

健康快车

健康工作室主办

本版编辑:任晓雯

联系电话:13949382859

Email:ny_rwx@nydaily.com.cn



冬季喝姜汤可预防心血管疾病发生

本报记者 任晓雯

冬季,因为天冷,心血管疾病发生率较高,南阳医专一附院、二附院以及市一院、二院心血管科心血管病人爆满。这个季节心脏不好的人病情还容易出现反复,因此中医专家建议,心脏不好的人在这个季节不妨每天喝碗热姜汤,不仅有助于血液循环,还利于血压控制。

中医认为,生姜性温而味辛,能通血脉,降血脂。姜油的辛辣成分以及姜草油的芳香成分,具有良好药效。其中,姜草油与血管扩张剂有相同的作用,能够使血管扩张,促进血液循环,防止血栓,强化心脏的收缩力。

现代临床医学研究也表明,生姜还含有一种有机化合物,可以促进身体的新陈代谢,使血流畅通,对降血脂、降血压、预防心肌梗死,均有特殊作用。

姜的吃法很多,比如姜汤、姜粥,做菜时可加姜片,做水饺馅时加点姜,既能使味道鲜美,又促进食欲,帮助消化和有助胃肠对营养成分的吸收。而喝碗姜汤,既能补充体内丢失的水分,起到降温、退烧和杀菌作用,又能减少心脏病和中风发作的危险。

生姜虽是“良药”,但也不宜过多食用。由于生姜中含有大量姜辣素,如果空腹服用,或者一次性服用过多,往往容易给消化系统造成很大



的吸收压力,还容易刺激肾脏,引起口苦、喉痛、便秘、虚火上升等诸多症状。

卫生动态

市口腔医院微笑列车项目获殊荣

本报讯 (记者任晓雯 通讯员戴笑春) 11月16日—18日,北京,中华慈善总会、美国“微笑列车”基金会召开国际“微笑列车”唇腭裂修复慈善项目十周年表彰大会,南阳市口腔医院颌面外科主任张兴华获得微笑列车唇腭裂修复慈善项目先进个人“天使奖”。这是对市口腔医院在微笑列车开展十年来的辛勤劳动和卓有成效工作的肯定。

市口腔医院为首批“微笑列车”

免费唇腭裂手术及二期修复定点医院,2008年1月被定为A级医院,自2001年至今已成功为9268名唇腭裂患者实施了免费手术。积累了丰富的临床经验,手术质量可靠,效果明显,受到了广大患者的一致好评。据悉,截止到2009年10月,全国共有397家医院承担了微笑列车项目的手术任务,累计完成免费手术18万例。据“微笑列车”项目审计组统计,截至目前,市口腔医院唇腭裂免费手术例数居全国所有定点医院第一位。

微创小切口开胸术治疗食管癌

市二院心胸外科主任 秦永跃 副主任 丁旭青

外科手术是治疗食管癌的首选方法。食管癌的传统手术方法是,在病人胸部切开一条长35厘米~40厘米的切口,有时还需要拿掉或切断患者的一根肋骨,手术创伤大、开胸时间长、出血多、术后疼痛感重;术后病人咳嗽无力,肺部容易发生感染,侧胸部和上肢活动明显受限。半数以上病人在接受手术治疗后,会出现胸部麻木和疼痛症状。因此,目前外科手术越来越倾向于术式的安全和切口的微创。市二院心胸外科从2000年开始率先在我市开展了胸腔镜下“微创小切口”开胸胸治疗食管癌,不切断肋骨,保留胸肌,切口长度仅为传统手术切口的1/5~1/3,具有创伤小,失血少,并发症少,病人术后恢复快,住院时间短,花费少,近远期效果好的优点,能

以最小的创伤达到最好的治疗效果,是食管癌病人的最佳选择。

相关链接:秦永跃,市二院(原县医院)副主任医师,中华医学会南阳市心胸外科分会副主任委员,学科技术带头人。在食管癌、贲门癌、肺癌等胸部疾病的诊断和治疗上具有丰富的临床经验。手术成功率高,治疗效果良好,其手术效果、手术方法、手术种类、手术难度达到省内先进水平。其中,食管癌、贲门癌的手术切除率及5年生存率达省内领先水平。电话:13937749921

