

新郑播报 | 健康



新郑医保
郑州医保
郑煤医保
铁路医保

定点
单位

俗话说得好,一年之计在于春,春天是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期,也是养生的最佳时节。春天通过各种方法增强体质、预防疾病,在提高自身免疫力和保护健康的同时,还可达到延年益寿的效果呢。以下5个春季养生小妙招,您要知道哟。 新郑播报 李显文

春季养生 多吃蔬菜勤锻炼

养生妙招1 活动四肢

早上睁开眼睛后,不要立即起来,先躺在床上活动一下四肢,可以将双腿弯曲再伸直,然后双手抱住膝盖在胸部维持10秒,最后双手尽量向后伸直,待四肢活动完后再慢慢起来。这个好习惯不但可以避免因为猛然起身而导致的血压波动、头晕等现象,而且可以让你从迷迷糊糊的状态中快速清醒。

养生妙招2 多喝白开水

春季风大,气候干燥,应多喝白开水补充体液。晨起一杯白开水不但可以补充身体代谢失去的水分,在预防便秘的同时还能稀释血液、促进血液循环、防止心脑血管疾病的发生,这对于中老年人尤为重要。多喝水还可以促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,利于消化吸收和

废物的排除,减少自身体内代谢物和毒素对肝脏的损害。

养生妙招3 适当锻炼

春季养生中锻炼也是非常重要的一部分,有规律的活动、适当的运动,是古往今来长寿的秘诀。春季绿色植物增多,空气中的阴离子倍增,在这样的环境下锻炼,不仅能提高生理机能和健康水平,还有利于调节自身情绪。因此,应多做些如做操、慢跑、打球、打太极拳等户外活动,让机体吐故纳新,使筋骨能得到很好的舒展。春季锻炼还可让思维变得敏捷且不易疲劳,从而提高办事效率。

养生妙招4 多吃时令蔬菜

春季不但要做好保暖防寒措施,更要讲究饮食均衡。春季多食大蒜、韭菜、芹菜等新鲜时令蔬菜,可有效预防春季多发性感冒、呼吸道感染、

心脏病等疾病的发生。中医认为,姜、蒜、洋葱、芹菜这些蔬菜,春季食可疏风散寒,能有效杀菌防病,特别是大蒜,功效更甚。

养生妙招5 晚上泡脚

经过一天的劳累,晚上身体会较为疲累,尤其是肝肾急需得到休息和调养。这时泡脚不仅可缓解疲劳,还有利于睡眠。在泡脚时,通过脚底进入人体全身,水里的热量使体内肾经、肝经都得到养护。泡脚可促进新陈代谢,加强体内循环,输送血液至足部末梢,可减少高血压、心脏病及中风等高危疾病的发生。

最后需要提醒的是,春季养生应多注意休息。春季昼夜温差较大,应适当添减衣物,避免感冒。

新郑市人民医院
People's Hospital of Xinzheng



风采巡礼

痔疮、痔疮 治治更健康



吐槽一:我怕疼,听说痔疮手术很疼的!
吐槽二:没有时间啊,工作忙,术后还要住院吧,时间怎么拖得起呢!
吐槽三:人家都说做了也白做,是会复发的,那就还不如不做吧!
俗语说“十人九痔”,不知道你有没有这样的难言之隐?虽然是个不算大毛病的问题,但是非要等到出血不止了你才治疗吗?
新郑播报 邓春丽 通讯员 高伟

专家发言

治痔疮很疼已成“过去式”

肛肠专家——新郑市人民医院普外二科主任高伟做客本期小课堂,听听他是怎么说的吧!
高伟说:“治痔疮很疼,这是几年前的事情了,现在无痛微创技术的使用,使术后疼痛大为减轻,甚至部分手术做到术中术后无任何痛苦,谈痔疮手术色变已成过去式了!”
“一般当天住院后即可完善术前检查,如无异常可当天手术,部分轻症病人可行日间手术、不用住院,缩短住院及恢复

的时间,减少对日常工作生活的影响。”
“规范的手术及术后处理,治愈后良好的饮食、排便习惯的养成,可以大大降低肛肠疾病的复发率,而且对整个身体有益,退一步讲拖延治疗只会小病变大病的。”
哦!各种吐槽的朋友听到了吗?无痛、微创是新型痔疮术的特点,你,还有你,还在犹豫吗?高伟他们的目标是:痔疮、痔疮,治治更健康!



高伟

普外专业诊疗中心二病区主任
副主任医师 胃肠/肛肠/普胸/甲状腺/疝气

擅长各种常见及复杂行肛肠疾病的诊治,如直肠肿瘤,骶尾部肿瘤,各种痔疮,复杂性肛瘘,肛周脓肿,直肠腺瘤,直肠脱垂等疾病的治疗及手术。胃肠道肿瘤(良性肿瘤及癌)的标准根治手术,各种腹外疝、阑尾炎、肠梗阻及各种急腹症的治疗及手术,开展腹腔镜下胃肠手术,创伤小恢复快。

案例分享

PPH——痔疮治疗新术式

赵大爷,62岁,以“便后里急后重及排不尽感半年”为主诉入院。经高伟详细询问病史、仔细查体及完善相关检查结果后,诊断直肠黏膜脱垂。与患者沟通后决定实行PPH即吻合器痔上黏膜环切术。手术顺利,20分钟结束,术后恢复良好。
PPH即吻合器痔环切术,适用于各类痔疮,尤其是重度内痔和部分直肠黏膜脱垂的病人。此技术是建立在肛垫学说基础上,运用吻合器治疗环状脱垂痔的新技术。不破坏肛垫正常生理功能、显著缩短手术时间,并能极大减轻术后

疼痛的痔吻合术,它通过对直肠黏膜及黏膜下层组织进行环形切除,有效治疗重度脱垂内痔。
高伟带领普外二科开展微创PPH,大大减轻了病人的痛苦,缩短了病人的住院及恢复时间,促进了新郑市人民医院无痛肛肠的进一步发展。
高伟联系电话:13526509296
门诊坐诊时间及地点:每周一全天(外科2诊室)
每周三全天(外科2诊室)
新郑市人民医院24小时接诊电话:0371-62666666