

平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院——

无假日医院为疼痛患者贴心服务

□记者 牛瑛瑛

本报讯 全年无假日,这是平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院多年来一直坚持的服务措施之一。近日,记者从现已成为中国软组织疼痛平顶山临床中心的平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院了解到,该院建院14年以来,为缓解广大患者节假日看病难的问题,特意安排专家、主治医生和医护人员值班,全力打造全年无假日治疗疼痛的

专科医院,让不少患者从中受益。

据了解,该院在院长汪和进及其同仁的共同努力下,打造出了以无创、微创绿色疗法为主治疗颈肩腰腿痛的专科医院。汪和进从事疼痛治疗30余年,创立了“神力”一指弹点穴推拿法、银质针、小针刀、神经阻滞等疗法,在治疗颈肩腰腿痛方面打造出了知名品牌,实现了不开刀、不手术治疗颈肩腰腿痛。2009年,该院不仅加盟了北京鑫泰鸿强医院管理

有限公司,而且还引进国内先进的介入治疗方法——射频靶点消融术及臭氧治疗术,在治疗因椎间盘突出所引起的颈椎病、腰椎间盘突出症等方面又达到了新的高峰;在治疗双膝退行性骨关节病方面,不仅缩短了治疗时间,还大大减少了患者的痛苦,使很多疼痛患者受益匪浅。

节假日期间,曾有一位患急性腰椎间盘突出症的患者前往仁和颈肩腰腿痛专科医院接受治疗,汪和

进亲自为他做了射频热凝靶点治疗术和臭氧治疗术,不久就缓解了患者疼痛症状。其出院后不仅没有影响正常工作,还过了一个开心的节日。

去年12月31日至今年1月1日,先后有多名患者利用元旦放假时间到该院接受治疗。经过医生精心治疗后,患者的疼痛症状、麻木症状消失。“仁和医院不愧是一家治疗疼痛的专科医院。”一位患者痊愈后说。★

结核病防治专栏

结核病流行的主要环节有哪些

结核病流行的主要环节分别是传染源、传播途径、易感者。传染源排出结核杆菌经过一定的传播途径,传染健康人,其中少数被感染者发病成为新的传染源,进行再传染,反复不已,形成流行。

传染源:结核病的传染源就是痰菌阳性的肺结核患者。如果肺结核患者的肺部病变有活动性,但多次查痰都没有发现结核菌,只要查痰技术准确可靠,那就表明该患者不是传染源。当然,肺结核患者的传染性并不是一成不变的,如排菌患者经过合理化学治疗,传染性可以迅速消失,那时就不再是传染源。相反,原来没有传染性的患者,如果不及时治疗或不坚持合理治疗,也可能成为传染源。

传播途径:结核病的主要传播途径是呼吸道飞沫传播。患者咳嗽咳出的带菌飞沫被易感者吸入后可造成新的传染源。此外,还可以通过被结核杆菌污染的食物或食具为媒介传给他人。

易感者:感染结核杆菌以后,有少数人因自身抵抗力弱而有可能发生结核病,比如,营养不良者和糖尿病患者等免疫力低的人,这部分人被叫作结核病易感者。

(市第三人民医院 韦旭)



989医院平顶山院区举办迎新春文艺晚会

“两院一家亲,我们心连心。”1月25日晚,解放军第989医院(原解放军第152医院)成立以来首次举办迎新春文艺晚会,洛阳院区部分科室代表和院领导来到现场,共同庆祝新春佳节的到来,体现出两院同心、欢聚一堂的浓浓情怀。晚会以诗朗诵、歌曲、舞蹈、小品等形式书写989浓墨重彩的历史新篇。★ 郭林 摄

改善肤色,除去皱纹

总医院医学美容室引进水光仪为爱美人士服务

本报讯 “打完水光针,皮肤变得亮白、水润!”1月24日,爱美的年轻女孩莉莉(化名)走出平煤神马医疗集团总医院住院楼2楼的医学美容室,高兴地说起自己在这里接受水光仪进行医学美容的经历。据总医院烧伤整形科副主任张成书介绍,该院医学美容室正式引进了医学水光仪,成为全市唯一一家公立医院设立的正规资质的医学美容室,为爱美人士提供科学、专业、正规的医学美容服务。

据张成书介绍,随着年龄的增

长,肌肤的透明质酸和胶原蛋白会不断流失,导致肌肤静态皱纹的产生,而肌肤动态皱纹是由于长期的肌肤表情牵拉导致的。此时就需要深层清洁、保湿补水、修复皮肤屏障、改善肤色、收缩毛孔、祛除皱纹,而解决这些问题最好的方案则是水光技术。