丁旭青,研究生学历,副主任医师,市中心胸外科专业委员会委员、市肿瘤防治专业委员会委员、中国抗癌协会肺癌专业委员会委员,《中国误诊学杂志》特邀编辑。对肺癌、食管癌、贲门癌、纵膈肿瘤以及各种胸腺、气胸、胸壁肿瘤和畸形等胸部疾病的诊断与手术治疗有独到经验。电话:13937776780

自体干细胞移植治疗股骨头坏死

南阳医专二附院骨科主任 王红升

股骨头缺血性坏死常见于饮酒、应用激素及髓关节外伤等,临床上以关节痛和活动受限为主要表现,晚期常因关节面塌陷、骨性关节炎致残。青壮年行人工关节置换术后面临多次“翻修”手术,给患者身体、精神上带来极大的创伤。

股骨头缺血坏死病程长,致残率高,目前的治疗方法很多,整体效果不理想。最近出现的骨髓干细胞技术的应用,为该病的治疗提供了一种崭新的思路,应用于临床后,取得了显著的效果。

自体骨髓干细胞具有多向分化潜能,在特定的部位,通过特定的植入和刺激方法,可分化成相应的组织细胞。我们应用特定的方法将其植入股骨头内,配以我们医专二附院的特殊方法,使其定向分化为成骨细胞,疏通发生病变的股骨头内血管,促进血管再生,改善循环,重建骨小梁,支撑起塌陷的软骨,一段时间后基本恢复形态功能。对于早期股骨头坏死,可以达到治愈的目的。

此项技术微创,恢复快,可早期下床活动,而且骨髓干细胞来源容易,充分,没有排斥反应,以以往的治疗方法相比具有费用更低等优点。

相关链接:南阳医专二附院骨科是南阳医专重点专科,在骨关节病的治疗方面积累了丰富的临床经验,尤其在股骨头缺血坏死治疗方面,在河南省率先开展了自体骨髓干细胞移植治疗股骨头缺血坏死,取得了良好效果,并研发有移植专用器械和相关辅助办法,保证治疗效果最佳,患者和家属反响极好。王红升,副主任医师,自体骨髓干细胞移植治疗股骨头坏死科研究员。电话:15938843939 63529108

痔疮与直肠癌

市第一人民医院普外科主任 杨朝恒 副主任 贾光伟

痔疮与直肠癌在病因、病理、治疗及预后上都有相当大的不同,由于直肠癌与痔疮的临床表现有诸多相似之处,如便血、大便次数增多等,90%以上的直肠癌初期很容易被误诊为痔疮。那么怎样早期发现直肠癌?

1.排便习惯改变。排便习惯改变是直肠癌最早出现也是最常见的症状。由于癌肿的刺激,病人可在短期内出现无明显原因的大便次数增多或便秘与腹泻交替出现,有排便不尽的感觉。2.大便性状改变。出现大便变稀、大便带血和黏液。

患者一旦发现上述症状,应立即到医院检查,就诊时要注意不要轻信相信医生没有进行检查所得出的结

论,如痔疮或菌痢等。如医生没有要求做检查,病人不妨自己提出。一般来说,直肠指检能发现75%以上的直肠癌,结肠镜镜检查能发现所有的直肠癌。

相关链接:杨朝恒,市一院普外科主任,主任医师,南阳医学会普外学会副主任委员,对胃肠道肿瘤,如胃癌、结肠癌及甲状腺、乳腺疾病的诊断与治疗方面具有很高造诣。所在普外科是市特色专科(胃肠外科),个人曾获南阳市科技进步一、二、三等奖10余项,曾获南阳市青年科技人才称号。电话:13937750935。贾光伟,市一院普外科副主任,副主任医师,市医学会普外学会委员,曾在北京肿瘤医院进修普外肿瘤专业,从事普外肿瘤诊治工作20余年,对胃肠道肿瘤及甲状腺、乳腺癌的诊断有很高的造诣,多次获市级科技拔尖人才称号。电话:63330171

