

TOP 养生 | 健康最亮点

13年膝痛,拖累家人想寻死

8大骨病名医会诊治疗,10天,人民公园打太极拳
膝关节疼痛患者,请拨打0371-60203377提前预约

治膝痛“绝活”:坐着轮椅来,大步走出去

2001年,金水路的焦大妈正准备发挥“余热”照看孙子外孙女,给儿女减轻些负担时,膝痛却来了。膝盖里就像有千万只蚂蚁在咬,一秒钟都不停,疼得让人站不稳、睡不好、吃不下。大小医院跑个遍,蓖麻叶包关节、蒸桑叶的偏方也用了,疼痛却丝毫不减轻。终于,焦大妈生活不能自理。10多年来,孩子们工作家里两头忙,还得轮班照顾她,她好几次都想一死了之。

上个月听邻居说河南省现代医学研究院医院治膝关节疼痛是一绝,劝她去

看看。犹豫再三,还是给闺女说了,趁星期天,闺女用轮椅把她推到了医院。

以张福林院长为核心的专家团队,经过仔细分析会诊,建议焦大妈住院治疗,临床运用“膝痛MCO多联疗法”。焦大妈有医保卡,当天就进了骨病病区。当天,疼痛明显减轻,早上8点护士查房时,焦大妈才睡醒。第5天,疼痛与红肿消失,扶着床能行走了。第10天出院,算一下,花了仅1000多块钱。病好了,儿女们又能一心扑到工作上。如今的她,吃得香、睡得好、走得稳,接送孙子上下学,空闲了,还到公园打太极拳,焦大妈开心得像个孩子。

治膝痛,没用过“膝痛MCO疗法”别说难治

据悉,日前,8大骨病专家会诊膝关节疼痛正在中南区首家膝关节诊疗中心——河南省现代医学研究院医院举行。据了解,大会诊期间,原来疼得走不好、睡不着、站起蹲下难、蹲下难站起的患者恢复了正常;坐着轮椅、拄着拐杖来、脚不能沾地儿的患者,大踏步离开医院的,是相当普遍的现象,这得益于该院临床上采用今年国际上最权威、最有效的无创膝痛治疗方法——膝痛MCO多联疗法。

据了解,该疗法汇集了国内外最常用的中医治疗膝关节疼痛的精髓,在明确病因的基础上,根据患者的病情、病程、体质等情况,制定一套融神经阻滞、病因注射、康复理疗、功能锻炼于一体的全方位治疗体系。“膝痛MCO多联疗法”特点鲜明:无创伤、见效快、标本兼治、不易复发。在临床上达到98%的显效率,20分钟内疼痛缓解,1天内膝关节可自由伸展,1周内独立行走,15天内症状全部消失。在北京、上海、广州等25个大中城市的临床实践中,赢得了膝关节疼痛患者的交口称赞。李鹏云 郭世玉

心脏太“内向”,最易被忽视

专家提醒,“零存”规律生活 才能“整取”健康心脏



饿了,胃会告诉您要吃东西;憋了,膀胱会让您知道尿尿;渴了,嘴巴会要求您立刻喝水。而在日常生活中,心脏就像一个老实的孩子,最不善于表达却默默地为您工作:您醒着时它在跳,您睡了它还在跳。您甚至经常忽视它的存在,却习惯性地享受着它的服务。殊不知,心脏也有自己的喜怒哀乐。本周日2014世界心脏日在即,专家表示,把心脏保健比做“零存整取”:“零存”就是有规律的生活,“整取”则指心脏的健康。只有“零存”规律生活,才能“整取”到心脏长久的健康。郑州晚报记者 李鹏云

■医院在线

过敏性紫癜、慢性肝病防治
两场健康讲座等您来

周末,河南中医学院一附院安排了
两场健康讲座,欢迎市民来听。

一场是过敏性紫癜的防治,很多家长对它不太熟悉,其实对于3~10岁的儿童来讲,此病非常常见。患病儿童一般表现为皮疹、关节肿痛和胃肠道症状,最为典型的症状是四肢,尤其下肢体出现比较密集的血点皮疹。9月27日(周六)上午9时~12时,该院儿科一区主任医师宋纯东教授、郭庆寅副教授将为您主讲。

