

## TOP 养生 | 健康最亮点

# 名医会诊治膝关节病, 今日开始

## 膝关节疼痛、僵硬、肿胀, 蹲不下、站不起、走不好 赶快拨打电话, 预约骨病名医, 规范治膝痛

### 膝关节疼痛频“发威” 多位知名专家组团诊疗

近日, 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)门诊接收了许多膝关节疼痛的患者。患者张大妈告诉记者:“原本想着天气暖和了, 就把棉衣脱了, 谁知这边刚脱下, 那边倒春寒就来了, 膝关节的老毛病又犯了。膝关节不是疼痛就是肿胀, 蹲不下, 站不起, 走不好, 睡不好觉, 下不了楼, 生活痛苦不堪。”

为解决膝痛患者的痛苦, 让患者早日蹲得下, 站得起, 走得好, 省现代医院力邀省内外骨病名医, 举办“名医大会诊·春季规范治膝痛”活动。

即日起, 具有我省户籍的膝关节疼痛患者, 均可拨打0371-60203377, 报名参加活动, 预约中西骨病名医, 全面规范治膝痛。

据了解, 此次参加活动的均是我国骨病治疗领域的中西名医, 既有张福林、梁华梓、张英泽等医德高尚的名医, 还有王俊霞、戚亚奇、李总强等医术超群的青年才俊, 更有一支专业、敬业、爱心、细心的护理团队保驾护航, 为我省膝关节病患者提供最专业、最全面、最深入的诊疗机遇, 请我省备受膝关节疼痛折磨的患者赶快参与活动, 规范治膝痛。

### 膝痛病因复杂, 治这种难缠病 得用MCO多联疗法

省现代医院业务院长张福林指出, 膝关节疼痛病因高达100多种。究其原因有三: 膝关节承重最大、使用最为频繁, 因此受伤、受损原因多种多样; 许多患者在疾病初期不以为意, 未到医院检查与治疗, 使得病情恶化, 增加治疗难度; 工作、生活环境的潮湿、寒冷, 生活的劳累、气温的骤降等, 使得膝痛病因复杂难辨, 治疗难度升级。

张福林强调, 治病像除草,

得斩草除根, 临床治膝痛也一样, 只有找准病因, 深挖病根, 疗效才会最好。省现代医院运用MCO多联疗法, 确诊病因精密科学, 治疗方案全面又细致, 既祛除表面之痛, 又可治疗疼痛之本, 针对病根综合治疗, 后期康复锻炼持续跟进, 进一步巩固疗效。

据了解, MCO多联疗法融合了国内外中西医治疗膝关节疼痛的精髓, 从精密确诊、分因治疗、多管齐下等方面综合治疗膝关节病, 不均匀沉降

术、循环热灌注、四维液体刀、秘制中药、穴位埋线、康复治疗、独创功能锻炼等50多种方法。完全做到分型分治, 一人一法, 2015年以来, 成功让200余名患者避免换关节, 6865名患者摆脱疼痛, 恢复正常的生活, “治膝关节病, 到省现代医院”, 如今已成广大膝关节疾病患者的共识。

我省膝关节疼痛患者赶快拨打0371-60203377, 预约骨病名医, 规范治膝痛。  
蒋晓蕾 郭世玉

### 健康快递

## 肿瘤患者 1440元孢子粉公益申领

为关爱肿瘤患者, 中国中药协会中药新技术委员会特向郑州市200名肿瘤患者赠送灵芝孢子粉。

●**领取条件:** 一年之内确诊的肿瘤病友。

●**领取内容:** 破壁灵芝孢子粉(100粒)3瓶(市场零售价1440元)。

### ●**注意事项:**

1. 每位肿瘤患者终生限领一次, 不重复赠送。

2. 领取时请携带病历资料及身份证明。

3. 领取前务请必电话预约, 了解申领事宜, 谢谢配合。

### ●**申领热线:**

0371-69132006

## “整形”已成热门 “安全”需放首位

近年, 整形越来越多被爱美人士推崇, 只有安全, 规范, 高水平的整形, 才是真正对消费者负责, 郑州大学第五附属医院整形美容中心就很好地实现了这些要求。首先, 其是由公立三级甲等医院、郑州大学第五附属医院开设的。其次, 其主刀专家则是主任医师姜南。姜南有20多年的整形美容从业经验, 成功为上万名求美者达成了变美的愿望, 无一失手。此外, 姜南热心公

益, 多次主动申请, 为多名家庭困难的小耳畸形, 唇腭裂患者减免过手术费用。

为帮助求美者选择医疗美容机构, 3·15期间, 郑州大学第五附属医院整形美容中心特举办“安全整形展览”, 现场展出各种安全整形的注意事项和推荐美容项目, 重点阐述违规违法的医疗行为给消费者造成的伤害, 有兴趣的爱美人士可到该院参观咨询。蒋晓蕾