肺结核病人的家庭护理

市结核病防治所护士长 王康瑞

住院治疗对于肺结核病人是有好处的,因为住院后能在医护人员的良好观察和严格指导下进行彻底治疗,但肺结核病人病情稳定后大部分时间还是在家庭治疗和休息的,因此家庭护理对病人的康复举足轻重。

首先,要为病人创造良好的休养环境。有条件的病人应单独一室,经常开窗通风,用来苏水喷洒房间空间

和地面。其次,要养成良好的个人卫生习惯,不要随地吐痰,不可对着他人咳嗽和打喷嚏,以防飞沫传播。第三,要将被褥、睡枕放在阳光下暴晒。

一般来说,当结核中毒症状明显,如发热盗汗,疲倦乏力或合并咯血等,应绝对卧床休息,最好取患侧卧位,以避免病灶扩散。病情轻、症状少的病人,也要保证充足的睡眠,可做力所能及的事情和适当户外活动,但不可过度,否则将导致病情复发。

针灸加刺络疗法治疗三叉神经痛

市张仲景医院针灸科主任 田艳亚

三叉神经痛是脑神经疾病或神经源性疼痛中较常见的一种神经病,以面部三叉神经分布区内反复发作。短暂的阵发性剧痛为临床特征,又称为“痛性抽搐”。临床上分为原发性和继发性两种,其中以原发性三叉神经痛临床较常见。

三叉神经痛的临床表现为一侧面部剧烈疼痛,痛如刀割、撕裂、电击

样,并向侧放射,不痛时如常人,无任何特殊体征。疼痛以眼角、鼻翼、颊部和舌部最为敏感,轻触即可诱发,严重者不敢做洗脸、刷牙、说话等动作,甚至发作时患侧面部肌肉抽搐,流泪、流涎及流涕等。患者常痛苦不堪,心灰意冷。西医疗效不佳。

我院针灸科采用董氏奇穴刺络疗法治疗三叉神经痛,效果迅速,无痛苦,复发率低。刺络疗法是中国医学精彩的内容之一,效果惊人。刺络俗称“放血”又称“刺血”或“点刺”。中医生

为,血行则疼痛,血去则痛止,因此,经刺络,疼痛止,数天大病霍然而愈。另外,刺络疗法对治疗面瘫、面肌痉挛、颈肩、腰腿疼痛也有立竿见影的效果。

肺结核的治疗需要一定过程。在家庭治疗中,病人要按医生制订的治疗方案,坚持按时、规律用药不间断。病人要多关心、鼓励、安慰病人,增强病人战胜疾病的信心,使病人保持良好的心理状态,积极配合治疗,争取早日康复。

为,血行则疼痛,血去则痛止,因此,经刺络,疼痛止,数天大病霍然而愈。

另外,刺络疗法对治疗面瘫、面肌痉挛、颈肩、腰腿疼痛也有立竿见影的效果。

市张仲景医院针灸科协办 地址:医圣祠西隔墙门诊二楼针灸科 (乘18、26、29路公交车即到) 电话:13937761288 63037206

特色治疗 特色治疗 特色治疗

胃肠彩超查胃治胃更到位

七六八医院胃肠科副主任医师 王礼清

现代社会生活节奏快,胃肠疾病发病率呈迅速增长的趋势。因此对急性慢性胃炎、结肠炎的诊断,对症下药,可预防胃肠癌变的发生。

我院引进的美国阿帕奇纳米胃彩超,不插管,无痛苦,能快速准确诊断出各种胃肠疾病。无论炎症、溃疡、组织增生均可得到明确诊断,同时对脾、胰、肾、子宫、膀胱、前列腺等器官进行全面检查,为临床提供科学诊断依据。

同时,我院采用军内最新科研配

方,具有调节胃动力、抗溃疡、抑制胃酸分泌、降低胃蛋白酶活性等作用,专治慢性胃炎、浅表性胃炎、返流性胃炎、糜烂性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性结肠炎、腹泻、便秘及相应的胃痛、胃酸、胃烧灼、恶心、呕吐等症状,3-5天见效,短期内即可治愈。

