

## TOP 养生 | 健康最亮点

## 治10年老膝痛,真不用换关节

我省膝关节疼痛患者赶快拨打0371-60203377,预约骨病名医、早治早康复

## 惨 关节疼痛久拖不治 致畸致残率高

据悉,“4地8专家,规范治膝痛”正在我省首家膝关节病医院——河南省现代医学研究院医院(以下简称省现代医院)火热进行,参加活动的张福林院长告诉笔者,前来就诊的膝痛患者普遍认为膝关节疼痛是年纪大了的缘故而一拖再拖,结果很多人走路、上下楼关节疼痛,久坐站起困难,严重者关节变形O形,最终需要换关节。

但换了关节也绝非一劳永逸。抛开费用不说,置换后出现伤口发红,分泌物、压痛增加、肿胀发烧等,不得不二次换关节,所以,想通过换关节来彻底解决膝关节疼痛,无异于痴人说梦。

名中医王俊霞指出,膝关节结构复杂,骨质增生、髌骨软化、半月板损伤等100多种病因均可造成膝关节疼痛,如果诊断准确,对因治疗,效果会出奇的好。但倘若一味拖延治疗,势必导致病情恶化,最终致畸致残。

## 高 中重度膝痛,没用MCO多联疗法别说难治

省现代医院戚亚奇、李总强介绍说,近期接诊的许多中重度膝痛患者在其他医院普遍被建议换关节。张院长强调,中重度膝痛没用MCO多联疗法中的不均匀沉降术治疗别说难治。临床治膝痛必须找准病因,深挖病根。在膝关节疼

痛上百种病因中找出真正病因精准施治,正是MCO多联疗法最擅长之处。

据了解,MCO多联疗法融合国内外中西医治膝痛的精髓,从精密确诊、分因治疗、多管齐下等方面治疗膝关节疼痛,解除症状、快速止痛、防止畸形等均有独

到之处,80多种治疗方法完全做到分型分治,一人一法。据不完全统计,经MCO多联疗法治疗,20分钟疼痛缓解,1天内膝关节自由伸展,1周内独立行走,有效率高达98%,神奇疗效深得广大膝痛患者信赖。

## 中 不做手术,10年膝痛彻底治好啦

妈妈今年72岁了,刚退休就被膝关节疼痛缠上了。听着妈妈整日整夜腿疼的呻吟声,我这个做儿子的心如刀绞。跑遍国内大小医院,关节镜也做了,偏方用了10多个,结果都说妈妈膝关节内侧间隙窄,得换关节,可是妈妈这年纪哪能换关节啊,但是我又怕再不治,万一真的坐上轮椅、卧床不起了,该咋办?

今年5月份,听说省现代医院治中重度膝关节疼痛不用换关节,我就打电话约了专家。到院后,专家们仔细检查,认为妈妈用MCO多联疗法中的不均匀沉降术是个20分钟的小手术,预后效果比关节置换还好,很多患者做完就能走,费用仅是关节置换的4%,跟妈妈一商量,便住了院。

手术当天,妈妈被护士搀扶进手术室,没多久手术结束,竟然自己走出来了,妈妈说两个膝盖不疼了,我不信,当场按压检查,结果我边摁妈妈边说,真不疼了,你摁的地方都不疼了。MCO多联疗法真神!不换关节治好中重度膝痛,不管你信不信,反正我信了。

李鹏云 郭世玉

## 心梗、脑梗的科学康复方法

血栓症康复专家指导、救助在行动

据世界卫生组织(WHO)统计,脑梗、心梗等血栓症已成为我国致死率最高的慢性疾病。即使抢救及时,仍有75%以上的幸存者生活不能完全自理,其中约40%重残,严重威胁了人类健康。

针对脑梗、心梗等症状,日本宫崎医科大学教授、全球著名心脑血管医学权威专家美原恒教授,经过数十年的临床研究,成功研制出内含20多种纯天然成分的地龙蛋白酶复方生物制

剂。“地龙蛋白酶”从根本入手,通过调节改变免疫微环境、抗血管新生、激活人体NK细胞,快速溶解血管内的血栓,对血管进行净化和疏通。对于血管的纤维增生(斑块)进行溶解与修复,恢复血管韧性。彻底解决血管动脉粥样硬化问题,让你彻底告别“心梗、脑梗”。第一阶段(约3个月),对血管内新形成的血栓溶解,对血液进行净化,恢复血液成分,增强血液流量,防止病情进一步扩散或急性发

