



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:yijkzkb@163.com



扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

专家提示： 保养血管30岁就该开始

很多人以为,人只有到老了才会为血管操心。殊不知,30岁以后,人体内的血管斑块就开始出现并变大。虽然很多人表面看起来精力充沛,连感冒都很少得,其实身体里的血管已经悄悄老化,慢慢失去弹性,再加上现代人生活节奏快、压力大、饮食不健康、运动量少,因此血管会在不知不觉中衰老和损坏。

人体每6.5平方厘米的皮肤上就分布着长约6.1米的血管,好的血管富有活力,血管口径大、管壁光滑、柔软、弹性好,输送血液的能力也强。而不注重保养的血管就像用了很长时间的自来水管,管道内壁结垢、生锈,导致管道受阻而无法供水。血液中的“水垢”就是胆固醇、甘油三酯等,它们在血管壁上越积越多,形成如同黄色小米样的斑块。久而久之,血管壁弹性下降,血液流动受阻,最终因缺血引起心、脑血管病。那么该如何保养血管呢?保养血管要从吃和动两方面入手。

吃点儿血管“清道夫”

吃含鱼油多的食品:鱼肉富含甲硫氨酸、赖氨酸、脯氨酸及牛黄氨酸,有改善血管弹性、顺应性及促进钠盐排泄的作用。富含ω-3多不饱和脂肪酸的鱼油还有保护血管内皮细胞、减少脂质沉积及改善纤溶的功能。

多吃富含精氨酸和叶酸的食物:多吃富含精氨酸的食物有助于调节血管张力、抑制血小板聚集,减少血管损伤,例如海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等。膳食中缺乏叶酸及维生素B6、B12,会使血中半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞,促进粥样硬化斑块形成。富含叶酸的食物有红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类及苹果、柑橘等。

多吃天然抗凝与降脂食物:具有抑制血小板聚集和一定抗凝作用的食物有黑木耳、洋葱、茼蒿、香菇、草莓、菠萝等。番茄、葡萄、橘子中含少量类似阿司匹林的水杨酸抗凝物质。降脂食物有螺旋藻、香芹、胡萝卜、山楂、紫菜、海带、核桃及橄榄油、芝麻油等。

喝绿茶:绿茶中的儿茶酚能减少血液中坏胆固醇的含量,增加好胆固醇的含量,增加血管柔韧性、弹性,预防血管硬化。

保养血管离不开运动

每天运动半小时,如走路、骑自行车、游泳、打门球、打乒乓球、慢跑、游泳、爬楼或登山,都能起到减肥消脂、预防血管老化的作用。饭后运动,效果更好。身体状态允许的人晚上睡前可进行冷水水交替淋浴,热水温度为40℃~44℃,冷水温度为12℃~16℃。先冷后热,交替5~10次,每次持续2~3分钟,最后以热水浴结束。(据《健康报》)

市人民医院引进视频脑电图系统

让癫痫诊断治疗更准确

□本报记者 李雪婷

很多癫痫发作时难以预测,常规脑电图记录时间短,对癫痫样放电的检出率低,影响医生对癫痫的诊断。3月27日,记者从市人民医院神经内科了解到,该院引进视频脑电图系统,不仅能够24小时实时动态记录癫痫患者脑电情况,而且能让医生对癫痫的诊断治疗更加准确。

视频脑电图 诊断癫痫更准确

癫痫俗称“羊角风”,是神经系统的一种常见病,是由于大脑神经元异常的超同步化放电引起突然、短暂和反复的脑功能紊乱。多数癫痫发作时间短暂,脑功能障碍不可预测,患者

发作时,医生往往不在身边不能做诊断,患者或家属往往又不能把病情描述清楚,常规脑电图因记录时间短,很难将癫痫发作时的脑电情况“抓现行”,而一些其他疾病如晕厥、偏头痛等的临床表现也可类似癫痫发作,这样医生对癫痫的诊断、分型、治疗就受到影响。