七六八医院胃肠科(二楼)协办 地址:卧龙路卧龙岗上500米(市内乘1、9、26路公交车即到) 电话:63518111

新法治疗腰椎间盘突出症

中建七局四公司医院椎间盘科 主任医师 张传礼 赵东方

腰椎间盘突出症的治疗有了新方法。医学专家和生物力学专家通过长期的临床研究和总结,研制成功一种既安全有效,又能从根本上治疗的方法,这就是“计算机智能腰椎间盘复位系统”。

“医生只要将患者的临床特征、影像CT资料输入治疗系统,治疗床将自动快速对发生病理变化的腰椎间盘进行复位治疗,解除对神经根的压迫,不开刀,不手术,五分钟治疗,即可使突出的

腰椎间盘瞬间复位,从而达到从根本上治疗的目的,患者只需休息两个小时就可以回家。

相关链接:赵东方,国内著名专家,中医学博士,主任医师,曾先后担任郑州风湿病医院业务院长、河南公安医院骨科主任。赵主任借专家组在中建七局四公司医院长期坐诊,专业治疗腰椎间盘突出症、颈椎病等颈肩腰腿痛疑难病症,运用现代技术,结合传统医学,标本兼治,疗程短、疗效可靠,安全无痛苦,已为万例患者解除了痛苦。专家热线:63555566 13782007739

所致。临床分类近400种,因而辨证分类准确治疗才能达到寻因求根之目的。我院神经专科多年与北京、上海专家一道走在医学前沿,本着治寻因求根原则,对各种癫痫、精神分裂症的治疗与国际先进技术同步,方法独特,效果确切。

南阳七六八医院神经专科协办 地址:卧龙路卧龙岗上500米(市内乘1、9、26路公交车即到) 电话:63512111

每月一针攻克气管炎、哮喘

南柴医院气管炎、哮喘治疗中心主任 吴丽敏

气管炎、哮喘是一种顽固而复杂的常见病,治疗不当,可逐渐引起肺气肿、肺心病、肺功能衰竭等并发症,严重危害人们的健康。

我院独家引进中国中医研究院最新发明专利技术“自体免疫平衡疗法”,该法每月只需一针,在特定穴位治疗,药效可直接达病灶。同时,配合特效中成药清肺止咳定喘,增强自身免疫平衡能力,修复已破坏的肺泡、支气管组织,彻底消灭病菌。“自体免疫平

衡疗法”针对各种病因引起的急慢性气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等呼吸道疾病有特殊的疗效。不论年龄大小,患病时间长短,病情轻重,一般治疗3至5天病情可明显改善,短期内即可摆脱哮喘的困扰,解决患者久治不愈的难题。

南阳南柴医院 气管炎、哮喘科 地址:市工业北路889号(柴油机厂对面,市内乘5路、9路、29路、36路公交车即到) 电话:63606653

癫痫、精神分裂症寻因求根是关键

南阳七六八医院神经科主任 李自敬

癫痫俗称羊角风,是高度不稳定的脑细胞群突然过度放电所致,是发作性意识丧失、抽搐的常见病。癫痫并非独立疾病而是一组疾病综合征。临床分类100多种,头痛性癫痫、腹股性癫痫、睡眠性癫痫等特殊癫痫,常因误诊误治而延误最佳治疗时机。因而寻因求根对治疗才是关键。

精神分裂症是心理压力等多种原因引起的失眠、抑郁、神经功能错乱

所致。临床分类近400种,因而辨证分类准确治疗才能达到寻因求根之目的。我院神经专科多年与北京、上海专家一道走在医学前沿,本着治寻因求根原则,对各种癫痫、精神分裂症的治疗与国际先进技术同步,方法独特,效果确切。