水光技术通过把透明质酸和肉毒素注入肌肤真皮层,能快速有效地消除静态皱纹,同时也能有效地减少动态皱纹。水光仪最大的优势在于无创无痛、轻松舒适、简

便快捷,避免了针剂注射带来的疼痛和水肿,无误工期,被医美界称作“午餐美容”。

张成书表示,美,是一种生活方式。随着社会快速发展、人民群众生活水平大幅提高,医学美容逐步成为消费新热点,各种医学美容机构也如雨后天春笋般拔地而起。说到医学美容,大多数老百姓可能还跟“生活美容”分不清。“生活美容”限于不侵入人体组织、不损伤出血的美容手段,如一般皮肤清洁护理、做面膜等,在美容院或美发

店就可以进行。

“医学美容则是在皮肤科学基础上开展的,在药物治疗的同时,注重皮肤屏障的修复。”张成书说,“专业医务人员将皮肤检测技术、皮肤美容技术,包括微整形、注射技术、化学剥脱和功效性医学护肤品等,与皮肤科学理论充分结合在一起。此次,总医院医学美容室引进水光仪,配合科室专业的医学美容和整形技术,为爱美人士提供科学、专业、正规的医学美容服务。”★ (李莹)

别因为天冷就不吃水果! 这些水果热一热更好吃

寒凉的冬天,水果也是冷冰冰的。不少人,尤其是孕妇与孩子吃生冷的水果可能会出现腹胀或腹泻等胃肠不适的现象。有的人到了冬天干脆不碰水果,当然也不敢给孩子吃。该怎么办呢?其实有的水果热着吃同样营养,还别有一番风味。

苹果、梨:煮着吃

将苹果、梨等切成小块后放入锅中加水煮着吃,或放入容器中加少量水蒸着吃。

当然如果能耐受凉的水果也可以直接吃,只需要注意不要贪吃,以免肚子受凉而出现腹胀等问题。

很多人认为水果加热后,维

生素C就破坏了。事实上苹果、梨中的维生素C含量不高,维生素B1和叶酸含量也少。另外,水果中的有机酸,如苹果中的苹果酸还能保护维生素C,所以并不像大家所想象的那样维生素C被破坏严重。

况且水果中的胡萝卜素、番茄红素等脂溶性维生素以及钾、镁等矿物质,即使是蒸过的,也基本都能保留下来。

而且水果加热后,纤维软化,更易消化,特别适合中老年人和婴幼儿。

国外有研究发现,苹果加热后多酚类天然抗氧化物质的含量会大大增加,这是因为苹果加热后有助于多酚类化合物的释放,

而多酚类物质能消灭体内自由基从而抗氧化。

橘子、橙子:蒸着吃

把橘子、橙子切成小块后加水煮着吃或蒸着吃,也可和其他水果如苹果、梨等一起煮着吃。

这些维生素C含量丰富的水果,相对于苹果、梨来说,加热后对维生素C的破坏可能多一些。不过也不必太担心,毕竟水果中除了维生素C外,还有其他不怕热的营养成分。

橘子和橙子等富含维生素C的水果一般加热后会变酸,建议和苹果、梨等一起煮着吃,味道酸酸甜甜的,也别有一番风味,而且各种水果一起煮着吃营养成分还

可以相互补充。

猕猴桃:温热后吃

猕猴桃含有丰富的维生素C,是补充维生素C的良好来源,如果水煮或蒸汽加热很可能造成维生素C的大量破坏。

因此,吃猕猴桃的时候,建议将猕猴桃放到不超过50℃的温水里,或去皮切成片后用温水热一下即可。

总之,冷天吃水果要记住一点,水果热着吃比不吃好。根据不同水果的营养组成成分,合理选择加热方式、加热时间,这样就可以将水果中的营养成分最大程度保留下来,并且依然美味。

(康时)

搬重物 可防中风

想远离心血管病,就适度练练举重吧,因为它的效果比跑步还好。美国一项新研究称,每周举重一个小时,可以降低心脏病和中风的风险。

美国爱荷华州立大学研究人员通过分析13万名成年人的运动数据,发现举重可降低代谢综合征患病率。代谢综合征是高血压、高血糖、血脂异常等症状的统称,可能导致冠心病、中风和糖尿病。数据分析结果表明,每周进行举重等阻力锻炼不到一小时,可将代谢综合征风险降低29%,高胆固醇血症风险降低32%,心脏病发作和中风风险降低40%-70%。

研究人员表示,身体肌肉是燃烧热量的动力装置,有助于关节和骨骼的活动,对促进代谢也有好处。如果练出了一身肌肉,即便没有进行有氧运动,也可以燃烧掉更多热量,有效防止肥胖,对身体健康有深远的益处。研究领导者、爱荷华州立大学运动学副教授李德铁(音)说:“人们可能认为阻力运动不如有氧运动那样容易长时间实施,实际上,只需要两套杠铃,不到5分钟的仰卧推举,就可以起到作用。”李教授还补充道:“新研究中所说‘举重’并非要求我们一定要去健身房练习,拎重物逛街或在院子里挖土掘洞等也有好处,因为通过提举重物的动作来增强肌肉力量才是关键。” (人民)