“现在我们采用视频脑电图系统,像录像机一样长时间同步记录患者癫痫发作的临床表现与脑电情况,有效弥补了这一缺陷。医生可根据录像资料仔细观察患者发作时的临床表现,与同步脑电图记录对照分析,更准确地判断癫痫发作类型和可能的起始部位,准确掌握病人在各时间段的活动状态及相应的脑电变化,使绝大多数“真假癫痫”现出了原形,为复杂的癫痫病诊断提供了可靠的依据。”3月31日,市

人民医院神经内科主任李东晓介绍,视频脑电图监测就是将脑电图数字化分析及录像监控等功能融为一体,同步运行,可不限时间对患者进行全天候监测,从而获取明确的诊断依据,其诊断准确率高于常规脑电图。

视频脑电图还可 应用于脑血管病等 多种疾病诊断

据介绍,视频脑电图可广泛应用于癫痫、中枢神经系统感染性疾病、睡眠障碍、脑血管疾病、痴呆、缺氧性脑病、偏头痛、意识障碍及一些发作性疾病等的检查诊断。尤其对癫痫性与非癫痫性发作的鉴别、睡眠障碍病因的确定有非常重要的意义,可明确对癫痫进行分

类,为选用抗癫痫药物提供准确依据,评估抗癫痫药物疗效。可了解癫痫发作的起源和扩散方式,协助癫痫灶的准确定位,为选择手术方式提供参考。

视频脑电图检查是一种无创性检查。李东晓说:“在检查时,只需把电极安置在人体的头皮上,将脑细胞群自发性、节律性的微弱电信号,通过电极、导线引导出来,经过脑电图机放大、滤波和信号处理等加工,反映在计算机屏幕上,得到脑电活动的不同图形,从而对患者脑部情况作出判断。该项检查不但对人体没有任何损害,而且对协助诊断疾病、了解病情和确定治疗方式都是一项不可缺少的检查手段。”

现在市人民医院神经内科已经广泛开展视频脑电图检查,欢迎广大患者前来咨询。

平躺“蹬三轮”、水中运动等 对骨性关节炎病人有益

负重直腿抬高练习:

动作同上,在足背上应担负一定的重量,可从1公斤开始,逐渐增加到5公斤,如果可坚持1分钟以上,可进行下一步练习。

负重短弧练习:

患者坐在床边,患膝下面垫一枕头,使之屈膝30度,患足负重从5公斤开始,逐渐增加到10公斤,坐抬腿伸直练习,如果可坚持1分钟以上,可进行下一步练习。

负重长弧练习:

患者坐在床边,屈膝90度,小腿下垂,患足负重从10公斤开始,逐渐增加到20公斤,坐抬腿伸直练习,如果可坚持1分钟以上,则生活和工作基本可以达到正常。

坐位伸膝练习:

患者坐于床上,患膝尽量伸直,同侧手向下按膝,对侧手屈腰够足。

坐位垂膝摆动屈伸练习:

患者坐于床边,患肢小腿下垂,以健腿帮助按压患肢,增加屈曲。

仰卧屈膝练习:

仰卧床上,患肢屈髋90度,患膝尽量屈曲,以健肢协助按压患侧小腿以增加膝关节的屈曲。

跪位屈膝练习:

患者跪坐在床上,自行向后晚压以增加屈膝的角度。

平躺“蹬三轮”:

每天早晚躺在床上,模仿蹬三轮的动作。平躺的姿势可减轻易受损关节的负担,踝关节到肩关节的各个关节都得到

锻炼。

水中运动:

水中有浮力,能减少体重对膝关节的压力,尤其是肥胖的病人。同时有助于强化患者的心肺功能,提高肌肉耐力,即使不小心跌倒,也不容易导致运动伤害,多利用游泳的方式,可以帮助膝关节骨性关节炎病人的康复。

同时,对于患膝关节骨性关节炎的病人,应该在饮食上给予充分重视。进食高钙食品,以确保骨质代谢的正常需要。老年人钙的摄取量应较一般成年人增加50%左右,多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果,必要时补充钙剂。多食高维生素D食物,并且增加多种维生素的摄入。(据《扬子晚报》)

