

健康快车
本版编辑:任晓雯
联系电话:13949382859
Email:ny_rwx@01ny.cn

玉兰红礼茶
招聘南阳城区经理
厂家直销批发团购 火爆招商进行中
团购品茗:4006687739 18637702077

稻谷胚芽食用油
混着吃油降血压, 稻谷油和芝麻油比例 4:1。南阳卧龙汇科商贾主营: 稻谷胚芽油、稻珍糯米油、四季香黑白芝麻油。
咨询、团购 0377-63537783 1863795981
网址:www.hmdgpxy.com



当代健康报提出: 冬季养生必吃橘。
文章说, 橘子除橘肉可食用外, 橘皮、橘核和橘络都是养生“黄金果”。为什么呢?
因为橘络化痰止咳, 有行气通络、化痰止咳之功, 主治痰滞经结之胸胁胀满、咳嗽痰多或痰中带血等症。橘肉能开胃理气, 具有开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功。还可治高血脂症、动脉硬化及多种心血管疾病, 还有明显的抗癌作用。陈皮可健脾化痰, 具有理气健脾、燥湿化痰、止咳降逆等功效, 可治疗腹胀及疼痛、食少纳呆、恶心呕吐、嗝气、呃逆、便溏泄泻、寒痰咳嗽等症, 还可解鱼蟹毒。橘核可散结止痛, 橘核是橘子的果核, 具有理气散结止痛之功效, 对睾丸肿痛、疝气疼痛、乳房肿块疼痛、腰痛等有良好的。

孩子近视度数年年涨, 我该怎么办?
李先生的儿子13岁, 近视已经450度了。照这么涨下去, 以后升学、就业怎么办?
两年前发现儿子看东西老是眯着眼睛, 写作业的时候老往书本上凑, 带到医院一检查, 确诊为真性近视200度, 当时没怎么在意, 就配了副眼镜。没想到不到半年, 儿子又说看不清黑板了, 再去检查已经涨到300度。无奈之下, 只得再次给儿子配了副眼镜。期间还尝试着按摩、穴位敷贴、针灸、热敷等方法, 想着对近视度数的增加会有所控制。没想到今天复查度数又增加了150度。眼看着孩子的近视度数一个劲儿地涨, 做家长的心里除了心疼就是焦急了。
专家提醒: 孩子“涨”度数, 可选角膜塑形镜
周日上午是南阳眼视光医院宋小康院长坐诊日。之前, 李先生已通过该院爱眼热线(63138408)预约了专家门诊, 周日一早带着儿子来到该院。
宋院长结合孩子的眼部和视力检查情况, 给李先生做了详细讲解, 同时, 让他第一次听说了“角膜塑形镜”。它是一种高透氧软性隐形眼镜, 只需在夜间睡眠时配戴6-8小时, 早晨取下镜片便可恢复清晰裸眼视力。配戴此镜不但满足了孩子正常学习、生活的需要, 而且还有有效控制孩子近视度数发展的作用。他的儿子一听白天不用戴眼镜, 还能看得清清楚楚, 别提多高兴了, 随后又在该院角膜塑形镜验配科进行了详细的验配检查及镜片试戴。试戴一个多小时后, 他的儿子再次检测, 视力竟然提升了, 这让李先生全家别提有多惊喜了。
专家提醒: 医学验配角膜塑形镜, 安全、有效
角膜塑形镜验配是严格意义的

有多年临床经验的各科医生教就医者 怎么看病省事省钱



编者按
看病, 最让人头疼的莫过于几件事: 如何在第一时间选择一家好医院? 怎样最快挂到合适的号? 面对拥挤的门诊、忙碌的医生, 如何简洁、准确地表达身体的不适? 苦等几个小时后, 怎样尽量延长与医生交流的时间? 如何看病才能省钱、省时又省心? 最近, 曾从事临床护理工作18年、西安市第二医院专科门诊前护士长武箭撰写了一本《看病不冤冤枉钱: 大医院就医手册》, 教大家一些看病的基本功和招式。在此基础上, 《生命时报》记者采访数位一线专家, 为您打造一部简单实用的“看病就医指南”。

找对门: 选择最合适的医院
医院像婚姻, 合适的才是最好的。病因明确的急症首选最近的医院。先对病情做一个快速的考量。特别是那种不立即处理就有生命危险的突发症状, 比如接触某些过敏原后出现的喉头水肿、呼吸困难等反应, 或是外伤等病因明确的急症, 都应选最近的医院。另外, 普通慢性病也建议选择最近的医院。比如高血压、肾结石、胆囊炎等, 各大医院在用药和治疗上, 基本大同小异。疑难杂症就要选三甲医院。一些较为复杂、难以明确诊断的疾病, 比如颅脑手术、心脏搭桥等需要去有较高医疗水平和护理经验的三甲医院。

