

健康周刊

爱在鹤城 惠泽于民

鹤壁爱民医院 HE BI AI MIN HOSPITAL

以微创手术为特色的医院

河南省十佳妇幼品牌医院

健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
 主任:王淑云 13939258016
 记者:范丽丽 18739239232
 李雪婷 15939299767
 服务热线:3322234
 邮箱:yjlkzkb@163.com



春季养生关键词:

春捂 养肝 多运动

在中医理论中,春天是一个养“生”的季节。这里的“生”,一方面指自然界的万物复苏,另一方面也指人体阳气的生发。依照五行学说,草木生长的春季属“木”,木对应的脏腑是肝脏。因此,养肝是春季养“生”的主旋律。养肝之举在于保持愉快的心情、适当增加户外活动、多食养肝食物,这有助于我们健康平和地度过春季。

春捂正当时,别太快换薄衣短袖

立春意味着春天的悄悄到来,但自然界的寒气仍未消退。特别是在早春时节,春寒料峭,倒春

寒会接踵而来,所以,不要因为春天到来就赶紧换上轻便的春装,特别是在春分之前,还是要“春捂”,注意保暖、多添衣服,特别是老人、小孩儿、患有心脑血管疾病者,春天更要注意防寒。

选择疏肝、健脾的食物

春季既要养肝,又要健脾。养生饮食的原则一般与当季的主属脏腑对应,并参考相生相克的脏腑。春季对应肝脏,因此,养肝成为春季养生的大主题。而中医又有“肝木克脾土”的说法,肝气不舒还会影响脾胃健康,所以,健脾

也很重要。肝是人体的一个特殊脏腑,不像其他脏腑靠“补”来“养”,肝脏的保养需要靠“疏泄”。因此,养肝的首要原则并非饮食,而是保持愉悦的心情,避免闷闷不乐。

注意室内通风,避免细菌、病毒滋生

春季万物复苏,细菌也随之快速繁殖。特别是在雨水阳光充沛的仲春,外界环境的细菌更容易滋长。因此,居室要多通风透气,避免细菌、病毒长期在室内滋长逗留,引起流感等疾病。

和的食物为主。中医讲究阴阳平衡,在温阳的同时,也可适当食用滋阴的食物,如麦芽、麦冬、枸杞、百合等,可以让春季养阳事半功倍。

多做户外运动有助疏肝解郁

春季是最适宜锻炼的季节。一方面,自然界阳气生发,多锻炼有助于吸收利用自然界的阳气。另一方面,多锻炼有助于增强体质。多外出活动、晒晒太阳,不仅有利于身体健康,更有助于疏肝解郁、保持愉快的心情。

立春暖燥 多吃滋阴润燥类食物

去年入冬以来一直都还没冷起来,刚刚立春,温度就飙升到了十几摄氏度,郑州大学第二附属医院中医科主任李伯群说:“从去年冬天到现在,特点就是气候温暖,而且降水很少,空气十分干燥。所以,尽管春节快到了,还是要提醒大家,少吃温补的食物,我建议饮食上以滋阴润燥类食物为主。”

李伯群说:“百合、麦冬、梨、苹果、山药、荸荠、枸杞等食材都是非常滋阴润燥的,此外,体虚的人、手脚感觉冰凉的人可以适当吃些西洋参,还可以吃些羊肉温补,但是建议温补的次数不要太频繁,一周一次即可。门诊里有些病人,就是过于温补导致了上呼吸道感染。”

除了牛羊肉,那些温补的食材如:荠菜、芦笋、生姜、大蒜、大枣、桂圆、荔枝、羊肉、鸡肉、鲢鱼、海参等要少吃,辣椒、花椒、肉桂等热性的调料也要少吃。李伯群建

议可以用平和的猪肉替代温补肉类,刚刚立春,温度就飙升到了十几摄氏度,郑州大学第二附属医院中医科主任李伯群说:“从去年冬天到现在,特点就是气候温暖,而且降水很少,空气十分干燥。所以,尽管春节快到了,还是要提醒大家,少吃温补的食物,我建议饮食上以滋阴润燥类食物为主。”

李伯群认为:“要减少温补,以平补为主,还可以适当地添加一些清热的食材,像之前提到的冬瓜、西瓜清润燥,非常适合在干燥的天气里食用。”

(据《大河健康报》)

信守承诺,惠泽于民,爱民医院“0元手术费抽奖活动”圆满结束

一胆结石患者1450元手术费获返还

本报讯 (淇河晨报记者 范丽丽) 2月10日上午,爱民医院“0元手术费抽奖活动”在该院会议室举行,鹤壁日报社、鹤壁市广播电视台、市民政局、市慈善总会有关人员出席活动并参与抽奖。淇县一患者幸运获得一等奖,院方返还她全部手术费1450元。



