

TOP 养生 | 健康情报站

药物、牵引、理疗试遍,腰腿痛却一天比一天重

20年腰椎间盘突出半小时解决,这是咋回事

据统计,我国50岁以上人群一半以上有椎间盘突出病变,饱受颈腰腿疼痛折磨,严重者甚至瘫痪。治疗颈腰椎病,选择一种好的疗法往往会起到事半功倍的效果。相反乱治瞎治,对患者也是一种无形折磨。针对颈腰椎病的微创治疗,记者走访了河南公安医院骨科权威专家冀中勇。蒋晓蕾

半个小时

20年腰椎间盘突出微创解决

今年68岁的刘老先生患腰痛20多年,跑遍了很多大医院,医生建议手术摘除病变的椎间盘,“我这把老骨头了还要动刀子,实在害怕得很,就一直拖着理疗,结果病情反反复复,一年比一年加重。”

有没有更好的办法呢?家人焦急地四处打听,终于得知治这病微创效果快、也不受罪,而河南公安医院的技术和实力在行业内也是数一数二的,就立即安排了刘老先生住院实施微创手术。

“没想到二十几年的痛苦才

花了不到半小时就解决了,真不敢相信。”刘老先生激动地说。目前刘老先生腰腿痛症状基本消失,行走也开始恢复正常,感觉整个人都神清气爽了很多。

6~9月

治疗骨病的最佳时期

冀中勇说,像刘老先生这样的病例,他每周都能碰到好几例,而且大都是花甲老人。6月~9月,此时体内血液循环加快,有利于带走颈部“垃圾”,消除骨刺、水肿和炎症;关节、韧带、肌肉变舒展,有利于椎间盘的复位。这些因素都使颈腰椎病的治疗取得事半功倍的效果。

大专家

颈腰椎病患者的新希望

治颈腰椎病,选择一家专业、可靠的正规大医院和经验丰富的老专家很重要。

河南公安医院是一家治疗颈椎病、颈腰椎病等有20余年历史的省级公立医院、德国针镜微创技术定点医院。冀中勇介绍,德国椎间孔镜治腰突,仅需用一根直径仅6毫米的微针经皮穿刺,能让原来10~20厘米的手术切口明显缩小,大大减少手术给患者带来的创伤和疤痕,几乎不出血;整个手术过程都在内窥镜监视下,安全更有效。

河南省公安医院是省级公立医院,是一家治疗颈椎病、颈腰椎病等有20余年历史的医院,德国针镜微创技术定点医院,全省新农合、医保患者可在医院直接报销。
地址:金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角)
预约挂号:0371-66387799
公交:乘2、42、58、65、106、Y801路到东明路顺河路站
80、603、285到城东路东里路,其他到金水路国际饭店下

技术彰显优势 艺术缔造美丽

郑州东方整形美容医院11周年庆,限时抢约



技术有价艺无价。东方整形11年如一日,将技术视为苛刻而精湛的艺术创作,将技术幻化成艺术,将普通手术变身为极致美丽。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

技术为王 品质为本

桃李不言,下自成蹊。东方整形的成功验证了一句话:“只有最专业的,才是最长久的。”

“东方整形向来是以‘技术立院’,永保技术领先和创新是我们的立院之本。‘视技术为艺术,精心雕琢每一件艺术品,让广大爱美人士以技术的价格享受艺术的价值’,这句话深深地印在了我们每一位专家的内心深处。”东方整形外科专家吴振自豪地说,“11年来,东方整形国际专家团队以触及心灵的定制化服务,免费打造41位公益形象大使,成为中原打

造形象大使和技术突破创新最多的医院,妙手成就了数十万人的美梦。”

秉承着“艺无止境”的学习态度,东方整形国际梦之队的所有专家力求在整形技术上精益求精,也正因为此,他们的实力才一直被业界和顾客所称道。

美之大成 逆袭衰老

中国改脸型、瘦小腿权威专家柳大烈这样说:“贺洁院长是国内医疗行业少有的集手术、管理、营销、策划于一身的复合型整形专家,她创新研发了多项整形科研成果和专利手术,并提出了一

些独到的美容概念,这些概念对河南、全国乃至全世界的整形美容行业都起到了推动甚至是决定性的作用。东方整形在这样一位成功管理者的带领下,充分与国际整形接轨,满足了众多求美者的个性化需求。”

作为业界的一面旗帜,国内最大的中韩整形基地之一,东方整形从成立之初,便以极强的前瞻意识致力于整形专业技术的研发。11年如一日专业塑美的东方整形在贺洁院长的带领下,研发了多项技术专利,攻克了重睑无痕、鼻整形修复等世界级五官整形难题;占领了国际体型雕塑

