

膝关节疼痛、肿胀,站不起、蹲不下、走不好的患者请注意 免费治膝痛,仅剩最后3天

超低门槛,超大优惠,优异疗效,膝痛患者别错过

“听说免费治膝痛活动快要结束了,妈妈的腿疼还没治呢,我得赶紧要个免费名额去!”

“我参加活动真的免费治腿了,我还免费领了健康杂志,现在名额就剩三四十个了,没参加的膝关节疼痛患者可得抓紧了!”

据悉,正在中国骨病MCO多联疗法特色治疗医院——河南省现代医学研究院医院(以下简称“省现代医院”)开展的暖膝除痛免费治膝痛活动已接近尾声,

900余名膝关节疼痛患者参与活动,享受到了免费治膝痛的贴心治疗;更有69名患者避免换关节,摆脱拐杖,独立行走,恢复正常人的生活。

省现代医院门诊主任张武成介绍说,此次活动的目的就是切实减轻中、重度患者负担,享受科学、有效、规范的诊疗服务,因而活动门槛特别低,凡是具有河南省户籍,50岁以上的膝关节疼痛患者,均可参加。由于活动优惠幅度大、治疗效果好,且免费名额所剩不多,请膝痛患者赶快带上近期膝关节影像资料,到位于桐柏路与西站路交叉路口的省现代医院,领取最高价值916元的免费大礼包一份。

膝关节疼痛拖不得,轻则关节置换,重则成残废

据省现代医院疼痛学科带头人、业务院长张福林介绍,每年冬季是膝关节疼痛患者的煎熬期。冬季许多患者膝关节疼痛、肿胀、僵硬加剧,导致蹲站困难、行走受限,甚至换关节,生活难自理,有的患者甚至因疼痛难以忍受不得不长期卧床,情绪低落,几近抑郁,生活质量极其低下。

对此,张福林指出,治膝痛务必抓紧时间,找准病因对症治疗,膝痛方能早日康复,拖来拖去,病情极易加重,最终患者不得不关节置换,甚至成残废。

寒冬治膝痛,省现代医院采用特色疗法MCO多联疗法。该疗法与常规疗法不同,因人而异制订治疗方案,四维液体刀、腓骨截骨术、秘制中药、小针刀、穴位埋线、中药塌渍、推拿理疗、功能锻炼等50多种方法根据季节灵活变化,全方位作用于膝关节,达到短期内祛痛,避免关节畸形、关节活动良好的临床疗效,大幅度提高患者的生活质量,因而备受广大膝关节疼痛患者信任与推崇。

省现代医院提醒广大膝关节疼痛患者,天气越冷膝关节疼痛治疗越拖不得,早日治疗方能早日康复,恢复正常的生活。
李鹏云 郭世玉

大雪养生重在“藏” 衣食住行讲究多,房间太干不妨养盆水仙花

周一,迎来大雪节气。至此开始,气温将更低,白昼也将更短。“春种夏长秋收冬藏”,做好大雪养生能提高人体免疫力和抵抗力,为来年的良好身体机能做好储备工作。那么,大雪时节我们该如何养生呢?

郑州晚报记者 蒋晓蕾

戴围巾穿坎肩可防寒

这个时节预防寒冷侵袭是必要的,但不可暴暖。脖子、肩膀、前胸后背以及脚注意保暖,戴围巾,穿坎肩、长袜、厚靴,睡前热水洗脚都可防寒。

但不宜穿厚衣服睡觉。因为,人在睡眠时大脑、肌肉进入休息状态,中枢神经活动减慢,此时脱衣而

眠,可很快消除疲劳,使身体的各器官都得到很好的休息。若和衣而眠,无疑会妨碍皮肤正常的“呼吸”和汗液的蒸发。衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环,造成体表热量减少,即使盖上厚被子,也会感到寒冷。

进补因人而异要适当

大雪是进补的好时节,合理进补既可及时补充气血津液,又能使来年少生疾病,从而达到事半功倍之养生目的。专家建议吃一些温补性的食物,如羊肉、牛肉等,还要多吃一些益肾类的食物,如腰果、芡实、山药、白果、核桃等。此外,黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等也要多吃一些,它们不仅可以补养肾气还可抵抗寒冷,且能润肺生津。

