

## 教你一招

## 得了肿瘤该如何治疗

恶性肿瘤是严重危害人们生命健康的常见病、多发病,现已成为人类死亡的主要原因。那么得了肿瘤该如何治疗呢?我国著名肿瘤专家单国英认为,早期肿瘤应以手术治疗为主,此时的中药治疗应以祛邪消瘤解毒为主,辅以扶正固本;中期应根据肿瘤类型及患者的身体状况选择手术或放化疗,此时中药应祛邪消瘤抗癌与扶正培本并重;晚期病人一般不选择手术及放化疗,而以中药治疗为主,重在扶正培本、阴阳双补,以调整机体内环境,控制肿瘤的发展,使机体与肿瘤达成新的平衡。如果肿瘤患者在治疗方面有什么问题,可打单国英的电话0371-63981356进行直接咨询。单国英认为肿瘤可防可治,但切忌乱投医。

蒋晓蕾

## 医疗快讯

## 河南曙光医院大型慰问演出进驻榆林社区

8月2日,由河南曙光医院独家承办的“庆八一·迎七夕”千人大型慰问演出活动在郑东新区榆林社区隆重举行。本次活动旨在慰问军烈属,推行便民、惠民措施,不断提高市民群众的健康水平,为中原广大市民朋友的健康生活注入新活力。河南曙光医院院长王瑞华特别强调说,为缓解特困群众、军烈属就医难问题,河南曙光医院联合《健康郑州》栏目创办了365万元爱心援助基金,希望更多的疾病患者在此次援助活动中受益。

据了解,在活动现场,河南曙光医院还特别举行了肛肠科等常见病的联合义诊,不仅让市民朋友在紧张的生活节奏中得以放松,同样也增强了广大市民朋友的健康意识,广受社会各界和人民群众的好评。

李鹏云

## 河南整形美容医院再度研发出新技术

8月2日,河南整形美容医院继推出“小清新迷你双眼皮”独家专利技术后,又推出了一项震惊全城的双眼皮新技术——“六针美瞳重睑术”,当天此项双眼皮的术后效果赢得来自全国各地求美者的热烈反响。

在此次新技术的发布会上,该院王合珍主任对此进行了详细的讲解。他解释说,“六针美瞳重睑术”突破了传统双眼皮手术“仅在眼皮上开一刀”的观念,更加重视人的五官、眼皮状况等面部综合设计定位,有着瞳孔暴露率大、开扇形线条自然、如同戴了美瞳的效果等独特优势。此外,医院还安排了有趣的“巧克力DIY”体验活动,其中不少是身穿情侣装的恋人、母子、母女等,她们一起参与了DIY,度过了与众不同的七夕情人节。李鹏云

## 夏季“糖友”并发症多 五驾马车齐驱并驾严防

## 糖尿病的“并发症” 可达100种以上

“得了糖尿病之后,很多人没有足够重视。认为只是血糖高一点,没有什么关系。但实际上,糖尿病会引起器官的大血管病变和微血管病变,从而引起肾、眼、足病和脑、心脏病等多种慢性并发症。”据董其娟介绍,根据2010年美国糖尿病协会(ADA)统计数据,3年以上的糖尿病患者,出现并发症的几率在46%以上;5年以上的糖尿病患者,出现并发症的几率在61%以上;10年以上的糖尿病患者,出现并发症的几率高达98%。糖尿病的并发症可达100种以上,糖尿病患者死亡率最高的并发症就是脑部病变,占50%。其次是肾病,占10%,而因并发症造成截肢的为85%,视网膜病变的为95%。因此,对于糖尿病患者而言,一定要重视这些并发症,做好自我监控,接受适当降脂、降压治疗,做到“早诊断、早治疗、早达标、早获益”。



糖尿病被称为“现代疾病中的第二杀手”,其对人体的危害仅次于癌症。据了解,进入夏季以来,郑州市多家医院内分泌科床位开始紧张,出现加床和排队等待入院现象,郑州人民医院内分泌科的主任董其娟告诉记者,超过八成的糖尿病“老病号”引发皮肤瘙痒或糖尿病足,比冬季足足高出五成。董其娟在此提醒,糖尿病患者控制血糖是关键,除此,还应多喝水、少洗澡,注意防护皮肤、预防蚊虫叮咬。郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 糖尿病足、低血糖都是夏季须注意的并发症

夏季气温高,糖尿病患者消耗大,血糖不稳定;患者衣着单薄,极易受外伤。因此,糖尿病患者尤其要注意防治血糖波动和皮肤感染等并发症。

董其娟提醒,夏天足部出汗多,容易造成细菌感染。此外,由于神经病变导致足部感

觉迟钝,皮肤破损不易察觉,导致糖尿病足。专家建议糖尿病患者入夏不要赤足穿凉鞋与拖鞋,而选择薄棉袜或布鞋。

另外,夏季糖尿病患者也要提防低血糖。夏季天气闷热,糖尿病患者食欲差,消耗大,容易出现低血糖。

## 五驾马车并驾齐驱 预防并发症

“在夏季糖尿病并发症的防治上,糖友们更要坚持‘五驾马车’并驾齐驱。平时应多了解糖尿病的疾病知识,定期服用降糖、降脂药物,多吃蔬菜,少吃一点高糖高热的食品,抽时间多做运动,做好自我血脂血糖监控,使血糖保持平稳状态。”董其娟提醒。