作。第二阶段(约6个月),溶解体内所有血栓,血压稳定、高血脂症消除、血液恢复清洁、流通,对损伤血管细胞(血管壁)进行修复,恢复血管的韧性、弹性,从而保护和恢复人体心脑血管器官正常功能。地龙蛋白酶因其无副作用、能降低冠脉内支架植入术、不易复发、费用低等特点,得到欧洲、美国、日本等30多个国家和地区的认可和普遍采用。

李鹏云

## 温馨提示

可登录www.915jk.com了解产品和专家详情。即日起在河南筛选1500名心梗、脑梗患者进行每年达8000元的大型救助活动(救助选择标准详情请电话咨询),并由中、日心脑血管专家团队进行全程康复指导。6月27日、28日,特邀上海中医药大学冯振华教授作“心梗、脑梗科学康复方法”知识科普及答疑解惑。请携带近期冠心病检查报告和CT片便于详细了解病情和指导康复方案。每天限30个名额。

预约咨询热线:0371-60591122

## 一年中最热的时候来了 健康度夏多吃“苦”

夏至后,一年中最热的时候就到了,人们除了感觉疲乏燥热、心悸气短之外,食欲也会明显下降,怎样远离“夏至病”是不少人关注的话题。专家提醒,夏至后要多吃碱性食物,保持营养均衡,路边的烧烤最好少吃,以免引起肠胃疾病。 郑州晚报记者 李鹏云

## 营养均衡 少吃“烧烤”

夏至是一年人体代谢最旺盛的节气,此阶段人的消化功能相对较弱,自然不能再按秋冬那一套老“菜单”来,否则很可能使身体“吃不消”。

河南中医学院三附院脾胃科主任孙玉信介绍,夏天炎热,人体出汗多,水分和矿物质流失大,同时人体活动增加,对能量的需求也比冬天多,因此饮食应注意营养

摄入均衡。“只要不挑食,注意好饮食中荤素、粗细的搭配,就能全面均衡地摄入营养。可以多吃瓜果类应季蔬菜,维生素和矿物质的摄入会比较好。同时,夏季饮食应以清淡为主,少食肥腻。”

孙玉信建议,早、晚喝粥,既生津止渴,又补养身体,助阳气。绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,都是很好的健胃食物。此外,面条也是夏至后被推荐的美食之一,尤其是凉面,既能降火开胃,又不至于因寒凉而损害健康。

“夏季大家都爱吃烧烤,建议平时尽量少吃路边烧烤,有的肉类可能不新鲜,加上冰镇啤酒,易拉肚子,患胃肠炎等疾病。”孙玉信提醒说。

## 弱碱体质 多吃碱性食物

人体正常状态下,机体的PH值应维持在7.3~7.4,即呈弱碱性。夏天人体新陈代谢旺盛,体内产生的酸性物质较冬季多,所以就需要多进食碱性食物,以保证人体正常的弱碱性。

碱性饮品包括新鲜蔬菜鲜榨汁,大部分水果鲜榨汁。碱性食品包括各种蔬菜

和大部分水果。它们除了增高体内碱性,还供给各种营养素,包括多种维生素、矿物质、酶、抗氧化剂、纤维素等,非常值得夏季多多进食。而可乐和各色汽水、酒类、牛奶和各色奶制品、含糖分的甜品、点心、肥肉、红肉(如牛、羊、猪肉)等,大多属于酸性食品,不宜过多食用。

## 适度锻炼 提倡洗温水澡

运动锻炼是各个节气养生中不可缺少的因素。“夏至时节,运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行。场地宜选择在河边、湖边、公园庭院等空气新鲜的地方,不宜做过于剧烈的运动。”孙玉信解释说,如果运动过激,会

导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也易损阳气。

运动之后,出汗过多,可适当饮用淡盐水或绿豆盐水汤,千万不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引“病”上身。

## 安然度夏 出门防晒很重要

夏至节气,天气闷热,很多人会出现食无味、睡不香的现象,还容易出现头晕、头痛、乏力等。

“中暑大多发生在年老体弱、有脑血管疾病、营养不良者以及较长时间处于高温环境下的人群中。如果出现中暑症状,首先要让病人脱离高温环境,转移到阴凉通风处,以增加散热,再口服一些凉盐水或清凉含盐饮料。”孙玉信说。

夏天外出时,大家要量力而行,不要过度疲劳。出门戴上透气、散热及通风性能好的凉帽,打上太阳伞,就可以很好地防止中暑。建议多喝水,还可以适当补充淡盐水。

他建议,为了安全度夏,家庭可以准备一些防暑药物,比如消暑平肝的菊花,清火的金银花、荷叶、桑叶、滴露水、仁丹、藿香正气水、清凉油等。