专业团队 品牌服务



王洪涛 爱民医院胃肠科胶囊内镜专家会诊专家、郑大四附院消化内科主任、教授、硕士生导师、主任医师,从事消化内科临床工作29年,擅长消化内科急危重症救治,对胃肠多发疾病采用中西医结合治疗,在胃镜、肠镜、胶囊内镜镜诊治方面造诣高深。王洪涛每周五在爱民医院坐诊。



孙金山 爱民医院消化内科主任,本科毕业于河南中医学院,曾在成都军区



王相兰 从事内科临床工作近30



刘玉龙 从事内科临床工作近10年,

授、硕士生导师、主任医师,从事消化内科临床工作29年,擅长消化内科急危重症救治,对胃肠多发疾病采用中西医结合治疗,在胃镜、肠镜、胶囊内镜镜诊治方面造诣高深。王洪涛每周五在爱民医院坐诊。

78530部队52医院工作,多次在河南省中医院进修。他临床经验丰富,擅长运用中西医结合的方法治疗脾胃系统疾病,对胃食管反流病、胃炎、肠炎、便秘等消化系统常见病、多发病和疑难病有独特的诊治方法。

年,擅长消化内科常见病诊治,发表论文两篇,在胃镜检查方面积累了丰富的临床经验,具有良好的医德,受到了广大患者的一致好评。

擅长消化内科疾病和糖尿病的诊治,对冠心病、心绞痛、高血压、高血脂、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺心病、胃溃疡、胃炎等治疗有独到见解。

爱民医院借助省级专家,传承中医国粹

倾力打造一流消化内科

科室名片

爱民医院拥有肺功能检测仪,结肠镜,胃镜,无痛胃镜,胃蛋白酶原检测仪,胶囊内镜镜,食道、胃24小时pH值动态监测仪,C14呼气检测仪,日本岛津遥控胃肠诊断系统等多项先进设备,不插管、无痛苦检查胃肠疾病,诊断准确。

治疗范围:急性胃炎、慢性胃炎、萎缩性胃炎、浅表性胃炎、反流性胃炎、食管炎、糜烂性胃炎、胃窦炎、胃

溃疡、十二指肠溃疡、慢性结肠炎、急性结肠炎、胃食管反流病。

爱民医院消化内科在豫北地区独家开展腹腔镜下胃底折叠手术、食管微量射频治疗、胃镜下射频治疗胃食管反流病;开展生物免疫疗法、引进光动力疗法治疗各种消化道肿瘤。

免费咨询热线:400-007-0392

不出鹤壁找省级专家看病

□淇河晨报记者 范丽丽

每周五,郑大四附院消化内科主任、教授、硕士生导师王洪涛在爱民医院消化内科坐诊。3月27日上午,记者在爱民医院消化内科门诊看到,王洪涛教授被前来看诊的患者团团围住,经过两个小时的采访,记者发现这些患者中有多发性溃疡患者,有胃食管反流病患者,也有胃癌患者。

28岁的李大海 因爱喝酒患上胃溃疡

王洪涛总是亲自给患者做胃镜检查病情。李大海今年28岁,一次喝酒后他吐血了,胃里一阵一阵地恶心,还拉了黑色的大便。李大海的爱人说他爱喝酒,每天晚上都要和朋友一起聚餐喝酒,基本上没在家吃过晚饭。

经过胃镜检查,王洪涛发现李大海的胃角有溃疡,面积约为1元硬币大小。王洪涛说:“胃溃疡非常容易导致胃穿孔,而胃穿孔会导致轻微出血或者大出血,如果大出血就会导致胃溃疡患者休克甚至死亡,病情会变得危急。”

当天上午找王洪涛看病的患者中,小秦和他的爸爸留给记者的印象最深刻。



图① 王洪涛为患者做胃镜
图② 王洪涛为患者做胃镜
淇河晨报记者 范丽丽 摄

小秦的爸爸今年52岁,他去年年底查出了胃部的肿瘤,已经做了两个疗程的化疗。小秦带来了所有的检查单子,一个一个小盒给王洪涛看。小秦一直在纠结要不要让爸爸接受手术治疗,适不适合做生物免疫治疗。王洪涛仔细诊断,建议小秦的爸爸先接受手术治疗,然后再做化疗和生物免疫治疗。

