

颈、腰椎病专家大会诊最后一周, 请留意

据悉,河南公安医院骨病普查及专家大会诊活动期间,北京、上海知名骨科专家亲临郑州为市民会诊,吸引了众多颈腰椎病患者的关注。日前,活动虽已接近尾声,但患者就診热情丝毫不减,甚至不少患者远道而来。 蒋晓蕾

迎来就医热潮 到河南公安医院看名医

60岁的陈先生腰椎间盘突出已经反反复复了15年,尤其是冬天,疼痛更是剧烈,床都起不了。勉强起来了,一走路,就感觉右腿的筋被牵拉着,无比难受,虽然做过针灸、推拿,但还是老样子。听熟人介绍,专门预约了北京骨科专家孙进峰的专家号。

来自中牟的刘阿姨参加此次活动也是冲着北京、上海专家来的,她说:“颈背

不舒服也不是一两天了,年轻时没有当回事,现在倒好,一疼起来要我半条命。手也是麻的,拿东西都不稳,现在就想找专家给我治治,再说了活动马上就要结束了,赶紧过来看看。”

据孙进峰介绍:“近一个月,患者扎堆就医的现象屡见不鲜,多是想趁活动赶紧看好病。”

三五天就康复 颈肩腰腿痛患者纷纷点赞

正在办出院手续的孙先生对这次会诊活动满怀感激,他说:“从去年开始,我常常感到腰部酸痛、胀痛,每天都会疼好几个小时,有时候疼得受不了,我这个大男人都会流眼泪!不过,幸好碰上了这次专家会诊活动,做了超微创治疗,现在腰一点也不疼了,今天才第4天,就能出院了。”

对此,孙进峰指出:“微创技术只有6毫米、针眼大小的手术创口,一般半个小时到一个小时即可做一台手术,患者伤口小、愈合得更快,卧床休养4-6个小时

即可下床走路,住院一周左右即可回家。所以微创技术才能收获不少像孙先生这样的颈腰椎病患者的‘点赞’。”

据了解,会诊活动期间,医院现场每天安排50名患者,由知名专家亲自会诊治疗。患者可拨打咨询电话提前预约挂号,免专家挂号费及会诊费,周末专家正常接诊,骨病拍片优惠50%,另外还有机会减免医疗费用。

此次骨科专家大型会诊活动是腰痛患者难得的机会,医保或新农合病人携带相关证件到河南公安医院可直接报销。

血管清道夫 每天两瓣刚刚好



大蒜药食同源,被称作“健康保护神”。世界上首家大蒜研究所就在德国,它的宗旨就是向全世界人民宣传吃蒜的学问。在德国,几乎人人都喜欢吃大蒜,年消耗量在8000吨以上,近年来更是经常举办欧洲大蒜节。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

大蒜是血管清道夫

人类的很多疾病都是因为血液中脂肪水平过高引起的。许多日常食物,像鸡蛋、香肠、奶酪、咸肉等,吃了之后就会使血液中的脂肪成倍上升。但是如果同时吃蒜,脂肪上升的趋势就会受到遏制。郑州大学第一附属医院腔内血管外科主任李震告诉记者,大蒜除了有助于降低血脂外,还具有预防和降低动脉粥样硬化斑块聚集的作用。这一点很重要,因为脂肪斑块在冠状动脉聚集后,就有可能导致心脏病。

李震指出,抽烟喝酒也会使血液变得黏稠,如果同时能吃些大蒜,就会平衡稀释血液。大蒜所具有的这些潜在功效,为预防和改善粥样动脉硬化、防治心脏病,开辟了一条崭新的天然护理途径。同时,大蒜对降低高血压也有一定作用。高血压患者每天早晨吃几瓣醋泡的大蒜,并喝两汤勺醋汁,连吃半月就可以降低血压。“只要保持血液正常,就不容易患高血压、心脏病、脑溢血等疾病。”

熟吃不如生吃好

大蒜为什么会有如此多的功效呢?国家二级营养师王旭峰指出,主要是因为它含有蒜氨酸和蒜酶这两种物质。蒜氨酸和蒜酶各自静静地待在新鲜大蒜的细胞里,一旦把大蒜碾碎,它们就会互相接触,从而形成一种没有颜色的油滑液体——大蒜素。大蒜素有很强的杀菌作用,它进入人体后能与细菌的胱氨酸反应生成结晶状沉淀,破坏细菌

每天两瓣刚刚好

“吃大蒜并不是吃得越多越好。因为大蒜吃多了会影响维生素B的吸收;大量食用大蒜还对眼睛有刺激作用,容易引起眼险炎、眼结膜炎。另外,大蒜不宜空腹食用,因为大蒜有较强的刺激性和腐蚀性,胃溃疡患者和患有头痛、咳嗽、牙疼等疾病时,不宜食用大蒜。”王旭峰

所必需的硫氨基生物中的SH基,使细菌的代谢出现紊乱,从而无法繁殖和生长。

但是,大蒜素遇热、遇咸时会很快失去作用。因此,如果想达到最好的保健效果,食用大蒜最好捣碎成泥,而不是用刀切成蒜末。并且要先放10~15分钟,让蒜氨酸和蒜酶在空气中结合产生大蒜素后再食用。

建议,每天1次或隔天1次即可,每次吃2~3瓣。

有不少人吃大蒜,是因为害怕吃了以后嘴里的气味会比较重,影响和他人的交流。其实,在吃完大蒜后喝一杯咖啡、牛奶或绿茶,都可以起到消除口气的作用。还可以嚼一些绿茶叶,效果也挺好。

健康快递

名仕国际男科博士会诊 市民“疯”抢专家号



近日,郑州名仕男科医院联合北大男科中心、中国性学会、国际中医男科学会、香港名仕男科病研究院共同发起的“博士会诊月”大型男科诊疗活动,受到社会各界的大力关注及男性朋友的欢迎。

“国际男科博士会诊月”启动近一个月来,每天前往郑州名仕男科就诊的患者人满为患,一些多年未治愈或病情复杂的患者,更是带着殷切的希望找到中、韩男科博士专家,迫切要求解决让人痛苦不堪的男科“顽疾”。而拥有20年以上男科诊疗经验的18位中、韩男科“大专家”也不负众望,为多位中原男科病患一次性解决了多年的“难言之隐”,得到了到诊患者的一致称赞。

中国显微男科技术代表人物、郑州名仕男科医院首席手术专家张志伟表示,市民“疯”抢专家号,主要是因为中原男性需要真正为他们着想的医院,需要权威的专家和齐全的精准设备、技术,更需要优质的服务与心理安慰。看男科病,找“大医院、名医生、精技术”还是靠谱的。 蒋晓蕾



颈椎病
肩周炎

腰椎痛
胯疼

腿麻
膝关节痛

腰间盘突出 颈肩腰腿痛

 河南公安医院 骨科

咨询专线: 0371-66387799

地址: 金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角) • 省级公立医院 • 医保报销定点医院