

TOP 养生 | 健康最亮点

中重度膝痛免费治,最后2天

我省急需救治的中重度膝痛患者,赶快拨打0371-60203377报名吧

中重度膝痛不用换关节,好方法决定好疗效!

从有关部门了解到,正在我省首家膝关节炎病医院——河南省现代医学研究院医院(以下简称省现代医院)举办的膝关节疼痛免费治公益活动将于6月4日18点结束,请我省中重度膝关节疼痛患者赶快拨打0371-60203377,报名参与活动。

省现代医院名中医王俊霞介绍说,人过中年之后,膝关节疼痛频繁发作,上下楼关节疼得不敢使劲,站起、坐下、下蹲困难,严重者关节肿胀变形,最后被迫换关节。

省现代医院疼痛学科带头人张福林院长表示,中重度膝疼痛并非换关节一条路可走,MCO多联疗法正是为了解决

这一问题而诞生,被膝痛患者誉为“完美的治疗方法”。

据了解,MCO多联疗法在明确病因的基础上,根据患者病情、病程、体质等情况,制订出一套融不均匀沉降术、四维液体针刀、康复理疗、功能锻炼等于一体的全方位治疗体系,50多种治疗方法专治骨性关节炎、滑膜炎、滑囊炎、膝关节疼痛肿胀等膝关节病症,迅速缓解关节肿胀和疼痛,取得20分钟止痛,1天内膝关节自由伸展等神奇效果,临床显效率高达98%,尤其是“不均匀沉降术”,更是中重度膝痛患者不换关节的治疗首选。

不换关节,88岁老人扔掉双拐大步走,病友惊呆了!

日前,88岁的张大叔怀着万分感谢的心情,和接受MCO多联疗法治疗的病友们专门送来锦旗。说起送锦旗的原因,张大叔娓娓道来:“5年前,我双膝关节反复疼痛,中西医看了个遍儿,最后还是疼得吃止痛药。今年疼得吃着止痛药,不拄双拐彻底走不成。检查后大夫都说换关节,可换了还会疼,说啥我也不换。”

“今年4月,我看报纸上登了不换关节治膝痛的消息,就打电话约了专家。到院,体格检查、DR检查后,专家说我的双膝内侧关节间隙严重变窄,建议进行不均匀沉降术的治疗。做了HSS评分,

刚好我适合不均匀沉降术,我赶紧办了住院手续。”

“手术当天,护士左右扶着我走进手术室。刚上手术台,我还没啥感觉呢,手术就结束了,真是太快了!术后张福林院长让我下床走走,开始我只敢挪,走两步后我壮胆大步迈出去,俩膝盖真的都不疼了。看着我走出手术室,外面的病友都惊呆了!这么神的疗效花费还不到关节置换术的4%,我激动地给张院长竖了大拇指。出院当天,看见拄了几年的双拐,张大叔大手一挥,跟儿子说:扔了吧,以后俺走路再也不拄拐了!”李鹏云 郭世玉

考前40分钟吃香蕉 可缓解紧张情绪

考前喝少量咖啡可以提神,但肾功能不好的考生就别喝了

一年一度的高考马上就要拉开帷幕,每年考前的各种“饮食神方”“记忆神招儿”都会满天飞,而对于不少希望孩子能“一举中榜”的家长来说,各种方法恨不得一起用上,只希望这些“考试宝典”能助孩子一臂之力。那么,这些所谓的“宝典”中的说法是真是假?不可信?专家逐一进行了解读。李鹏云

考前一个月不能吃凉食 结论:能吃,但不要贪多

天气很热也不要吃冷饮,以免对考生造成胃肠消化吸收功能紊乱,影响食欲。

专家点评:因人而异,考生本身有吃冷饮习惯的话,可以偶尔饮用。但应避免饮料过冷,特别是运动完后不能马上吃冷饮,也不能空腹吃。另外,频繁吃冷饮不仅会冲淡胃液,还刺激胃黏膜,容易引起局部血管收缩,发生胃肠功能紊乱,影响食欲不利消化。因此,考生可以吃冷饮,但不能贪多。

考前40分钟吃香蕉可缓解紧张情绪 结论:有道理

考前40分钟左右可以尝试吃香蕉、橙子来缓解紧张情绪。

专家点评:香蕉和橙子这些水果中富含的钾能保持人体电解质平衡及酸碱代谢平衡,使神经肌肉兴奋性维持常态,协调心肌收缩与舒张功能,从而缓解紧张焦虑情绪,能提高考试时的反应速度。

