

健康工作室主办 健康快车 本版编辑:任晓雯 联系电话:13949382859 Email:ny\_rwx@01ny.cn

本版由南阳市口腔医院协办 牙掉了再种一颗 我市最先进成熟的种植牙技术 种植修复科电话 13838708111

稻谷胚芽食用油 南阳总代理风帆小区总店、团购使员工享受四重实惠 团购、加盟(县级限一家) 13569254070 63537783



编辑手记 一般家庭基本上都有家庭药箱,家庭药箱方便实用。但家庭药箱配置、保存不当,不仅浪费钱,对健康也存在隐患。因此,家庭药箱配置要注意: 一、选购药物时,要看说明书,了解其所含成分、药理作用、适应症及使用方法与注意要点。 二、选购药物时,要注意标志。外包装上有“OTC”标志的是非处方药。无“OTC”标志且标明是“药准字”的属于处方药;保健品包装上则是“食字”标志。家庭药箱应尽量选择安全性高的 OTC 药品。 三、选购药物时,看看有效期。不能配置有有效期太短的药物。 四、及时清理药品。大部分家庭没有定期清理药箱的习惯,有的家庭还怕浪费,认为服用外观无异样的过期药对健康没损害。

卫生动态 南阳医专三附院组织医患看《心术》 本报讯(记者任晓雯 通讯员付媛媛)近日,大型医疗题材电视剧《心术》的热播,受到观众持续关注。在南阳医专三附院多媒体会议室,自5月7日起,每日下午5点30分,医院的部分医护人员、患者及家属也在收看。 该剧真实展现了中国式的医患关系,反映了现有体制下医疗机构的无奈和医务人员的苦衷,剖析了医患矛盾存在的症结,为新形势下医改指明了方向。精彩的情节引起观众的共鸣,编剧和导演以客观的立场让观众看到了医院的另一面,也让大家对医患关系、医生形象有了新的认识、新的思考。南阳医专三附院组织医护人员和患者收看该剧,让医护人员更好地体会剧中传递的“信、望、爱”的理念,让患者感受“医者仁心”的大爱无限。

# 给您支招轻松降血压

- 高血压本身并不可怕,可怕的是长期高血压对心、脑、肾、内脏重要器官造成损害
- 一旦造成对心、脑、肾的损害,几乎是不可逆的
- 选择降压药,种类不要太多,降压药老的更好用

降低血压方法很多,除了低盐、戒烟、不熬夜、多运动外,还可以练气功,打太极拳,泡脚,做足底按摩,吃些保健品等。选择降压药,种类不要太多,并且应选用长期使用的药物。

原发性高血压是常见病,很多患者都问怎么治?尤其是怎么能轻轻松松地治疗呢?

先从药物以外想办法。大家都知道,我们限制食盐摄入是为了限制钠的摄入,世卫组织号召摄入食盐最好别超过6克。6克其实就一小勺,一天的摄入量就这一点。别忘了除了吃盐以外,其他很多食物都含一定的钠,也要注意限食。还有就是晚上不要熬夜,十一二点了还不睡觉,或坐在那一动不动地看电视、玩电脑,那么你的高血压也不好降。另外,也可适当进行一些运动,当这些运动、这些调整都做到了,有些轻微的、早期的高血压是能降下来的。

除了以上这些措施外,还可以练练气功,打打太极拳,泡泡脚,做做足底按摩,吃些保健品,或用一些降压茶等等,只要对身体没有伤害,只要能降压,就是硬道理。

对高血压认识不足,对它的危害认识不深刻,这是最要命的。因为高血压本身并没什么可怕的,可怕的是长期高血压对心脑肾内脏重要器官



造成损害。一旦造成损害,几乎是不可逆的。比如说对心、脑、肾的伤害,都是不可逆的。如心肌梗死,不可逆。心肌梗大,整个心脏大了,不可逆。造成了脑出血,不可逆转。造成了脑梗死,半身不遂,也是很麻烦的。对肾脏的损伤也一样,造成肾功能不全,以

