

## TOP 养生 | 健康情报站

# 北京专家为您治外阴白斑,还可申请2000元援助 不服不行! 22年的外阴白斑就这么治好了

近日,由河南省外阴白斑诊疗中心主办的“外阴白斑公益援助活动”正在火热进行中,很多已经治愈的患者打来电话,希望能够多关注这次公益诊疗活动,让更多人知道,让更多的外阴白斑患者得到及时正规的治疗。 蒋晓蕾

## 心声 患者后悔来晚了

“没想到我这么重的外阴白斑能治好,从35岁得病到现在,22年了,那真是生活在水深火热之中。这20多年,几十万元都花出去了,有的是根本就不见好,有的过一两个月又复发。真是太感谢尹主任和河南省外阴白斑诊疗中心了。治好快一年了也没有复发,我是彻底好利索

了。”参加了上一季公益援助活动后,来复查的患者肖女士感慨万千,“真后悔没早点过来,少花钱咱不说,关键是少遭多少罪啊!”

## 恶变 约5%可癌变需当心

在此次外阴白斑公益活动中,尹冰寒主任接诊了一个特别的病例。据尹主任介绍,这个患者再晚来一步就很有可

能发展到外阴癌。原来,68岁的刘阿姨患外阴白斑10多年,平时除了会感到外阴瘙痒外,没有其他明显症状。最近几个月,她发现外阴处出现菜花状凸出物,阴道萎缩也让她的排尿出现困难状况。参加这次公益援助活动接受检查后,尹主任发现,从患者症状和基本的病理结果看,外阴癌的概率很大。

对此尹主任提醒,临床资料表明,外阴白斑患者中约有5%病人会发生恶变。恶变多发生在上皮有非典型增生者,多为原位癌或浸润癌,所以患者一定要正视疾病的危害,不恐惧不退缩,及早发现问题及早治疗。

## 技术 治疗效果好患者满意

众所周知,外阴白斑在妇科疾病中属于难以根治性“顽疾”,以往疗法如药物治疗、冷冻、激光、微波治疗普遍存在一个问题:治疗周期长、治标不治本。

据了解,目前治疗外阴白斑较为有效的方法是军k-103细胞组织激活再生技术。该疗法不使用激素,能够当天止痒,且不会破坏皮下组织,几乎没有疼痛感。临床应用以来已治愈数十万例外阴白斑患者,无一例复发。

目前,外阴白斑公益援助活动仍在进行中,首席专家免费检查,免除3天药费。

## 爱心博康 温暖送给贫困家庭



1月12日,由郑州晚报、“衣往情深”项目部主办,郑州博康胃肠病医院承办的“衣往情深”把温暖送给贫困家庭捐赠公益活动,在郑州博康胃肠病医院启动。郑州博康胃肠病医院为了组织好此次爱心捐赠活动,早在一个多星期前就开始动员员工参与。郑州博康胃肠病医院院长王会民说:“郑州博康胃肠病医院一直热衷公益事业,医院聘请原省人民医院胃肠科朱纪德主任,原河南省中医

学院第一附属医院冀爱英主任、王文忠主任等胃肠专家长期坐诊。”

据悉,医院还为广大读者准备了100份免费体检套餐,到医院可免费领取。同时,1月1日~31日爱心惠民,原价680元无痛胃镜检查现仅需288元。 蒋晓蕾 文/图



## 外阴白斑公益援助 申请通道

首席专家免费检查 免除三天药费 申请2000元援助基金

免费咨询热线: 0371-63467120

温馨提示: 由于来院患者众多,为了节省您的宝贵时间,请电话提前预约  
医院地址: 郑州市二七区金水路与合作路交叉口向南50米路西  
乘车路线: 市内乘50、322、37路公交车医学院站下车,向北步行约250米即到

## 市银屑病研究所 关爱贫困患者



1月14日,郑州市银屑病研究所联合《郑州晚报》、“衣往情深”公益项目部举办的“衣往情深 温暖人心”暨关爱贫困地区爱心捐赠公益活动启动仪式举行。活动启动现场,郑州晚报社联合“衣往情深”公益项目部,向郑州市银屑病研究所颁发公益项目

