

子宫腺肌症:痛到深处是孤独,绝处逢生能保宫 各地病友奔赴郑州,只求保住子宫

有一种病叫子宫腺肌病,有一种痛叫子宫腺肌病的痛。没有得这个病,谁都无法说清它到底有多痛。“得了这个病,就像每天身处地狱一般,每天受着不死不活的罪。”患者陈女士这样描述。

在全国,每天查出子宫腺肌病的女性不胜其数,她们大多是30~50岁的产后妇女,近年来其发病年龄有逐渐走低趋势,越来越多二十几岁的年轻女性被这个病缠上。她们跑遍各大医院想要彻底治疗这个病,但是医生的话让她们的心沉入谷底,“这个病要想根治,只有切除子宫”。 蒋晓蕾

保子宫U形病灶挖除术,再也不用切除子宫

近几年,一项名为“保子宫U形病灶挖除术”的子宫腺肌病保子宫疗法慢慢地在全国病友群体中口碑相传。该项技术不在北上广,而是在我们郑州。该项技术是由原河南医科大学第三附属医院、河南省妇幼保健院妇科主任,现郑州华山医院院长王斌教授研创的保子宫手术方法,该手术方法攻克了腺肌病难题,改变了医学界“治

疗子宫腺肌病必须切除子宫”的现状。

此技术主要针对弥漫性子宫腺肌症,腺肌瘤,子宫内膜异位症患者,具有以下四种优势:1.彻底挖除病灶组织;消除顽固性痛经;2.美容式切口挖除、出血少、恢复快;复发率极低;3.术后恢复正常月经量,纠正贫血;4.保留子宫正常形态,保留患者生育能力。

荣获两项国家《实用新型专利证书》,受知识产权保护

2016年,子宫腺肌病“保子宫U形病灶挖除术”荣获两项国家实用新型专利。第一专利:《实用新型专利证书》,用于弥漫性子宫腺肌病子宫病灶U形切除术的专利;专利优势:达到在不切除子宫的前提下治疗弥漫性子宫腺肌病的效果;专利号:ZL 2015 2 1060348.6。第二专利:《实用新型专利证书》用于弥漫性子宫腺肌病病灶U形切除术子宫卵巢血液阻断

的专利;专利优势:解决了弥漫性子宫腺肌病子宫病灶U形切除术中子宫、卵巢之间的血液循环,最大限度地保护子宫和卵巢功能;专利号:ZL 2015 2 1057125.4(均可在中华人民共和国知识产权局官网查询得到)。

目前,到郑州华山医院治疗子宫腺肌病的患者遍布全国各地,甚至有病友从法国、意大利、加拿大慕名回国治疗。

子宫腺肌病开启保宫新时代
先进技术在中原 全国病友选择“U”
保子宫U形病灶挖除术,造福全国子宫腺肌病友姐妹

王斌
郑州华山医院院长
保子宫U形病灶挖除术研创人

开创子宫腺肌病治疗保宫新时代

全国子宫腺肌病病友交流群 两万余名病友在线互动交流

为了方便来自全国各地的子宫腺肌病患者之间相互交流,互帮互助,郑州华山医院特地组建了“全国子宫腺肌病病友交流群”,每天上万名病友患者在线交流病情,还有已经做过保宫手术的康复患者分享治病求医经历,很多不同地区的子宫腺肌病患者还在交流平台上找到了同样患病的老乡,拉近了彼此之间的距离,

更加坚定保宫治疗的决心。

如果您也是子宫腺肌病患者,也求医多年,誓要保留子宫治好子宫腺肌病;如果您也想寻找到自己的老乡病友姐妹,可以微信搜索群客服小跟班微信号:18538091346,即可进入全国病友交流群,详细了解保宫疗法,与自己的老乡及术后康复患者在线交流病情。

“健步走”,不以步数论“英雄”

如何走、走多少、该咋走……运动专家有话说

当下,“健步走”已成为很多人生活的一部分,而“晒步数”也成为微信朋友圈的一种潮流。为了拼排行,很多小伙伴日走万步,甚至几万步。在大家的概念里,走路是最好的“长寿药”,没有最多、只有更多。但事实果真如此吗?到底什么样的运动能健身、多大运动量较合适、“健步走”又该如何走呢?今天小编请来了运动专家,让他给咱上一课。
郑报融媒记者
刘书芝

质疑1:“健步走”健身吗?

解答:运动方式无优劣,达到一定量就有强身健体的效果。

“健步走”健身吗?声音有很多,有说日行万步伤膝盖的,也有说走3万步会走断大腿骨的,不少人,特别是其他类型的运动爱好者趁机纷纷提出质疑,甚至嗤之以鼻。

对此,河南省人民医院运动医学专家蔡西国称,运动方式有走步、慢跑、游泳、跳舞、踢足球等方式,每人可根据自身情况选择适合自己的。比如,年轻人喜欢打篮球、踢足球等竞技运动,而中老年人则倾向于“健步走”等休闲运动方式。

在蔡西国看来,运动方式无优劣之分,至于是否利于健身,主要取决于个人身体状况和运动量(运动量=运动强度×运动时间)。“健步走”属于低强度有氧运动方式,若延长运动时间,达到一定的运动量,也可取得强身健体的运动效果。

质疑2:“健步走”走多少?

解答:以达到疲劳感为最宜,不能用运动步数来衡量。

看来,“健步走”可健身是无疑的,不过网上为何有“日行2万步,膝关节积液”“日走3万步,断了大腿骨”的声音?我们的身体每天到底又能承受多少步?记者从《中国居民膳食指南》中找到的答案是:成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动。

但具体到每一个人,蔡西国的建议是:每个人的身体条件不同,适合自己的运动量也会有所不同,不必以网上传言的2万步、3万步为准,应以达到疲劳感的运动量作为参考标准。所谓疲劳感,即运动到身体产生轻度不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉,休息后很快会消失,这是正常现象。

所以每日“健步走”的步数应以达到疲劳感为最宜,不能用运动步数来衡量。

质疑3:“健步走”怎么走?

解答:隔日运动为最佳,不要“三天打鱼,两天晒网”。

在移动数据显示中,大家常常会看到,有些人白天最多也就千余步,到了晚上尤其是晚7点~10点,步数则呈爆发式增长。这样“健步走”健康吗?

这种不均衡的运动状态其实并不好。蔡西国称,科学运动应遵循超量恢复规律,所谓超量恢复规律,即一个人从正常状态运动达到疲劳感运动量,在经过适当恢复期后,他的身体状态不是恢复到原先的状态,而是超过原先的状态,这是一种正常的生理现象。科学有效的运动,往往能掌握准确的时间节点,根据超量恢复规律,进而一步步提高体能。

一般而言,在运动达到疲劳感运动量后,一个正常的恢复期是36~48小时,不要在疲劳期继续运动,若如此,身体状况会下降,甚至会产生劳损。也不要“三天打鱼,两天晒网”,运动时间间隔太长,很难达到运动的累积效果。一般而言,以隔日运动为最佳。