咖啡会导致尿频,考试期间别喝 结论:肾功能不好考生要注意

咖啡中含糖比较高,有利尿的作用。考生在考试期间一定不要喝咖啡,会使人产生尿频,影响考生的临场发挥。

专家点评:少量的咖啡可以达到提神作用,保持考生大脑的正常运作,有利于考试的发挥。但肾功能和排尿功能不好的考生则要多加注意,考试期间尽量避免饮用咖啡、水或其他饮料,否则容易产生尿意,增加上厕所的次数。

考生吃鸡忌吃皮 结论:不正确

考生在吃鸡肉或其他肉类时,应去掉皮的部分。因为皮过于油腻,易使人产生饱腹感,影响其他食物的摄入量,而且也会影响大脑的活跃程度。

专家点评:如果在吃鸡肉时不专门吃皮的话,是没有问题的。考生目前正处于生长发育阶段,消化能力较好,而且鸡皮中多余的饱和脂肪只有少量,不用担心摄入过多。除了鸡皮,五花肉、扣肉等这些食物,只要控制好分量,考生也是可以吃的,不会对身体或大脑的活跃度造成影响。

睡眠不好可尝试60秒极速入睡法 结论:效果没那么神

失眠的考生根据该方法可在60秒内入睡。具体步骤是:1.用口呼地一下大呼气;2.闭嘴,用鼻子吸气,在心中数4个数;3.停止吸气,屏住呼吸,在心中数7个数;4.用口呼地一下大呼气,同时心中数8个数。每四次这样的“一呼一吸”为一遍,需要重复3遍。

专家点评:这个方法是通过对放松肌肉、大脑缺氧来达到睡眠目的,考生可以尝试。不过,在60秒内极速放松、急速入睡的说法不现实,疗效肯定没有那么神奇,标榜着“60秒入睡”更多应该是为了吸引眼球。如果考生失眠严重,建议到医院专科采用药物治疗。



Q 高考那几天应该怎么安排饮食?

A最大的原则就是饮食的安排要常规,不搞特殊化,不要大鱼大肉。应该与平时的饮食习惯一致,避免吃一些不常吃的食物,以免在考试过程中因肠胃不适而影响临场发挥。早餐可以选择碳水化合物含量高的食物,如粥、面包、牛奶等;午餐和晚餐选择容易消化的食物;可以吃夜宵,食物以清淡为主,而且不要吃完就马上睡觉。值得注意的是,不要吃海鲜类食物,容易导致过敏或腹泻。

Q 女生高考遇到生理期怎么办?

A很多女生都会担心这个问题,害怕影响到考试的发挥。其实,女生生理期或多或少会有点不舒服,如果痛经并不是很严重,对考试不产生比较明显的影响,女生应该坦然面对。考生如果整天陷入对生理期的恐慌,纠结着生理期“撞上”高考的话,会对考前复习产生很大的心理压力,影响备考情绪。为避免经期带来的不适,女生可以注意经前期保健,忌食辛辣和冰冻食物,注意保暖,规律作息。如果痛经非常明显,考生可考虑到医院在医生的指导下,配药提前或推迟生理期避开考试时间,但谨记不能自行吃药。

■ 医疗速递

天伦孕育名医公益大讲坛第四期开讲

5月29日,以“孕育健康宝宝 构建幸福家庭”为主题的公益宣传活动在郑举行。活动由郑州市管城回族区人口与计划生育委员会主办,城东路办事处人口与计划生育委员会承办,郑州天伦不孕不育医院协办。主讲人为郑州天伦不孕不育医院院长、全国优秀不孕不育诊疗专家田金环。郑州天伦不孕不育医院还组织医务人员在活动现场进行义诊,免费为市民测血压、问诊,并发放便携水杯和孕育知识宣传折页等。

据悉,第五期大讲坛受二里岗办事处邀请,将于6月中下旬开讲,有需求的市民可到院咨询。蒋晓蕾

癫痫病患者 可获5000元医疗救助

中国抗癫痫联盟协会、慈善总会郑州基金办联合郑州金水中医院,开启“欢乐童年·梦想飞舞”儿童节癫痫防治专项公益活动,让癫痫患儿度过一个快乐而有意义的节日。

即日起至6月15日,凡在中国抗癫痫联盟协会、慈善总会郑州基金办癫痫防治大会组委会定点救助医院——郑州金水中医院住院治疗的初诊和复诊癫痫患儿,均可享受援助15%的医疗救助,每位患者最高救助金额为5000元。该组委会秘书长表示,孩子是祖国的未来,组委会不仅要为他们治好病,还要关心他们的心灵成长,让癫痫患者和健康的孩子一样拥有一个快乐的童年。蒋晓蕾