致肾功衰竭、尿毒症,这些是可怕的,给生活带来很大痛苦。到那个时候再说,“哎哟,这是高血压造成的,我早知道注意一下高血压了。”晚啦,高血压产生一系列的麻烦、危害,是一定要重视的。 高血压用什么药,这也是大家非

常关心的。降压的药什么最好,每个人不一样,没有一种药适合所有的高血压患者,这在医学上叫个体化治疗。一个人一个样,张大爷适合这个药,李大爷适合那个药,但有个原则,这个原则非常重要,一定要小剂量,吃的次数也要少。对于顽固的高血

压,用一种药往往还不管事,那也不要再盲目地加大剂量,可以选择两种以上药物,来调整摸索出用量。但也不要每样降压药都选一种,选七八种,一样吃少半片,这样效果不见得好,也太麻烦。

我们选择药物时还要注意选择用得比较久的药,就是用得年头比较长的降压药。因为年头长了,它的很多不良反应、毒副作用就很清楚了,对这个药物的了解就更加深刻、更加明白。如果用的时间比较短,我们对这些降压药知之甚少,特别是对它的不良作用、不良反应知道的不全面,就容易造成一些不应有的麻烦。

像复方利血平,用得年头很长了,已经40多年了,我们对它的毒副作用、不良反应了解得比较透彻,在用的时候,我们心里就有数了。而有些新药,我们使用了刚几年,对它了解得不够,不知道它潜在的毒副作用,也不知道有一些患者是不适合的,这就容易给患者造成一些不适。

(天津中医药大学附属医院主任医师 赵建国 摘自《当代健康报》)



本期关注

## 血管瘤的治疗

市张仲景国医院烧伤整形血管瘤科副主任 郭洪耀

血管瘤是一种先天性血管病变的总称,俗称红胎记,发病率高达3-8%,分为真正肿瘤的血管瘤和发育异常的血管瘤两大类。肿瘤类以血管内皮细胞增生为特征,血管瘤畸形类为毛细血管、静脉或动脉的异常扩张和相互沟通为特征。血管瘤可出现于人体的皮肤、黏膜、皮下组织、肌肉、骨骼以及肝、脑等重要器官。如果得不到及时正确的治疗,可并发溃烂感染、大出血、跛容、残疾、凝血功能障碍、充血性心力衰竭及相应器官功能障碍,甚至危及生命。

国内著名血管瘤专家、省人民

医院血管瘤科主任董长宪教授率领的专家团队长期在我院坐诊,采取局部尿素注射、选择性动脉置管介入治疗及手术治疗等综合方法,治疗毛细血管瘤、海绵状血管瘤、蔓状血管瘤、淋巴管瘤等各种类型血管瘤和血管瘤畸形,安全、无副作用疗效确切。

市张仲景国医院(市中医院)协办  
地址:南阳市七一一路医院外科楼5楼  
电话:63173333 13673776605  
科普世界

南阳市中心血站协办  
献血地址:济阳桥头,中心广场,裕华商城,三色鸽门前以及各县市区街头献血车  
献血热线:63105569  
我与无偿献血有奖征文

## 情人节我和女友去献血

我和女友我们第一次献血是在前年的2月14日,这是一个充满温馨和浪漫的日子。

女友是个很节俭的人,她提前跟我声明,情人节那天不准我送她玫瑰,玫瑰太贵。

记得那天很冷,我带她逛街,吃饭,很开心。路过广场,看到一个献血车,女友便提议一起去献血。

因为我们都是第一次献血,因此未免有点紧张。特别是女友,她依偎着我她说有点害怕。也许是爱的支撑,很快我俩都完成了献血过程。没想到的是,临走时,献血工作人员微笑着说情人节快乐,接着向我们赠送了一束玫瑰和两颗巧克力。他们说这是专门为恋人献血者准备的特殊礼物。这礼物让我们好温馨、好感动。