爱民医院“0元手术费抽奖活动”现场

据了解,2014年12月爱民医院通过媒体发布了“0元手术费抽奖活动”的消息,承诺凡2015年1月1日后入该院治疗并于1月30日前出院的患者均可参与此活动。若患者在2015年2月10日举行的抽奖中被抽中为一等奖,爱民医院将返还其全部手术费。

在当日的抽奖中,淇县西岗镇的患者吴爱荣被抽中为一等奖,吴爱荣今年1月份在该院就医时的手术费1450元钱被如数返还。

另外,患者张洪莲、李心齐中得二等奖,分别获得援助500元;患者向哲霞、杨同妮、刘玉莲中得三等奖,各获援助300元。现场未中奖的患者,均获赠一台健康电子秤。

吴爱荣告诉记者,她是一名胆结石患者,前不久在爱民医院做了胆囊切除手术。“我家很贫困,家里房子漏雨,一直都没钱修。我断断续续腹痛一年多,实在坚持不下去了,才来爱民医院做了微创手术,花钱不多,也没受啥罪,非常感谢爱民医院。”吴爱荣说。

“此次活动援助的钱虽不多,但是温暖了每一位患者。近年来,爱民医院配合市慈善总会为患者做了很多好事,很多善举值得慈善工作者和医务工作者学习。”市慈善总会副会长鲁国聚说。

爱民医院以“微创”为特色,办百姓看得起病的民营医院

本报讯 (淇河晨报记者 范丽丽) “每个人从生到老都离不开医院,我们致力于办百姓看得起病的民营医院,每年通过多种形式的救助和捐赠项目,让更多患者享受到优质廉价的医疗服务。”日前,爱民医院院长王爱民对记者说。

早在2003年爱民医院建院之初,医院就引进了腹腔镜、腹腔镜。手术时,只需在患者腹部开几个钥匙孔大小的口就可进行手术,手术创伤小、出血少、恢复快。爱民医院围绕“微创”特色打造品牌专科——妇科、泌尿外科、胃肠科、外科、骨科,倡导“无痛治疗、微创手术、不开腹”的理念,将腹腔镜、输尿管镜、宫腔镜、腹腔镜、汽化电切镜、膀胱镜等微创技术广泛应用于临床,让患者切实感受到微创技术的优越性。

“微创”是爱民医院的特色,该院开展微创手术十余年,积累了丰富的手术经验,手术的微创技术使用率达95%以上。

“作为民营医院,不仅要设备好、技术好、服务好,更要价格低,这样才能赢得患者的认可,我们的收费低于同级医院30%至50%。”王爱民说。

2011年至2014年,爱民医院联合市慈善总会资助267名贫困患者近22万元

淇河晨报记者 范丽丽

“慈善是一项暖人心的事业,它体现了社会的文明、进步、和谐。爱民医院热衷慈善工作,2011年至2014年,联合市慈善总会共帮助267名贫困患者,资助金额达21.88万元。”2月10日,在爱民医院举行的“0元手术费抽奖活动”现场,市慈善总会副会长鲁国聚说。

全院帮助家庭贫困的27岁睾丸癌患者

他叫秦灵峰,27岁,家在鹤山区鹤壁集镇,是一名睾丸癌患者。

秦灵峰的姐姐秦芙蓉告诉记者,自她记事起家里就非常贫困,两亩薄田,妈妈常年有病。一年前,她的爸爸突发脑溢血去世,花光了家里全部积蓄。

2014年9月,秦灵峰被查出患有睾丸癌,同年12月份在我市一家医院接受了手术,家人东拼西凑的钱勉强维持到他出院。出院后,秦灵峰几次疼晕过去,他常常忍着疼痛,仅靠吃一些止痛片缓解。

秦灵峰走投无路之时,爱民医院接他来治疗。交了500元住院费后,秦灵峰身无分文,一



病床上的秦灵峰

“让我们和患者一起战胜困难和疾病”

日三餐都成了问题。爱民医院外科张主任了解到这一情况后,极为同情,一场爱心接力就此展开。张主任捐了300元,该院企划部的王云主任捐了200元,同病房的患者家属郭保叶捐了100元。爱民医院院长王爱民得知了这一情况后,当即送来了1000元,并倡议全院职工捐款帮助秦灵峰。一百多名职工纷纷慷慨解囊,一份份爱心投进捐款箱中。