铜牌。

郑州市银屑病研究所代表郑重承诺:郑州市银屑病研究所现有公益的基础上,贫困的银屑病患者前来治疗,除了正常的优惠外,今后每季度还可免费复查,确保病情稳定。

蒋晓蕾 文/图

## “暖气病” 膳食合理可预防

天冷了,住在有暖气的房间,再舒服不过。但很多市民早上醒来后常会感到口干舌燥,甚至还会鼻腔出血。郑州人民医院呼吸内科副主任李利华提醒,冬季室内暖气开放、门窗紧闭,室内空气流通不畅、干燥,人体免疫功能和抵抗力下降,会导致人们烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、胸闷乏力。这些症状,医学上称为“暖气病”。

也许你要说,“暖气病”最大原因就是空气干燥、人体水分丢失多,那多喝水不就可以了?

其实,你只答对了一半。该院营养科副主任张晴提醒,不只要喝水,不同的人还得喝对水。

她说,人体具有自我调节功能,当环境温度过高时,人体为缓解高温,皮肤就会通过出汗降低体温。出汗除了丢失水分外,还会丢失大量电解质。“健康的人,通过正常饮食、饮水,可以补充足够的水分和电解质。如果本身有疾病,如感冒后伴有发烧、流鼻涕等症状,会再次造成人体内水分和电解质流失。短时间内人体可自我调节,但长此以往,人体内电解质紊乱失衡,这就需要喝含电解质多的水。”

当然,合理膳食也能预防“暖气病”,多食用一些凉润食物,如梨、银耳、百合、豆腐等,而葱、姜、蒜、辣椒、花椒等辛辣食物则要少食。 贺婉樾

## 4类食物 难吃却延寿

一碗香米饭和一个糙窝头摆在面前,你会选择哪一样?生活中,我们往往热爱那些甜美、精细、香浓的食物,不喜欢苦涩、粗糙、味淡的食物。而恰恰在这些口感差的食物当中,却存在着令人意想不到的营养和健康元素。

### 粗糙的食物

有些人偏爱精细的香米和白面制品,不喜欢糙米和窝头,因为它们吃着“扎嗓子”。其实“扎嗓子”的正是宝贵的膳食纤维,它能刺激肠道蠕动,帮助排便,并改变肠道微生物的种类及数目,降低致癌物生成。膳食纤维广泛存在于口感粗糙的食物当中,包括全谷类的米、麦及杂豆,如糙米、燕麦、红豆等。为预防便秘和肠癌,每日应保证摄入20~30克的膳食纤维。建议早餐放弃传统的白米粥,改喝杂粮粥。

### 发涩的食物

单宁、植酸和草酸的存在,会让食物发涩,这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合并沉淀,使唾液失去润滑性,舌上皮组织收缩,产生涩味。但这些物质都具有很强的抗氧化性,对预防糖尿病和高血脂有益。比如橄榄、紫葡萄皮、苹果皮、核桃仁皮,它们都比果肉具有更强的抗氧化作用。建议苹果和葡萄最好带皮一起吃,吃核桃仁时不要把

那层褐色的皮去掉。

### 味酸的食物

和甜橙、西瓜、香蕉相比,爱吃山楂等酸味水果的人相对要少。其实,这类水果的酸味主要来自于柠檬酸、苹果酸等有机酸,这些天然的酸性物质能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好,可以把它们做成水果羹,加少量冰糖,放入冰箱冷冻,口感会大为改善。

### 发苦的食物

食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用,如柠檬和柚子当中的柚皮甙、茶里面的茶多酚、红酒里面的多酚,以及巧克力里面的多酚,都有助预防癌症和心脏病。苦瓜中的奎宁精还能提高人体免疫力,帮助控制血糖。所以,水果一定要搭配着吃,不能光吃甜的,还要适当吃点苦的、酸的。吃过的柚子皮不要扔掉,可以切成条后做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言,将其用热水焯一下,冰镇后可蘸蜂蜜食用。

