为了稳固家庭想让自己变得更年轻。当然也有部分女性的审美意识较高,对自己的外貌比较注重,希望变年轻后自己能更加自信,顺便在新年到来之际给老公一个惊喜。

该院支凌翔院长面诊后,认为赵女士属于典型的随年龄增长出现的老化型皱纹,尤其是鱼尾

纹、眉间纹、鼻唇沟纹特别明显,另外,她眼眶下凹陷较为突出,跟面部肌肉下垂有一定的关系。在仔细分析了赵女士的面部情况后,支凌翔院长分别实施了两种治疗方案:首先选择除皱效果较佳的爱尔芙产品来注射皱纹较明显的部位;另一方面选用一支0.5ml的润百颜玻尿酸来填充眼眶凹陷部位。

刚注射完,有过皱纹及凹陷的部位已经变得饱满了。“我就知道效果会很好的,因为周围有朋友也试过,都说很不错。”赵女士看到成果笑着说。