## 中都皮肤病医院 聘请社会监督员 打造诚信医疗新范本

时下, “就医难 看病贵”及遇到的生、冷、硬、顶、开药品拿回扣、收受“红包”、乱收费现象, 一直是老百姓关注的热点问题。随着新医改的推行及进一步深化, 在诚信服务、自强自律方面对医院提出了更严格的要求。河南中都皮肤病医院在3·15国际消费者权益日之际, 隆重举办“3·15诚信医疗共筑和谐医患”宣誓活动及特邀社会监督员新闻发布会。公开向社会承诺诚信行医, 并聘请社会监督员自觉接受公众监督, 为医疗行业带来新风气, 塑造了诚信医疗新范本。

此次活动, 中都从媒体、社区、患者中选出8名代表作为医



院的社会监督员, 任期一年, 他们将对医院的廉洁行医、职业道德、医德医风、医患沟通、服务态度、价格标准等方面进行多层次、多角度、全方位的监督。医院将每月召开一次社会监督员座谈会, 收集整理监督意见、建议、要求, 并从中了解老百姓就医的真正需求。蒋晓蕾



## 春天百病起 防风是关键

中医认为“风为百病之长”, 春季是多风的季节, 人体受风寒入体容易出现感冒、咳嗽、眩晕。因此, 在春季要注意防风邪致病。  
郑州晚报记者  
蒋晓蕾

### 常见3种风邪要留心

“风为春季的主气, 多风季节3种疾病最为常见, 一为咳嗽, 二为眩晕, 三为感冒。”郑州市中医院治未病中心主任张宏指出, 根据中医理论都应当辩证论治。

感冒就是“多风”季节的多发病, 风寒感冒以祛风散寒为治疗原则, 而风热感冒治疗则以辛凉解表、疏风清热为治疗原则, 常

选银翘散等。

一般来说, 春季咳嗽也有风热、风寒两种类型。风寒咳嗽主要症状为咳嗽声重、咽痒、咯痰稀薄色白, 常伴有流清涕、鼻塞、头痛、肢体酸痛, 还可伴恶寒发热, 治疗上以疏风散寒、宣肺止咳为原则。风热咳嗽患者一般咳嗽较剧、咽喉干燥疼痛、咯痰不爽、痰黏稠或色黄, 当用

疏风清热、宣肺止咳为主。

眩晕则多见风阳或风痰上扰两种类型。风阳者临床常见眩晕、耳鸣、头痛、目赤、目胀、口苦、失眠多梦、面红、急躁易怒, 可用平肝息风法。风痰上扰者可见眩晕、头重昏蒙, 或伴视物旋转、胸闷、饮食不香、嗜睡等, 临床运用化痰息风等, 可获得明显改善。

### 防风邪要谨记5妙招

#### 防风避风

风邪侵袭头部的症状为头胀、头痛, 严重的还可引起眩晕。这是内风上犯巅顶, 清阳之气受阻, 气血不畅所致。预防头风注意不要让头部着凉, 洗发后要及时吹干。**注意增减衣物**

一些爱美的女性, 早早穿上了轻薄的春装。其实, 这样的做法, 很容易因寒冷而降低自身抵抗力, 使风邪乘虚而入, 患各种疾病。正确的做法是: 别急于减衣物, 稍微捂一下, 待气温较为稳定后, 再逐渐卸去冬装。

#### 户外锻炼需防风

春季晨练时要选择背风的地方, 比如不要在墙边、胡同口练, 以防阴风吹。不要太早外出, 最好等太阳出来。锻炼时控制运动强度, 不要练到大汗淋漓。如果出汗过多, 可以换上透气性较好的衣服, 避免皮肤在冷风中暴露太多。

#### 饮食防风邪

在早春, 多进食温辛类的饮食, 如红枣、山药、韭菜、春笋等。其中韭菜是最好的补阳食物, 煎鸡蛋、煮韭菜粥、炒韭菜豆干、包韭菜饺子

均可以。特别一提的是, 初春, 不宜酸性、生冷食物。

#### 按摩防风邪

合谷穴, 也就是人们常说的虎口, 拇指、食指合拢, 在肌肉的最高处取穴, 它是手阳明经的原穴, 按摩以调理全身气血, 特别适宜面部气血调理。

太阳穴, 在耳廓前面, 前额两侧, 外眼角延长线的上方, 按摩可调节头部的气血。

风池穴, 在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处, 按摩可调节少阳经的阳气。