从此,我们每年选择情人节的日子来献血,要让那些接受我们爱的所有患者见证我们的爱情。

福建省漳州市长泰县武安镇 陈庆明

编辑点评:无偿献血是公益活动,这里的公益代表着奉献、仁爱、互助,其实爱情也包含这些东西。对别人能有博爱之心,对自己所爱的人,此心会加倍放大。对别人的危难能伸出友爱之手,这双手一定能挽着所爱的人相守永远,不论是遇到多大的疾病、灾难,这双手都会紧紧挽着你,甚至付出生命也不会松开。(来稿请发邮箱:nyrenxiaowe@163.com)

## 小鼻孔内切大脑瘤

市二院神经外科副主任 高飞

45岁的王女士近十年来一直感觉间断性头痛,双视力下降,尤其是右眼已接近失明程度,多年来一直按白内障治疗。一月前的一次意外摔伤头部,到医院检查头颅CT,却发现大脑有一巨大肿瘤。经确诊是巨大垂体腺瘤。

垂体腺瘤是颅内一种良性肿瘤,对人体危害大。可引代谢紊乱和器官损害,导致相应功能的严重障碍,如头痛、视力减退、低血压、体温调节紊乱等。而治疗则以手术治疗为主。

一听手术,王女士及丈夫害怕极了,本来准备到北京大医院诊治,听说市二院神经外科开展“经单鼻孔-蝶窦切除鞍区占位”,不开颅,手术创伤小,恢复快,抱着试试看的态度前来就诊。经神经外科专家讨论,认为患者虽肿瘤巨大,但蝶鞍气化良好,可以“经单鼻孔-蝶窦

手术”。果然,手术成功。不但十年头痛,一刀切除,而且从外观上一点也看不出患者做过颅脑手术,切除了那么大一整个颅内肿瘤。

但是,该术式对术者的显微镜下手术操作技术要求高,对颅底及鼻咽部解剖知识要求熟练,并需要特殊的手术器械设备,对该术式的推广应用有一定局限性。尽管如此,该微创术式,不开颅,手术创伤小,手术路径短,对鞍区重要神经血管损伤小,术后并发症少,恢复快,住院时间短,节省住院费用的特点,还是成为医生和患者的首选。



临床体会

南阳市第二人民医院协办  
地址:建设东路(乘2,18路公交车即到)  
联系电话:15993113019

## 警惕风湿病的蛛丝马迹

南阳市骨科医院风湿科主任 王亚丽

风湿病是指影响骨关节及其周围组织的疾病,常见的有类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、硬皮病、皮肌炎、系统性血管炎、银屑病关节炎、骨关节炎及痛风等。风湿病对人类健康危害较大,但只要警惕风湿病的蛛丝马迹,及时就诊,就可最大限度降低致残率,提高生活质量。那么,如何发现这些蛛丝马迹呢?

发热:较为常见,往往是原因不明、不规则的发热,多不伴寒战。

疼痛:常见关节痛、颈肩痛、腰背痛、足跟痛等有时还伴有肿胀。

皮肤、黏膜症状:皮疹、光过敏、网状青紫、皮肤溃疡、反复口腔溃疡、外阴溃疡等。

晨僵:晨起时或休息后,关节出现僵硬,活动受限,影响翻身、握拳等活动,需经肢体缓慢活动后这种

感觉才消失。

雷诺氏症:手指端、脚趾端遇冷或情绪激动时出现发白、后发紫,然后发红或伴有麻木、疼痛,严重的可有皮肤破溃。

口干、眼干、肌肉疼痛、肌无力等症。

风湿病属自身免疫类疾病,临床表现复杂、多样化,出现其他内科系统病不能解释的症状时,应想到风湿病的可能。我院购置荧光显微镜、倒置显微镜,可以进行自身抗体、HLA-B27等检查,可准确无误地早期确诊系统性风湿病,降低风湿病致死率、致残率。