另一讲座是有关慢性肝病、肝硬化的中医防治,主讲人为消化五区主任医师张照兰教授、马素平副教授,时间为9月28日(周日)上午9时~12时。通讯员 刘学 何世桢

市一院
神经内科大型义诊等您来

郑州市一院神经内科建科30周年在即,为回馈社会,该科将推出一系列惠民活动:9月26日~28日,在医院门诊楼二楼西侧举行神经内科大型义诊,特邀北京天坛医院副院长、神经内科主任王拥军教授,首都医科大学附属北京世纪坛医院神经内科主任贺茂林教授,北京海淀医院神经内科主任张苗教授,河南省人民医院神经内科主任张杰文教授以及市一院神经内科张晓明主任等专家,为脑病患者免费义诊。系列优惠同时推出:义诊人群病情需要者免费做脑电图、智能量表测试,其他所有检查费减免50%。

义诊共分两部分:9月26日到27日,脑病初筛阶段;9月28日,王拥军、贺茂林、张苗等知名教授会诊疑难病例。郑州晚报记者 邢进

国际口腔
种植高峰论坛盛大召开

9月21日,2014植得国际口腔种植高峰论坛暨“河南省老龄”种植牙专项援助基金启动仪式,拉开帷幕。国家卫生部原副部长孙隆椿部长,中国医师联合会副会长吕庆和会长,河南省老龄产业发展基金会的侯景军理事长,韩国首尔大学口腔专业博士、韩国首尔大学口腔医院教授Prof. Chang-gyun Lee,北京大学口腔医学院教授、中华口腔医学学会口腔种植专业委员会常委邱立新教授,中国人民解放军第四军医大学口腔医院教授、国际口腔重建科学委员会中国分会常务委员宋应亮教授,出席本次盛会。同时到会的,还有郑州市各大医院的口腔科主任及河南省内十八地市各大医院口腔科专家学者。盛会精彩纷呈,大家受益匪浅。蒋晓蕾

喜

心脏最喜欢运动

有人会说,心脏每时每刻都在跳动,够累的了,怎么可能会喜欢运动?答案是肯定的,不必担心它会累坏。由于人体在运动或进行体力活动时,全身各个器官都得到了锻炼,其中受益最大的就是心脏。

据科学家们调查研究,人类心脏最强健、功率最大的是马拉松、十项全能运动员。不久前,有人测过日本著名的马拉松冠军、长跑名将濑古的心脏,发现其容积和功率都是世界上第一流的,非一般人所能比。追问其原因是因为人体多运动,就要求心脏多泵血,要增大工作量,提高工作效率,这本身就是最好的锻炼。

心脏也爱“生气”

心脏也有“生气”的时候,那恰恰就是在它的主人大发雷霆的瞬间。有人对正在暴怒者的心脏进行过测试,发现这时心跳急剧加快,有的还变得不规律,心脏不太健康者在暴怒之时骤然停跳送了性命的报道并不少见。可见,人在情绪极度兴奋时,对心脏的危害非常大。

不仅如此,任何恶劣的情绪,如极度或持续性紧张、苦闷或焦虑、悲痛或忧愁等,均会危及心脏的健康。这些恶劣情绪如果长期出现或反复发生,会成为心律失常或引起心脏病发作的诱因。

生活太放纵负担重

长期大量吸烟、饮用烈性酒,会直接损害心肌和血管,是动脉硬化的重要因素,也是心脏最凶恶的敌人。

研究成果表明,生活不规律或放纵,长期吃高热量、高动物脂肪食物、嗜烟、酗酒等都会损害心脏。这是因为,生活放纵无度,会使心脏负担加重,它有规律、有节奏的“生活”会受到干扰和破坏。饮食不当者,常引起动脉硬化,而冠状动脉硬化的恶果则是冠心病。

你开心心脏也“快乐”

美国一项研究发现,心脏病患者在面对某种情况时,发笑的可能性比常人低40%。缺乏幽默可能会造成一系列炎症反应,导致冠状动脉囤积脂肪和胆固醇,最终引起心脏病发作。这项研究结果还显示,心脏病患者比较没有幽默感,或在面对尴尬场面时比较不会利用幽默解围。这些人即使是遇到开心的事,也很少发笑。

心脏也有快乐的时候,当人们心情舒畅、笑口常开时,心脏的功能会处在稳定状态,心血管调节系统功能活动也变得更协调,从而有利于心脏健康。愉快、和谐的生活,是维持心脏健康必不可少的条件。研究证实:生活规律、情绪稳定、精神愉快的人,心脏的患病率显著低于生活紊乱、情绪波动和精神不佳的人。

衰

让我们
为心脏
做8件事

- 1.告诉身边的朋友,每年9月最后一个周日是“世界心脏日”。
- 2.站立办公。
- 3.吃一顿全麦早餐。
- 4.少开车。
- 5.和家人一起进行一次野外旅游。
- 6.在食谱中撤掉肉类,换上鱼肉和新鲜蔬菜。
- 7.找出血压计,关心一下自己的血压。
- 8.学一点心脏营救小常识。

乐