南阳七六八医院神经专科协办 地址:卧龙路卧龙岗上500米(市内乘1、9、26路公交车即到) 电话:63512111

肛瘻手术与肛门功能

每天,我在肛肠科都能接诊不少肛门失禁的患者,询问病史得知许多患者曾有肛瘻手术史。由于肛瘻的复杂性和医生水平的限制,手术造成的肛门功能障碍或肛门失禁并发症时有发生,由其引发的脱肛、收缩无力、稀便污染及肛周痒痒等症状更是严重困扰着这些患者。

肛瘻的治疗主要以手术为主,由于肛门直肠复杂的解剖关系及肛瘻的复杂程度不同,手术中对肛门括约肌的保护尤为关键。

肛门的括约肌是受肛门周围的括约肌和提肛肌控制的,肛瘻的走行千变万化,几乎80%的瘻管要穿过括约肌或者更高位,因此手术时一定要辨别清楚肛周肌肉及肌肉间隙等复杂

而细致的解剖组织,否则很容易伤及这些组织造成肛门失禁,大部分肛门失禁是不可逆转的。

肛瘻手术不是简单的小手术,慎重选择技术过硬的医院是保证肛门功能的第一环节。**相关链接:王胜文,副主任医师,河南省中西医结合学会肛肠分会委员,南阳市肛肠专业委员会副主任委员。对于肛肠疾病的中西医疗造诣颇深。他所领导的肛肠科是南阳市唯一肛肠专业特色专科,设备精良,技术雄厚,尤其是利用“开窗留桥”新技术治疗肛瘻堪称一绝,既治愈瘻管,又避免了对肛门周围组织的损伤,缩短了愈合时间。咨询电话:15937701963 63310299**

耳鸣耳聋要尽早诊治

市第九人民医院五官科主任 董富生

人的内耳是产生声音的“工厂”,当表现为听到各种嗡嗡声、嘶嘶声、哨声、铃声、轰鸣声或更多复杂的声音时,即为耳鸣,通常伴有耳聋,两者可单一出现,亦可同时出现。

造成耳鸣、耳聋的原因较多,常见的有:1.耳源性疾病(即与耳部疾病相关),往往伴有听力下降。2.非耳源性疾病,这类病人除了有耳鸣外,常伴有相应疾病的其他症状,如心血管疾病、高血压病、糖尿病、脑外伤等。3.其他情况,比如过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张等。

如何使耳鸣得到控制,不发展为耳聋,是目前耳鼻喉专业的一大难题。目前治疗方法主要有病因学治疗、药物治疗、掩蔽疗法、电刺激疗法、联合

治疗等,其中药物治疗容易被患者接受。但是传统的抗焦虑药和耳鸣抑制药副作用大,容易形成药物依赖,中医中药在对耳鸣的治疗上有独到之处。通过改善内耳微循环,增加内耳血流量,提高脑细胞及毛细血管的氧和能量利用度,改善毛细血管、听神经及脑细胞的功能状态,使耳鸣、耳聋在最大限度上获得治疗,甚至治愈。

相关链接:董富生,副主任医师,西柏坡医学院客座教授,张仲景医学院兼职教授。从事五官科专业近50年,以擅长眼、耳、鼻、咽、喉各种疾病及疑难杂症的诊断治疗而享誉豫西。其发明的鼓膜康复仪获中国第五屆科技发明金奖,胎儿听骨移植术获河南省科技进步二等奖。咨询电话:63085111 13623777195

不开刀治疗子宫肌瘤新途径

市中心医院肿瘤医院超声科主任 陈九军

治疗子宫肌瘤,传统方法是手术,但大家都知道,切除子宫对于女性来说是一种从肉体到精神的痛苦。而超声刀技术则可解除这种痛苦。

超声刀治疗原理是用先进的超声系统对子宫肌瘤进行准确定位,利用高强度超声波通过人体表面聚焦到体内肌瘤部位,利用瞬间局部高温,在极短的时间内将肌瘤组织凝固、坏死、液化,最终被正常细胞组织吸收,从而达到不麻醉、不开刀、无痛无创切除肌瘤,保留完整子宫的目的。