领域制高点;破解了色斑难治的难题,实现了美肤史上的跨越性进步。中原首家“国际抗衰老中心”的成立,标志着抗衰老医学在中原的正式崛起,让爱美者不出国门就能享受到世界级的抗衰老新项目。

■相关链接

周周惠战:11周年庆,限时抢约,第一周(8月11日~17日),进口玻尿酸“打2送1”。

名家抢约:9月13日~14日韩国鼻整形专家郑东学、韩国抗衰老专家林钟学,注射美容权威方跃明,9月28日亲临,珍稀名额限量抢约。

秋季嘴唇干燥,多喝水不如涂润唇膏

8杯水的标准不必人人遵守,喝水四误区您要知道

喝水,是人一天中再正常不过的事情。只要有水,即使十几天不吃东西,人仍旧可以顽强地活着。因此,水对身体健康的重要性,不言而喻。而每天坚持“8杯水”是不少人的喝水标准;有些人即使喝不下,也会“硬着头皮”往肚里灌,甚至有人表示喝水喝得想吐。这种喝水方式真的健康吗?怎样喝、喝多少利于健康?这里面其实大有学问。

郑州晚报记者 李鹏云

1 误区 每天喝8杯水才健康

支招:要凭自身感觉来判断

今天你喝够8杯水了吗?相信不少人为了“健康”或美丽,每天都会强迫自己喝够8杯水。而对于这种做法,郑州市中医院营养科主任薛玉珠表示,“并不科学”。每天喝8杯水,关键是多大的杯子。杯子大小不一,不能用它作为每天喝水的度量单位。

那么,一天喝多少水最好呢?薛玉珠表示,喝水不能量化,喝水过多也有危害,尤其是孕妇,喝水过多会加重心肺肾等脏器负担,网上甚至有饮水过多致尿血的报道。人体水分的补充一定要个体化,根据每个人的体积大小、运动量、排汗量、排泄

量等不同来界定,所以每个人需喝多少水就有不同的标准。是否要喝水,也要根据自身的感觉来判断,口渴、嘴唇干燥、手指甲处起皱纹等都是缺水的表现,要及时补水。不要等到口渴才喝水,也不一定是每天非得喝够10杯、8杯。

4 误区 感冒多喝水能自愈

建议:间断性喝水有效

感冒了不仅要喝水,还要多喝水,这似乎已成了人们头脑中根深蒂固的一个常识。但是感冒后不看医生、不吃药,光靠喝水真的能治愈吗?相信很多人对此都有疑问。

薛玉珠说,感冒分很多种,治疗需要具体病情具体分析,但总的原则不变——感冒还是要吃药、多休息。喝水对感冒有一定的帮助,可以促进代谢产物和体内毒素的排出,但是注意不能喝太多。人体在感冒的状态下,机体的肝功能会受影响,多喝水容易加重肾的负担。

那么,应对感冒的侵袭,怎么喝水才有益健康呢?薛玉珠建议应间断性喝,一次喝一杯左右的量,不要超过300毫升;间隔一段时间后再喝,不要一次大量饮水,这样对肾的负担太大。

此外,大量饮水还可能引起水中毒,出现头痛、头晕、心慌、局部的胃肠反应(恶心、呕吐)等中毒症状,最终导致人体机体功能紊乱,反而会对身体健康产生危害。

2 误区 边吃边喝 助减肥

提醒:容易造成消化不良

吃饭时大量喝水或者喝汤,可以吃得少,有助于减肥。薛玉珠表示,这种做法完全不可取,边吃饭边喝水,会影响消化液的分泌,而且水会冲淡胃液酸度,导致消化不良。由于体内水分达到平衡,吃饭时就可以保证分泌充足的消化液,增进食欲,帮助消化。

她建议最好在饭前一小时分几次饮水,每次喝的量要少,理想的是一次二三百毫升,10多分钟喝一次。空腹喝下的水在胃内停留只有几分钟,很快进入小肠,被吸收入血液中,一小时左右就可以补充给全身的组织细胞了。饭前喝水往往要比饭中喝水对瘦身更有帮助。

3 误区 多喝水能缓解 秋季嘴唇干

推荐:不如涂润唇膏有效

一进入秋季,干燥随之而来,干冷的风一吹,双唇很容易裂开一道道口子。不少人用多喝水来缓解唇部的干燥,但是这种方法是否很有效呢?

专家表示,健康地喝水对全身都有好处,但是局部的干裂可能是因为维生素的缺乏,跟季节和空气湿度也有关

系。“光靠喝水来滋润干燥的嘴唇,其实没有太大作用,还不如涂润唇膏有效。”现实生活中,大家对喝水还是有很多认识误区,认为出现喉咙痛、喉咙痒等症状,只要多喝水就好了,其实不是那么回事,喝完水之后还要代谢,90%都要排出去。