细准备: 用好电话和网络
就诊前可通过电话和网络查询下专家的出诊信息, 或请工作人员帮助推荐合适的医生, 问清提前多久排队挂号。特别是外地患者, 最好在去看病前打电话到医院确认。一般网上预约都会截止到下午2点或3点, 不要晚于这个时间。
证件材料准备齐。去医院前准备的东四有: 身份证、医保卡手册、病历、近一年内的本院或他院检查报告单。很多人看病总不带的自己的老病历。上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌科教授罗邦尧说, 病历本是小, 但其中以往的诊断、用药记录等可以为医生提供相当有用的信息。许多省市都已实行统一病历, 建议患者把对应的检查

结果整理好, 附在病历页后, 方便医生查询。
认准人: 老医生未必是第一选择
首诊普通号、复诊专家号。大医院的专家往往让人们趋之若鹜, 其实无论普通医生还是专家教授, 接待初诊患者时的程序是一样的: 简单的问诊、查体, 开单做相关检查、化验。这个最初的过程完全可在普通门诊医生那里完成。对于从外地来看病的患者, 解放军301医院神经外科凌至培教授还“透露”了一个秘诀——普通门诊相当于“导医台”和“快速通道”。如果先看普通号, 普通门诊的医生会指导你该找哪位专家继续看, 这样更有针对性。
年龄大、职位高未必是第一选择。不少人愿意找“老”医生, 其实这是落后的观点, 越来越多的年轻医生正成为一些重要学科的带头人。而一些科室主任会将大部分时间和精力忙于行政事务, 往往更擅长管理工作。
选岗位和工作时间相对固定的医生。许多慢性疾病很难彻底治愈, 建议最好选择一两位固定的医生。这样他们会对你的情况了解更全面, 能制定出最好、最合理的治疗方案。

巧挂号: 灵活就医方法多
大医院的号炙手可热, 如何能挂到理想的号呢?
武箭的建议是, 如果你想在A医院请一位专家看病, 又没有太多的等待时间, 那么可在网上预约挂号。再找家与A医院级别相同, 但患者不是很多的B医院, 做初步检查, 完成各种辅助检查, 最后拿上B医院的门诊病历和检查结果, 去A医院找专家进一步诊治。
充分利用冷门诊时间。中国医院协会门(急)诊专业委员会副主任委员王吉善建议, 80%的人都会赶在上午去就医, 如果可以在医院的冷时段看诊, 等候时间会大大缩短, 现在很多医院都推出了中午值班、节假日门诊、夜间门诊、周末门诊等服务。
巧选看病时间和地点。例如有些医院抽血化验的时间是上午10点前, 患者要早到医院, 以免错过了时间只能等到第二天。还有的医院每层楼都有收费室, 如果大厅排队的人多, 可以去其他楼层交费。
此外, 周一、周二病人最多, 上午比下午病人多, 应该错开就诊高峰。

懂沟通: 医生最爱正确清晰的交流
首先, 不要怕开口。王吉善提醒, 很多患者不知道怎样描述自己的病情。而医生的时间紧张, 得不到需要的信息, 就会让病人先做检查。患者可以在家演练一下, 如何在半分钟内把自己的问题说清楚。比如: 5天前开始咳嗽, 3天前开始发烧, 白天体温正常, 夜晚体温较高……而不要说: 前几天开始喉咙不舒服, 后来好像有点发烧, 有时烧有时不烧……对病情表达准确的患者, 往往能获得医生更多的关注。
不懂就问, 直截了当说出有价值的信息。比如, 是否使用医保卡、医保报销范围等等, 在就诊时把这些问题都问想, 能省下许多麻烦。
和医生互相尊重。北京天坛医院副院长王拥军说, 医生最反感有家属在旁边大声聊天或不断推门张望, 所以候诊时不要喧哗, 等前一个患者离开再进入。事实上, 礼貌、懂得体谅人的患者往往更容易获得医生的关注。
办住院: 找到窍门省时省钱
勿盲目仓促入院。要问清医院