的,此项技术被国际医学界称之为安全高效的绿色疗法。

超声刀除了不开刀无痛无创治疗子宫肌瘤外,还广泛运用于治疗:肝癌、胰腺癌、肾癌、子宫内肌瘤、卵巢癌、宫颈癌、膀胱癌、前列腺癌、直肠癌等恶性肿瘤以及一次性治疗子宫肌瘤、前列腺增生(肥大)等良性瘤,疗效独特。

市中心医院肿瘤医院 协办 超声刀治疗科 地址:卧龙路武侯祠对面(乘9、26路公交车到) 电话:63516222(网址:www.nyzl120.com)

乳牙龋坏原因及预防措施

南阳市口腔医院儿童口腔科 李凤玲

据我国最新口腔健康流行病学调查结果显示,5岁儿童患龋率全国平均为76.55%,每个5岁儿童平均有4.48颗龋坏牙。造成乳牙患龋率高的原因,归纳起来有以下方面:

- 1.乳牙的钙化程度比恒牙低,因此抵抗龋坏的能力比恒牙低。
- 2.幼儿和学龄前儿童吃零食较多,且饮食一般含糖的成分多,这些食物容易附着在牙齿表面,在致龋菌的作用下,就要发酵,产酸形成龋齿。
- 3.幼儿和学龄前儿童自我清洁口腔能力差,口腔卫生状况一般不太好,造成了龋齿的发生。
- 4.幼儿和学龄前儿童的免疫系统不成熟。

那么,如何预防乳牙龋?

- 1.建立良好的口腔卫生习惯。幼儿在长第一颗牙时,家长就要用指套

式牙刷进行清洁,早晚各一次。到两岁半,就要开始教幼儿刷牙。到6-7岁时,孩子每天独立刷牙,从小要养成早晚刷牙,饭后漱口的好习惯。

- 2.刷牙时要使用牙膏以提高清除牙齿菌斑的效果。
- 3.建立良好的饮食习惯。饮食要平衡,不能偏食,不养成孩子吃甜食和零食的不良习惯。平时要多喝白开水,少喝甜饮料。
- 4.定期进行口腔检查。婴幼儿在6个月或一岁时要进行第一次口腔检查,以后每半年要检查一次,定期检查能做到早期发现和早期治疗口腔疾病。

南阳市口腔医院儿童科 协办 “微笑列车”定点医院唇腭裂手术免费 地址:市光武中路758号(乘2、3、5、19、22、36路公交车即到) 电话:63214843

颈椎病你了解多少

本期客座专家:市骨科医院脊柱外科刘雅 蔡明

颈椎病又称颈椎综合征,常见于中老年人,是由于人体颈椎间盘发生退行性变,颈椎骨质增生,或颈椎正常生理曲线改变后刺激引起的一组综合症。这类患者轻则感到头、颈、肩及臂麻木,重则可导致肢体酸软无力,甚至出现大小便失禁及瘫痪等。那么,关于颈椎病你了解多少?

- 1.建立良好的口腔卫生习惯。幼儿在长第一颗牙时,家长就要用指套

大部分颈椎病患者经保守疗法治疗效果优良,但部分经非手术治疗无效、影像学及磁共振或CT等检查提示突出椎间盘压迫脊髓或神经根症状严重的患者需接受手术治疗。市骨科医院脊柱外科采用前路手术治疗颈椎病,具有切口小(约3cm)、出血少(约10ml)、术程短(约40分钟)、恢复快(术后次日即可下床)等优点,为众多颈椎病患者解除了病痛。

相关链接:南阳市骨科医院脊柱外科是南阳市医学重点专科,在颈、胸、腰、椎体骨折及肿瘤、结核、退行性疾病方面造诣很深,尤其擅长脊柱、脊髓复杂性疾病的深治疗。累计完成环状关节脱位融合17例,颈椎病233例,椎体肿瘤、椎体全切9例,腰骶椎脱56例,脊椎结核病灶清除椎管内固定63例,脊柱创伤并截瘫1100多例。刘雅:副院长,脊柱外科主任,电话:13937799123。蔡明:脊柱外科副主任,电话:13598203398。