“看得出来小秦十分孝顺,他非常关心爸爸,并且向王洪涛提出了很多问题:“我爸爸晚上睡眠质量不好是怎么回事?我给他洗澡时发现他腹部呈红色,是什么引起的?”对于小秦的每一个问题,王洪涛都认真解答,直到小秦带着爸爸满意



图① 王洪涛为患者做胃镜
图② 王洪涛为患者做胃镜
淇河晨报记者 范丽丽 摄

离开。

他受病痛折磨20年 最终被确诊为胃食管 反流病

当天上午10时,一位“熟面孔”来找王洪涛看病。这位“熟面孔”叫李中平(化名),他最近每到周五都要来爱民医院找王洪涛看病。

“我受胃病折磨已经20年了,泛酸、烧心、吃不下饭、睡不好觉。”谈到20年的胃食管反流病史,李中平无奈地告诉记者,20年来,备受病痛困扰的他四处寻医问药,到郑州、新乡跑了

很多医院,花了不少钱。虽然做了很多检查,吃了很多药,但治疗效果不佳。一个月前,他来找王洪涛看病,被确诊患有胃食管反流病。

“治疗方案首先是口服药物治疗,如果经过4~8周治疗没有起到治疗效果,我们可以为病人提供胃镜下食管下括约肌的射频治疗或者开展胃底折叠手术。”王洪涛说。

功能性消化不良 患者增多

42岁的李辉经常出现恶心、呕气、呕吐等一系列上腹部不适的症状,生活受到很大的影响,通过做胃镜、做B超、拍X光片等多种检查都没有发现器质性病变。

王洪涛说,李辉属于功能性消化不良。功能性消化不良是一类临床上常见的消化系统疾病,目前此类患者正在增多。尽管这类患者有很多非常难受的症状,但是通过内镜等检查手段不会发现器质性病变。

王洪涛建议李辉养成良好的生活习惯,不吸烟,不暴饮暴食,避免吃不易消化的食物及饮用各种易产气的饮料,可以对症服用一些抗焦虑、促进胃肠动力或者保护胃黏膜的药物。◎

爱拖延的人更易得心脏病

据英国《每日邮报》报道,加拿大魁北克省主教大学的研究者发现:与很快就能做出决定的人相比,爱拖延的人更有可能患上心脏病。这是因为当他们最终做出判断时,心脏会承受更大的压力,这就会让他们心力交瘁。这项研究首次表明拖延是引发心脏病风险因素,这一结论有望改变心脏病的治疗方法。

研究人员选取了980名参与者,要求他们填写一份匿名的在线调查问卷,然后将他们分为两组。其中一组患有心脏病和高血压,另一组参与者未患有这些疾病。问卷分析结果显示:第一组参与者更有可能同意“我经

常说我明天就会做这件事”的陈述句。此外,第一组参与者也承认,他们更有可能对自己说:“在完成一些有最后期限的任务时,我可能会浪费时间来去做其他的事情。”从总体上来看,拖延行为与适应不良的应对行为之间存在着强有力的相关关系,而后者会导致对心脏施加压力。

研究者认为:自我批判和回避式的应对方式会加重人们所承担的压力水平。这种人格特质有助于医务工作者辨别存在这种想法的病人患上心脏病的风险。此外,患上心脏病也会导致患者的拖延行为,因为他们在疾病管理的健康行为方面存在着困难。(据《北京青年报》)

春季高血压易复发 吃荠菜可降压

一到春季,许多人会出现头痛、眩晕、失眠、健忘等不适症状。这几乎都是因为血压升高引起的。北京市中医药管理局研究员王彤介绍,春属木,与人体的肝脏相对应。肝主疏泄,春季是肝气向外舒展的季节。而肝脏的主要功能是调节全身的气血运行,如果肝气郁结无法向外抒发,就像一个闷壶一样一直这么烧着,人体气血运行便会出现紊乱的现象,进而诱发高血压等疾病。如果血压反复升高还会有心脑血管疾病的危险。