南阳市骨科医院协办  
地址:新华西路(乘1,4路公交车即到)  
电话:13837707798 62293218  
健康讲座

## 冷暖适宜 生殖整形正当时

南阳768医院男科诊疗中心主任 侯延平

进而引起性生活疼痛,导致心理功能障碍。当阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发生龟头坏死。

专家说法: 生殖整形正当时

包皮过长与包茎的患者,想彻底解决问题,最好还是选择手术治疗。然而不少家长及男性朋友虽然懂得了包茎和包皮过长的危害,也知道手术治疗才是最科学的解决之道。但由于部位在男性根本之处,加之对手术的情况不了解,便会产生种种顾虑及担心。其实,这些担心都是没有必要的。

现在的医疗机构大多采用微创手术,比如南阳768医院男科中心独家引进的韩式微雕绣式包皮整形技术,该手术均由该院“万例手术无事故专家”亲自操作,在安全的原则下,以自然、美观、协调为标准,避开毛细血管网精雕细刻,出血少,

术后外形整齐美观,完美无痕。结合具有专业领先水平的层流超净化无菌手术室,整个手术一次性成型,防止院内感染,手术及采用的麻药对阴茎和阴囊的神经也不会造成任何有害影响,更不会影响以后的性功能,是目前较全面、疗效较确切的治疗方式,不影响正常生活、工作及学习。另外,包皮过长、包茎的儿童施行手术后,有助正常生长发育,并有助于克服抑郁、自卑等心理,增强自信。所以,广大男性朋友可以放心治疗。

时的南阳,温度还没有很高,是一年比较舒适的时节,冷暖适宜,不仅适合户外运动,也同样适宜进行生殖整形手术。

南阳七六八医院协办  
地址:市卧龙路768医院住院部三楼  
电话:63515768 网址:www.768nk.com  
科普课堂

## 不开刀一次治愈静脉曲张

南阳市新华医院静脉曲张科主任 朱志平

静脉曲张俗称“静脉曲张”或“筋疙瘩”,主要症状:青筋凸起,下肢酸胀、腿沉、麻、凉、乏力、易抽筋等,长期不治疗将会导致皮肤变黑、溃疡、烂腿、坏死而截肢。

南阳市新华医院与上海第二军医大学联合推出最新科研成果“靶向介入加压”疗法,治疗静脉曲张、静脉炎、脉管炎、老烂腿。该疗法可直接作用于血管病灶,快速分解血

栓形成,修复静脉瓣膜,具有不手术、不住院、费用低、无痛苦、无后遗症、随治随走之优点。郑重承诺:一次治愈,偶有未愈者可免费再治疗,解除了患者的后顾之忧。

南阳市新华医院协办  
地址:市工业路166号(南城汽车站对面,乘6,9,16,29,36路公交车即到)  
电话:63155533  
身边医学

## 韩式微创一次治愈腋臭 包皮

南阳市南柴医院腋臭科主任 丁建敏

腋臭,俗称狐臭,具有遗传性、顽固性、易复发、难除根等特点,易给人们社交、工作、学习带来极大的不便。

我院特邀著名“韩式微创腋臭根治术”创始人、解放军34470部队医院微创外科专家丁主任来院亲诊手术。一次性彻底根除腋臭。治疗时间只需10分钟,创口只有米粒大小,术后皮肤保持完整,不留疤痕,无痛苦、无后遗症,永不复发,突破传统手术疗法只能暂时封闭汗腺而不能全面彻底根除狐臭、腋臭易复

发的局限。不住院,不影响工作和学习。七年来已成功治愈数万例患者。包皮科,独家采用全电脑“电子热凝刀”整形治疗仪,一次无痛苦整形:包皮过长、包茎,瞬间凝固毛细血管,术中术后不出血,仅需10分钟,不留疤痕,可促进二次发育。一次治疗,终身受益。

南阳市南柴医院协办  
地址:市工业北路889号(柴油厂对面,市内乘5,9,19,36路公交车即到)  
电话:63388120  
特色专科