夏季是蔬菜瓜果的旺季,多吃一些营养丰富的瓜类蔬菜,可以补充水溶性维生素C和B族维生素,但需要注意的是,夏天吃水果一定要科学,虽然有些水果中所含的葡萄糖较少,但也同样会影响血糖值的高低。

夏季在运动时也应多加注意。运动最好在早晚两头,选择阴凉通风的场所,运动完及时补充水分。

糖友们还应该坚持不懈地做好夏季自我监控,对血糖情况进行监测,当血糖值不达标时,要到医院作进一步的检查。

## 8月正是减肥天 此时不减待来年 10条科学减肥法 轻松健康变美丽

8月是减肥的黄金时期,很多MM为了达到快速变瘦的目的乱服减肥药,或盲目进行手术减肥等。为了保险,我们为何不选择更安全的方法呢?下面是10种科学减肥法,这么多妙招一起用,减肥应该会更全面到位。



## 1.日常饮食要均衡

尝试给你的减肥制定一个健康合理的饮食计划,在均衡饮食的前提下,按照这个计划来进行减肥,你就会收获到意想不到的瘦身效果。每天都在同一个时间点进餐,然后按照少吃多餐的原则,这样就能帮助你更有效地控制食欲,是科学快速减肥的最关键步骤。

## 2.减肥运动至关重要

想要快速减肥?那当然就离不开运动了。如果你觉得运动是一件非常辛苦的事情,那不妨选择你自己喜欢的运动方式,就会让你在感觉更加轻松的同时更乐意长期坚持哦!

## 3.减少脂肪的摄入

想要更有效地减肥,就要减少脂肪的摄入。跟蛋白质或者碳水化合物等营养成分相比,脂肪所含的热量是最高的,也是最容易致胖的一种物质。所以,平时选择食物时,就要适量减少高脂肪食物的摄入咯!

## 4.“走”掉你的赘肉

坚持每天步行1万步,你可以通过计步器来帮助更好地计算它。散步是最轻松有效的减肥方法。散步不仅非常

轻松,还不受地点、时间等因素的限制,是能帮助你加快燃脂和快速减肥的最理想方式之一。

## 5.选择健康的零食

一般来说,高热量的零食摄取过多会导致肥胖。但是,并不是吃零食就会发胖哦!如果你选择健康的零食的话,反而会帮助你更快地减肥呢!所以,把那些高热量的薯片、饼干、糖果都舍弃掉,选择更加低卡的水果、酸奶等零食,这就是减少热量摄入的理想方式哦!

## 6.学会阅读食品标签

很多人在减肥的时候都会特别注意减少食量,却往往忽视了食物的热量。想要更清楚地了解食物,就要从阅读它的标签开始哦!食物的标签会很清晰地标明食物的热量、脂肪含量等等,这样能让你更加有效地坚持健康饮食,是减肥瘦身的好方法。

## 7.关注你的食物

减慢吃东西的速度,不要养成边看电视边吃东西的习惯,这样能帮助你减少卡路里的摄入量。更加的去关注你的食物,不要把注意力分散到其他事物上,这是非常有效地减少食量的方法呢!另外,尽量保证每天吃5份蔬果也能减少热量摄

入哦!

## 8.“睡”走多余脂肪

睡觉是维持体重的关键环节。因为缺乏睡眠会导致体内的新陈代谢减慢,还会导致管理食欲的瘦素增加,容易造成食欲大增而摄入过多的热量,对减肥瘦身有很大的障碍。所以,充足的睡眠是保持窈窕的最轻松方法哦!

## 9.记得要吃早餐

很多MM都以为不吃早餐是减少热量摄入的一个途径,但其实正好相反,不吃早餐反而会热量摄入更多。为什么这样说呢?因为在经过一个晚上的休息,早上起来如果不及时给身体补充能量的话,新陈代谢就会减慢,也就会减慢减肥的速度咯!另外,不吃早餐也会让你因为饥饿感而容易导致暴饮暴食,会毁掉你的减肥计划哦!

## 10.每天喝2~3杯牛奶

牛奶是钙质的良好来源,而钙质是加快脂肪燃烧的重要营养物质,所以,想要减肥的MM,不妨多喝牛奶哦!另外,牛奶还能帮助你改善皮肤,让你看起来更加白皙水嫩哦!这种美味又瘦身兼美容的饮品,当然不能错过啦!当然,减肥的你要记得选择脱脂牛奶哦!李鹏云