但进补需因人而异,阳虚体质的人冬季畏寒怕冷,此类人群可吃些温热性食物来保暖,如羊肉、狗肉、羊肾、虾、韭菜等,而鸭肉、香蕉、黄瓜、梨、绿豆、冰糖等凉性或寒性食物则最好少吃。如果是低热、手足心热、舌红少苔、大便燥结、夜里易出汗、睡眠不好等阴虚体质者,需要和温热性的食物保持距离,新鲜的蔬菜和水果及淡水鱼、禽类等,才是最佳选择。

住

室内养盆水仙除干燥

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

大雪期间是降水量较少的时候,风多风大,较为干燥,室内湿度也较低。专家建议,可向地上洒些水,或用湿拖把拖地板,或在取暖器附近放一盆水,以增加房间的湿度。若在室内养盆水仙,不但能调节室内相对湿度,还会使居室显得有生机。

同时,冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢,所以冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

行

户外出行最好小步走

大雪时节天气寒冷,无论是走路、骑车还是开车,出行速度都要放慢。专家介绍,摔伤、冻伤、感冒、交通事故等成为雪天影响健康的主要因素。

从预防的角度看,行人出行时则要尽量放慢骑车或步行速度,避免滑倒。穿鞋时尽量穿软底、平底或胶底棉皮鞋,最好不要穿硬底或容易打滑的鞋。老年人则应减少户外活动,出行最好由其他人搀扶。

总之,寒冷天气出行一定要根据当地气候状况及时收听收看天气预报,做好出行准备。

【推荐食谱】

淮山芡实排骨汤

材料:淮山、芡实各50~100g,排骨200g。

做法:将淮山洗净切块,芡实洗净,排骨洗净切小块儿待用;汤煲中加入500ml清水,放入淮山、芡实、排骨用武火煮开,再调至文火煲2小时,放盐调味即可。

功效:健脾补气。此汤较为平和,一般人群均适合,尤其适合气虚脾虚、便溏、面色萎黄之人。

■ 医疗快递

南阳小伙角膜溃疡 姚晓明博士“保住”他的眼

12月3日,在郑州华夏视光眼科医院病房,32岁的梁浩拆了左眼上的纱布后,眼前已有了清晰的光影。原来,一个多月前,他打工时左眼出现了疼痛、畏光、流泪等情况,用了几天眼药水,病情不但没好转,左眼还出现了“失明”的情况。他赶紧找到郑州华夏视光眼科医院刘苏冰院长,“左眼穿孔性角膜溃疡、左眼眼内炎,必须马上做角膜移植手术。”刘苏冰表示,她接诊过很多类似的病例,都因救治不及时造成摘除眼球的严重后果。

庆幸的是,院方第一时间就找到了可以给梁浩移植的新鲜角膜,国际眼库的主任姚晓明博士也第一时间跟随角膜来到郑州,并于12月1日为梁浩成功进行了手术。

刘苏冰说,以前很多人看病找的都是“大医院”,以后病人看病找的是“好专家”。“私人医生定制”的模式,将给予患者最合适的治疗方案。李鹏云 通讯员 张清

以岭药业向贫困人群 捐赠莲花清瘟胶囊防流感

12月1日,以岭药业通过中国红十字会总会捐赠价值1000万元的莲花清瘟胶囊,用于贫困地区人群感冒、流感的防治。据悉,莲花清瘟胶囊是以岭药业2003年“非典”期间通过国家绿色通道审批的治感冒、抗流感中药。由于在临床与实验研究取得重大突破,“莲花清瘟胶囊治疗流行性感冒研究”荣获2011年度国家科技进步二等奖。以岭药业作为中国医药上市公司20强企业,持续关爱贫困人群,慈善捐助救难济困,长期对口帮扶贫困农村,开展“健康乡村中国行”培训乡村医师,捐助上亿药品、物资、资金用于贫困地区脱贫及灾区救援,多次荣获“最具社会责任上市公司”“中国医药企业社会责任贡献奖”等荣誉。蒋晓蕾

**治膝关节病
到省现代医院**
咨询热线:0371-60203377
省现代医院地址:桐柏路与西站路交叉口东北角
[郑州市西站路62号] (豫)医广[2015]第10-29-530号