目前,秦灵峰已经住院月余,病情也基本稳定,病痛得以缓解。

不仅秦灵峰获得了爱民医院的救助,还有很多贫困患者也得到了爱民医院的及时医疗救助和无私帮助。

当了解到淇县高村镇10岁的小玉环照顾患病爸爸,独自撑起一个家的感人事迹后,2014年12月16日,爱民医院院长王爱民和医院内科主任崔保星、医政科科长田永强来到小



医院赠送未中奖的患者健康体检一台



二等获得者张洪莲、李心齐分别获500元援助 本组图片由淇河晨报记者 范丽丽 摄

当头部向前弯曲60度时,颈椎承受的压力重达45斤? 美国脊椎外科专家研究发现

经常驼着背、低头玩手机容易造成脊椎损伤

近日有媒体报道,美国纽约市脊椎外科专家肯尼思·罕斯拉杰博士研究发现,经常驼着背、低头玩手机容易造成脊椎损伤。因为地球引力的作用,当头部向前弯曲60度时,颈椎承受的压力重达45斤左右,相当于一个7岁儿童的体重。

随着智能手机的普及和微信、网购、网络游戏等深入人们的生活,地铁里、公交车上、餐桌旁,随处可见聚精会神低头玩手机的人群。科技进步的成果给人们带来生活便利和阅读方式改变的同时,也让人们“昂首挺胸”的功臣——颈椎,面临着难以承受之重。

做两年十字绣带来颈椎严重病变

某医院曾诊治过一位28岁女性患者,做十字绣两年,四肢麻木无力、走路踉跄,MRI显示颈椎4-5椎间盘突出,诊断为脊髓型颈椎病,术中见椎间盘髓核组织突破椎管后纵韧带进入椎管内压迫脊髓。患者年纪轻轻,椎间盘突出如此严重病变,这与长期低头工作关系密切。

颈椎位于脊椎的最上段,连接并支撑头颅。颈椎有7节,活动度大、活动复杂,其中又以4-5节和5-6节活动负荷最多。在X线片上,正常颈椎从侧面看中段凸向前,椎体连线好似弯曲的弓,被称之为颈椎生理曲度。颈椎椎体和关节、韧带、椎间盘和颈部肌肉功能以及头颅位置的平衡维系着这个向前凸的曲度。

当人们昂首挺胸直立时,头颅的重力作用于弓弦一侧,好似拉了弦的弓,有助于维持正常的颈椎曲度;而长时间处于低头姿势时,头颅的重心前移、重力靠近弓弯曲的顶点或其前方向下施压,和颈椎后侧肌肉力量对抗,就会使颈椎生理曲度变直或反弓向后,破坏颈椎的生物学平衡,导致颈椎病并引起相应不适症状。

头晕、记忆力减退都与颈椎病有关

颈椎出现问题会有哪些表现?

首先是颈肩部疼痛,因为在颈椎组织中肌肉比较容易受伤,特别是颈椎的屈曲动作,在低头时颈椎负重改变、肌肉会产生过度收缩和被动拉长,这非常容易损伤颈部肌肉和颈椎小关节囊并引起疼痛。

其次,颈椎间盘突出可压迫脊髓神经,进而引起上肢放射痛、手麻、无力、行走步态不稳等不适。颈椎病变加重椎间小关节错位以及颈椎后侧肌肉力量的减弱可导致颈椎不稳,还可引起头枕部疼痛、头晕、记忆力减退等。

出现这些不适症状说明颈椎病变已到一定程度,需要及时找脊柱专科医生咨询、治疗,以免出现更大的伤害。

多锻炼颈后肌肉

为了预防和缓解颈椎病,经常低头的人,首先要尽量减少低头动作和低头时间,必须连续低头时也要定期抬头休息一会儿,活动颈部和四肢以减少肌肉的疲劳。平时更要注意颈部肌肉的功能锻炼,放风筝、打羽毛球等经常仰头的运动可以加强颈部肌肉后伸的力量;游泳可以锻炼颈部和腰背部肌肉,减少肌肉的劳损。还要掌握正确的日常颈部锻炼方法:双手抱头枕部向前用力,头后仰用力对抗,持续几秒钟放松,此动作可锻炼颈椎后部肌肉。一般不建议做颈椎左右侧屈、旋转以及过于激烈的活动,以免导致颈椎进一步伤害和过度退变。

小贴士 儿童常低头会诱发和加重姿势不良性驼背

儿童因脊柱骨骼肌肉发育不完全,如在学习、生活中不维持正确的站姿、坐姿和适当的体育锻炼,再加上长期低头玩手机,势必会诱发和加重姿势不良性驼背,长期下去就会导致脊柱骨骼变形和椎间盘的损害。先天性脊柱侧弯的人更不能长时间低头玩手机,以防侧弯的脊柱“雪上加霜”。

(据《健康报》)



2月6日下午,浚县人民医院召开全院年度工作总结暨表彰大会。会议回顾了该院2014年的工作情况,并对2015年的主要工作进行了安排部署,同时对2014年涌现出的先进科室、先进个人和在医疗安全、科室创新等方面做出突出贡献的科室进行了表彰。 赵丹 摄