



昨日夏至,俗话说“不过夏至不热”。在传统意义上,夏至就意味着一年中最热时候的到来。此时,随着气温升高,流汗、烦闷、焦躁、失眠、食欲不振等情况会接踵而至,衣食住行各个方面尤其需要注意。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

夏至养生 避暑莫忘防感冒

出汗多 勤喝汤

夏天是一年中人体代谢最旺盛的季节,也是营养消耗量最大的季节。人的睡眠较少,食欲也不佳,同时由于出汗多,易损耗掉大量水分和营养物质。国家二级营养师王旭峰称:“这段时期要常吃些富含优质蛋白质、又易于消化的食品,如蛋类、鱼类及含脂肪少的肉类、豆制品、牛奶等。可多吃新鲜蔬菜和水果,

如西红柿、西瓜、甜瓜、水蜜桃、李子、杨梅等,这些都富含维生素C。”

他指出,当人出汗比较多、体液损耗比较大时,多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。如山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。高温作业者如能在温茶中适当加点盐,弥补出汗过多而丢失的盐分,对预防中暑更有裨益。

常出行 要防暑

即将到来的暑假,很多家庭会选择出游,在享受大自然的美好风光时,别忘了防晒、防中暑。河南中都皮肤病医院专家毛虎提醒,外出旅游最好穿白色、浅色的或素色衣服,不宜穿黑色或蓝色的衣服。因为白色、浅色或素

色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽,不易中暑。

一旦发生中暑,应将病人迅速抬到阴凉通风处躺下休息,然后给病人解开衣扣,用冷毛巾敷在病人的头部和颈部,并让病人服些人丹或十滴水。

易感冒 常清热

盛夏酷暑、热气熏蒸,人们还常被伤风感冒、腹泻、蚊虫叮咬等病症所困扰。因此,夏季在家里备一些成药,则可及时解除生病带来的痛苦和麻烦,如藿香正气水、黄连上清片、板

蓝根冲剂等。当遭遇蚊虫叮咬时,清凉油,外搽可止痒;无极膏,外搽可用于虫咬性皮炎、皮肤瘙痒症等;皮炎平软膏,适用于虫咬性皮炎、各种类型湿疹、瘙痒等。

肛门便血、长疙瘩、便干或是肠肿瘤作怪 你还敢不查吗?

近日,肛门及肛肠疾病患者人数急增,据丰益肛肠医院上周门诊记录显示:来院就诊的患者中,肛门病患者明显增多,以便血、肛门疙瘩、疼痛、大便干燥、肛门瘙痒为常见症状且急诊、重症患者增多,并且肠肿瘤患者不在少数。为此,记者特走访了郑州市二七区嵩山南路103号丰益肛肠专科医院(医保、新农合定点医院),并对专家进行了采访。 蒋晓蕾

走访:一周查出两例肠肿瘤 便血需早查肛肠镜

解大便时,肛门便血,市民首先想到的就是上火。例如,第一次便血感到很害怕,隔天没有血了,一切的担心就都抛到了九霄云外。或者吃点去火药、抹点痔疮药,便血病情得到控制就感觉万事大吉。而事实真的如此吗?

“近期在我这里查出了两例肠肿瘤晚期患者,他们都是来参加郑州丰益肛肠医院的肛肠镜免费检查活动的,并都有一个共同的特点——把便血、长疙瘩、大便干

燥等肛门不适不当回事儿,一拖竟然拖了10多年。现在一查已经到了晚期,后悔莫及!”郑州丰益肛肠医院主任程青锋告诉记者。

此值肛门疾病的高发期,新老肛肠病号增多,尤其是便血的患者,经常会出现误诊、误治为痔疮的情况,其实便血还可能涉及肠息肉、肠肿瘤、肛瘘、肛裂、溃疡性结肠炎等多种疾病,尤其是对直肠息肉、直肠肿瘤更须提高警惕。

醒悟:肛门病需重视 检查及治疗千万不能拖

二七区的王先生是程青锋的一名患者,今年53岁的他有多年便血经历,一直忙于工作也没拿便血当回事儿。直到年前,其父亲不幸死于肠肿瘤晚期,而他自己近期也出现大便干燥、便血加剧的症状,甚至有疙瘩堵在肛门口,特别疼,一度怀疑自己也是得了肠肿瘤。程青锋接诊后,发现在王先生的肛门口和直肠中部都长有肿物,建议王先生进一步进行电子肛肠镜检查,最终确诊为直肠息肉合并重度环状混合痔,并为他及时采用微创术进行了治疗,王先生这才有幸避免

了息肉癌变的悲剧。

“痔疮便血、长疙瘩、大便干燥早点查吧,千万不能拖!”给主任送来锦旗的王先生告诉记者,“是程主任救了我一命呀!之前我有病一直藏着掖着,现在我终于醒悟了——性命比面子重要啊!回家我就告诉家人亲戚朋友,只要有便血,无论轻重,都要尽早到嵩山南路正规的肛肠专科医院找主任做一次专业的电子肛肠镜检查,有痔疮和息肉赶紧用微创治疗了,远离肠肿瘤威胁!”

建议: 30岁以上市民,应每年 做一次肛肠镜检查

肠肿瘤高发,并且年轻化趋势明显。据统计,90%的人们都在遭受痔疮便血、疼痛、大便干燥等肛肠疾病困扰。且30岁以上人群患有痔疮、肠炎、肠息肉、肠肿瘤比例远高于其他年龄段人群,病情的严重程度也是随着年龄的增长而不断增加。

程青锋提醒,30岁以上人群,随着生活习惯的改变和年龄的增长,身体新陈代谢减慢,肠道蠕动缓慢,排毒能力下降,肛门血液循环不畅;再加上长期应酬喝酒吸烟等不良习惯,以及经常性地吃些辛辣、油腻等刺激性食物,如辣椒、辣酱、胡椒;或长期缺乏运动锻炼、久坐久站,都容易造成肛门处的血液无法正常流通,使得痔疮等肛肠疾病反复发作,甚至因长期便秘、痔疮便血等肛肠疾病而诱发或加重冠心病、高血压、糖尿病、脑溢血等疾病现象也是屡见不鲜。

程青锋说:“这次嵩山路丰益肛肠医院回馈广大市民,有便血、痔疮、肛门疼痛、大便干燥、肛门瘙痒、肿物脱出等肛肠不适者,均可报名参加肛肠镜免费检查活动,有肠肿瘤家族史、息肉人群要进一步接受结肠镜检查。做到早发现、早检查、早治疗。”

（豫）中广广【2016】第05-09-059号

郑州丰益肛肠医院

中医肛肠科专业

凭此报花

可免费享受价值220元的肛肠镜检查
肛门病免费筛查活动进行中……

咨询热线:(全年无假日医院)

0371-8750 3333

温馨提示

凡有以上症状患者,可通过以下3种方式报名申请免费肛肠镜检查名额:

- ①持本报到院就诊
- ②剪下郑州丰益肛肠医院红色活动报花到院就诊
- ③拨打左侧医院咨询电话,报名参加活动