

# 健康

# 今日9点半 心脑血管康复专家坐诊“郑州名医馆” 来官微留言,即可免费获得中草药香囊或中药保健口罩



来官微留言,就能免费获得中药香囊、口罩等福利。

冬季是心血管疾病高发期,因为寒冷常引起冠状动脉收缩,导致心肌缺血,加重心脏负荷。本周五上午9点半,“医馆君”邀请郑州市中医院脑病区康复医学科副主任和瑞欣在线坐诊,为大家一对一解答心脑血管疾病相关问题。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐 文/图

### 心脑血管病 康复治疗是关键

心脑血管疾病是对居民健康危害较大的常见慢性非传染性疾病,具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。因心、脑血管病和癌症死亡的人数已占总死亡人数的64%以上(全国每年约200万人),占国民死因首位。

作为心脑血管疾病的主要危险因素,高血压、高血脂、高血糖、肥胖症的患病率近些年来明显升高。

“心脑血管病康复治疗是关

键。”郑州市中医院脑病区康复医学科副主任和瑞欣告诉记者,脑血栓、脑梗病人发作后,经过一段时间正规治疗后还需要进行康复治疗,如果不及时进行康复治疗,后遗症的概率非常大。

在商周时代,就已出现采用针灸、导引、按摩、热熨等手段进行康复的记载。随着现代康复医学的介入,目前,中医康复主要包括针灸疗法、推拿疗法、中药熏蒸疗法等。通过多途径全面综合康复治疗,尽可能地预防残疾的发生,患者可早日回归生活。

### 参与互动 可免费获得中药香囊或口罩

本期的粉丝福利尤为丰厚,只要提问就能获得郑州市中医院提供的中草药香囊或中药保健口罩。

中药香囊和口罩的数量有限,先到先得。

今天9点半,和瑞欣主任在线坐诊,前十名提问还能再获得郑州市中医院提供的生态医疗包一份,内附5种不同功效的中药茶包以及中老年保健光盘一份,实乃送父母送长辈的不二之选。

## 市二院今日在门诊大厅举行糖尿病义诊 男性裤腰超过两尺七、女性超过两尺四 要小心得糖尿病

糖尿病已成为导致全球人口死亡的第四大疾病,世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。11月14日是世界糖尿病日,今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。

据悉,郑州市第二人民医院于今天在门诊大厅举行“世界糖尿病日”大型义诊活动,为“糖友”们免费测血糖、血压、视网膜病变筛查等。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐

### 六成患者不知道自己患有糖尿病

2013年中华医学会糖尿病学分会公布了糖尿病流行病学调查结果,我国30岁以上人群糖尿病患病率达11.6%,估计全国已有1亿左右糖尿病患者。全球3个糖尿病人就有一个来自中国。

有数据显示,在我国只有40%的糖尿病患者知道自己有

病,剩下60%的患者虽然得了糖尿病,却处于不自知的状态。

市第二人民医院内分泌科主任徐磊解释称,糖尿病是一种常见的慢性非传染性疾病,可分为I型糖尿病、II型糖尿病和妊娠期糖尿病。“在我国95%的糖尿病患者都是II型糖尿病,但这类糖尿病没有什么明显的症状,很多患者都是在查血糖的时候才能发现自己的病情。”

### 年轻“糖人”逐渐增多

目前糖尿病已不再是老年人的“专利”,年轻化趋势日趋明显。据最新数据显示,全球糖尿病患者超过一半属于20~60岁人群。郑州人民医院内分泌科主任王慧君介绍,随着人们生活水平的不断提高,超重肥胖人数增加,饮食结构不合理,生活无规律等都是糖尿病患者年轻化的主因。

“我见过最小的患者是12岁,体重200多斤,又高又胖。”徐磊说,现在年轻化趋势已日渐明显,体重超标年轻人一定要多注意。

王慧君提示,如果出现了不明原因的体重下降、口渴、夜尿增多或者视力模糊,就应该

考虑去查糖尿病。

### 健康生活,预防糖尿病

徐磊介绍,现在已经有很明确的证据显示,健康的生活、合理的膳食、适当的体力活动可以预防糖尿病的发生。今年“世界糖尿病日”的主题即为“健康饮食与糖尿病”,呼吁人们从早餐开始,为自己的健康饮食做出正确的选择,预防糖尿病。

徐磊提醒大家,预防糖尿病首先要控制体重,标准体重为自身体重减去105所得的千克数,超过10%为胖,超过20%为肥胖,“如果男士裤腰超过两尺七、女士裤腰超过两尺四,都是需要特别注意的人群”。

## 第二十六届中国“国际科学与和平周”义诊活动举行

11月9日上午,第二十六届中国“国际科学与和平周”启动仪式暨义诊活动在五一公园举行。

据了解,每年的11月11日所在周为“国际科学与和平周”,这是1988年第43届联合国大会确定的。今年的主题是“和平、发展、环保、健康”。

义诊活动现场,市民志愿者展示了郑州市中医院的康氏脊柱保健操,内分泌科专家现场讲解了糖尿病常识。

郑州市中医院将健康管理的理念带到了现场,体质辨识、脊柱保健、运动方式的指导、营养膳食的搭配等都得到了市民的好评。

此外,中草药展示、专家义诊咨询、健康讲座、科普宣传等吸引了市民纷纷前来咨询。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐

**郑州金水中院“保胃,护胃,查胃”健康活动开始啦!!!**

**注意预防胃肠疾病 警惕胃肠疾病复发**

前沿技术“胃肠检查”不插管适合各类人群

郑州金水中院引进了日本东芝纳米胃肠彩超、卡式幽门螺杆菌检测仪、结肠镜介入治疗仪三项高科技技术填补了胃肠不插管检查空白。高新技术东芝纳米胃肠彩超通过探头在体表外轻轻滑动,不用插管就能清楚看到胃腔内胃结构及基层病变等,从而准确诊断胃肠疾病,避免了漏诊和误诊。真正地达到了不插管、无痛苦、无创伤、无交叉感染的诊断水平。卡式幽门螺杆菌检测仪——只要吹口气就能快速检测出传染性极高的“幽门螺杆菌”是否感染,从而获得准确诊断;避免了取活检的痛苦和交叉感染的风险。结肠镜水疗仪——一种“清理为先,调理为后,慢病快治,不药而愈”的彻底的结肠介入方法。能彻底软化清除硬结大便,清除炎症,恢复肠黏膜的分泌,促进大肠蠕动,把病毒排出体外,是目前医疗上治疗结肠炎、便秘的最先进方法。现举行“爱心惠民”活动;采取高科技低收费的原则,减轻了广大患者的经济负担。

**“胃肠检查”不可忽视 跟踪热点**

现在因为人们生活节奏快,压力大,进食无规律,使幽门螺杆菌交叉感染,形成家族性的胃病,很多人还把胃病误认为是消化不良,甚至错误地吃止痛药止疼,从而掩盖了疾病的真实症状,据胃肠病专家分析,目前药店治疗胃肠病的非处方药非常多,但病人没弄清楚自己病在何处,程度怎么样的情况下,仅凭经验买药吃,碰对的时候很少,从而忽视了早期消除胃肠疾病的根源,并非规范治疗,最终导致胃肠疾病的反复发作,迁延不愈,失去最佳的治疗时机。据临床统计它是转变为胃肠病变的罪魁祸首。

**绿色疗法 “胃”您健康护好胃**

胃病对人们健康影响很大,但胃病作为一种慢性病及常见病导致人们对它不重视。大多数人认为胃病不是什么大问题,能拖就拖,最终导致胃肠疾病的反复发作,迁延不愈,失去最佳的治疗时机。为了百姓胃肠的健康,我院采用“脉冲导融治疗仪”——该设备具有脉冲靶向离子导入技术、中医疗理模式、速效修复胃肠道黏膜损伤,安全可靠;并结合一系列的纯中药,从此形成了一整套的治疗方案,根据患者的不同病因,辨证施治,治疗各种胃肠道疾病,疗效显著,使更多胃肠病患者早日走上健康的人生。

**郑州金水中院开展“爱心惠民”胃肠大普查活动**

注:活动期间胃肠检查仅收40元,幽门螺杆菌检测80元,同时还免费为您检查肝、胆、脾、胰、双肾、膀胱、子宫、附件等10个重要脏器。为确保就诊质量每天仅限30名患者,就诊前一定要空腹。

咨询热线:0371-65357900 63373900

地址:郑州市农业路与政七街交叉口向南50米

(豫)中广[2014]第03-25-022号

**中老年配方虾青素 特价体验通知**

提到虾青素,中老年朋友,甚至年轻的消费者都知道,它是目前十分流行的产品之一,是一种非常健康的保健品,很多人现在都选择服用虾青素。

但选购虾青素不能盲目,哪款虾青素最适合中老年人服用呢?正是这款原装进口、由美国斯诺贝尔公司联合台湾渔人制药公司专为中国老年人研发的一款中老年配方虾青素。

其优势有三:第一,虾青素原料均来自美国夏威夷海域的天然野生红球藻,含量标准:每1粒含虾青素12mg(每天只需服用1粒);第二,针对中老年人慢性病多发,科研人员添加了黑醋栗提取液(含花青素45mg)、西红柿提取物(含茄红素2mg)等配方成分,特别适用于高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、动脉硬化、血栓、眼病、耳聋、哮喘、关节骨病等人群服用;第三,采用先进的浓缩液态软胶囊制剂,使虾青素的活性保存及吸收率大大提高,而且不刺激胃,更适合老年人服用。

配方虾青素在国内上市没多久,就在中老年人中轰动了,消费者好评如潮!他们都从没见过效果那么好的产品,吃一粒顶普通产品一大把,用几天比以前用别的产品几个月效果都好。口碑是最好的宣传方式!体验是最好的了解方式!为了进一步宣传推广让更多中老年人能亲身体验到配方虾青素的超强效果,公司决定面向全国开放体验:一年用量6瓶(市场售价5880元),本次活动仅按普通虾青素的价格收取,体验价只需999元。

**特别声明:活动仅限本次,每人限购两年,机会难得,欲购从速。**

抢购电话:4006633729 全国免费送货上门 进口商:深圳斯诺贝尔康帝科技有限公司