情况, 比如周末可以安排手术吗? 入院后需要几天能完成术前各种化验? 一般来说, 医院很少在周末安排手术, 患者刚入院进行一系列的检查时间为1至2天不等。那么, 就最好避开周三和周四入院, 否则很可能完成检查后已到了周末, 手术时间会被排到下周。
最好避免上午入院。住院患者每天进行的化验往往安排在上午。如果这时入院, 等办完手续后, 检查很可能被安排在第二天早上。还有一种节省时间的方法, 就是请门诊医生把需要的所有检查都开好, 在门诊全做完, 再拿着化验结果直接住院。
讲技巧: 写健康日记, 不化妆, 不喷香水, 避开经期
问诊时, 医生需要从患者处获取一些重要信息, 我们不妨养成写健康日记的习惯, 比如利用一个台历, 在时间后面, 注解上几个简单的字词或者数据。比如, 5月20日这天, 感觉有些头晕不适, 量了血压, 可以在这个日期旁边记上你刚刚测出的血压值。
女性在就医前请注意: 不要化妆、不用香水、避开经期。因为许多疾病, 如心脏病、肺结核、贫血等, 都有不同的特殊面容。如果浓妆艳抹, 会掩盖真实的面色, 造成误诊。此外, 患上某种疾病时, 身上会散发出特殊的气味, 一旦被香水掩盖, 也不利于诊断。如果不是急症, 最好避开月经期。此时下腹腹胀等状况, 与慢性盆腔炎等疾病较相似, 还不宜做尿常规等检查。
用好药: 过敏讲清楚, 牢记用法和剂量
开药之前, 要告诉医生对什么药或者哪些食物过敏。最好不要擅自停药, 吃吃停停会产生抗药性。在用药方面牢记用法和剂量。特别是处方药时, 应严格按照医生写在处方上的方法服用: 比如药名、用药途径、单次使用的药品剂量、每日几次等。药品在购买后, 处方会被收走, 因此将这些写在药瓶外包装上, 可避免事后遗忘。(田野摘自《生命时报》)
本期关注

微创治疗小儿疝气
本报记者 任晓雯
小兒疝氣是外科常見疾病之一, 俗稱“氣蛋”。是由於先天性腹膜鞘狀突未閉所致, 表現為腹股溝至陰囊區域的可復性腫物。1歲以上的小兒疝氣自愈的機會很少, 應早積極進行手術, 否則一旦發生嵌頓, 不僅累及腸管或卵巢、輸卵管, 還可造成腸胃萎縮, 影響成年後的生育要求, 甚至會危及生命。那麼, 如何

尋醫問藥 解難答疑
本期健康熱線
18637716201
63072305
作簡便、安全、時間短, 只需10分鐘, 基本上無出血; 4. 手術不留疤, 恢復快, 併發症少, 不拆線, 不痛癢; 5. 可以清楚地觀察對側有無隱性疝, 也可一次治愈兩側疝氣, 避免二次手術; 6. 當天手術當天可出院, 復發率極低。

医疗美容
雀斑的防治
市第三人民醫院中醫美容科主任 陳義
凍凍等治療手段比較具有無損傷、無癢痕、痛苦小、恢復快、治療後皮膚質地光潔的優點, 是最為有效、安全、快捷的雀斑治療方法。
相關鏈接: 陳義, 副主任醫師, 河南省中醫、中西醫結合整形成容專科委員會委員。2000年榮獲河南省醫藥科技進步二等獎一項, 2011年榮獲南陽市科技進步二等獎一項。創新運用中醫傳統療法自然持久, 融合現代激光技術先進快捷的完美醫學模式除皺、治療黃褐斑、雀斑、老年斑、咖啡斑、紅血絲、色素痣、太田痣、黃瘤病、痤瘡疤痕等損容性皮膚病。
聯繫電話: 60182988

醋泡杏仁治老慢支
北京中醫藥大學東直門醫院內科主任醫師姜良鋒: 中醫認為, 杏仁、冰糖和醋都有一定鎮咳平喘作用。《滇南本草》中有記載, 杏仁有“止咳、消痰、潤肺、潤腸胃”的功效。現代研究表明, 杏仁中含有苦杏仁苷, 對呼吸中樞有輕微抑制作用, 達到鎮咳平喘的作用。醋不僅可以生津止咳、消炎殺菌, 還能降低

治食管腫瘤試試“掛貼療法”
位於南陽市工業北路市容衛生管理處東側的南陽市中醫食管癌研究所(諮詢電話: 63313038、13838989687), 發揚傳統中醫藥特色, 採用藥物、毒性藥及名貴中藥材, 遵古炮製, 結合現代醫學, 經過10余年的潛心研製, 研製出具有扶正培本、清熱解毒、以毒攻毒、活血化淤、軟堅散結、化淤消癥、通關利膈的系列方劑。
臨床根據類型辨證論治, 對食管炎、食管癌、贛門癌、胃癌採用獨特的“掛貼療法”, 將藥物用蜂蜜調勻后貼舌上隨口咀嚼慢慢咽下, 進入食

補鈣過量易患結石
天服用鈣片, 而平時喝水比較少, 使尿液中的鈣離子濃度增高, 這樣就容易形成腎結石。
不要盲目補鈣。如果確實需要補鈣, 應注意多飲水, 以稀釋尿液, 防止高濃度的鈣及礦物質聚集形成結石。還要注意補充維生素D, 以促進鈣質經腸道吸收, 減少經尿排泄。(杜學峰)
本期關注