所以,想要防止高血压的产生,就需要护理肝脏,调畅肝阳。那么,怎么调呢?眼下正是吃野菜的好时机,吃荠菜便是一个养肝降血压的好办法。荠菜不仅是美味可口的蔬菜,它的药用价值也是十分广泛的,被誉为是“菜中甘草”。中医认为荠菜味甘性凉,归肝、脾、肺经,有凉

肝明目、利湿通淋、降压止血的功效。

链接:荠菜两种好吃法

早餐吃碗荠菜羹:将荠菜焯水,挤干水后切成末,嫩豆腐切成小丁,姜切成片。将少许淀粉加水调匀,在锅中倒800毫升水,放入豆腐丁、紫菜、香菇、蛤蜊等食材,蛋液则在水开后用漏勺滴入锅中。煮开后加荠菜碎,倒入水淀粉,待汤汁黏稠后放少许盐和芝麻油调味。吃起来满嘴都是清香味。

鲜嫩荠菜炒鸡蛋:将鲜嫩荠菜焯水后捞出,挤干水分切成末备用。两枚鸡蛋打散成蛋液,里面加一点点盐。蛋液打匀后加入荠菜碎,油热后炒熟。炒鸡蛋时建议加点点凉开水(约为蛋液四分之一),鸡蛋会更滑嫩。荠菜炒鸡蛋可拌面、拌饭或卷饼吃。

(据《沈阳晚报》)

学习“肠”识 捍“胃”健康

——爱民医院消化内科主任孙金山答记者问

□淇河晨报记者 范丽丽

春季是万物复苏的季节,也是“百草发芽,百病发作”的季节,由于春天气温变化无常,各种病毒、细菌也蠢蠢欲动,伺机侵入人体引发疾病。3月27日,在爱民医院消化内科门诊,就消化系统常见病的预防,爱民医院消化内科主任孙金山回答了记者的提问。

记者:患胃病和经常熬夜有关系吗?

孙金山:经常熬夜会使胃病与你结伴,研究证明,经常上夜班、彻夜狂欢、长途旅行和熬夜学习的人很容易因为睡眠不足而引发胃病。熬夜会导致胃酸分泌失调,人体生物钟紊乱,久而久之胃病就会找上你,所以建议晚上11时前睡觉。经常熬夜的人,中医认为易导致阴虚火旺,胃这个器官喜润恶燥,胃阴不足,导致胃里的食物没有足够的津液消化,从而出现胃隐痛等不适。

记者:为什么说吃得太多容易得大肠癌?

孙金山:高脂肪、低膳食纤维饮食是大肠癌高发的重要因素。高脂、高蛋白食物含大量饱和脂肪酸,身体消化饱和脂肪酸的食物时,可产生胆固醇代谢物及次级胆酸,常导致大肠癌。

记者:为什么老年人要特别注意观察大便颜色?

孙金山:许多消化道疾病都可以引起大便颜色变化:患上胃溃疡、十二指肠溃疡会出现黑便;患上结肠癌、直肠癌、溃疡性结肠炎、痔疮会出现血便;患上胰腺癌、胆道癌、肝癌会出现灰白色大便。老年人是消化道肿瘤的高发人群,黑便、血便往往是消化道肿瘤的症状,因此老年人要注意观察大便的颜色。

记者:为什么吞咽困难可能是患上食管癌的信号?

孙金山:吞咽困难是进展期食管癌的主要症状,是食道癌最突出的症状。食道癌早期表现为吞咽时胸骨后不适,有堵塞感,吞咽还能顺利进行,逐渐发展至不能咽下固体食物再至液体食物也不能咽下。出现吞咽困难的症状时,要意识到可能是患上食管癌的信号,及时做胃镜检查可以明确诊断。◎

技术精湛 突出中医特色

爱民医院胃肠科独家引进国际先进的“抗HP四联疗法”,中西医结合治疗慢性胃炎,针对性强,运用我国传统医学方法,整体调理,治胃、养胃,调养结合,从而使胃肠疾病患者走向康復。