

“大”男人也须坚守健康之道

本报记者 周娟

皱纹早生,听力下降,啤酒肚臃起……快节奏生活环境下,男性群体社会压力大,心理负担重,时常熬夜,身体透支,而相当一部分男性平时基本不做任何形式的体育锻炼。调查发现,男性特别是中青年男性的整体健康状况正在“走下坡路”。

10月28日,第8个“世界男性健康日”当天,记者从郑州市部分医院了解到,一些男科疾病在很大程度上跟病人自身的生活习惯、心理健康和家庭生活质量有关,目前男性的心理状态、家庭生活质量、社会责任等压力也是导致男性患病的重要原因。

注重细节亲近健康

大部分男性并没有定期健康体检的意识和习惯,而且受日常工作紧张、压力大等因素的影响,很多男性从不做任何形式的体育锻炼,却容易养成吸烟、酗酒等不良习惯。另外,一些男性患病后,还不愿意主动去就医,以致错过

早期最佳治疗时期。男性因为不注重小的生活细节,与女性相比,免疫力较低,耐久力较差,更容易引发疾病。郑州市中医院副主任医师李海说,男性常常自认为应该承担更多的家庭、社会等责任,从而拼命工作,拥有更多的工作生活压力。再加上抽烟、喝酒、暴饮暴食等坏习惯,男性健康问题迫切需要重视。

除了养成规律的作息习惯、合理饮食之外,规律运动对于男性保持健康是很重要的,运动可以帮助控制体重,远离肥胖带来的各种疾病,比如心脏病、糖尿病、前列腺癌等。此外,规律运动还可以帮助男性保持精力充沛、心情愉快。专家建议,男性每天应该坚持最少30分钟的散步、骑自行车、打网球等锻炼。这些运动能够增加心脏功能、远离高血压、帮助增强肌肉伸展能力和关节灵活度等。

心理健康不容忽视

健康不仅仅包括身体的健康,也包

括心理的健康,心理健康是一种持续的心理状态。专家提醒:传统观念下,男性意味着承受着更多压力和责任的群体,特别是作为支撑家庭与社会主体的男性,一定要在充分发挥本身能力和潜力的同时,积极调整心态,让自己具有良好的适应能力和活力。

情绪在心理健康中起着重要的作用。心理健康者经常能保持愉快、开朗、自信和满意的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。反之,经常性的抑郁、愤怒、焦躁、嫉妒等则是心理不健康的标志。

男性往往重视事业或向往成功,不懂得给自己减压。为了排解压力,一些男性常养成暴饮暴食、酗酒和抽烟等不良习惯,但这些行为非但对缓解压力无助,反而对健康会造成伤害。专家提醒,男性要学会疏解痛苦,当觉得承受了太大的压力时,应当找人倾诉,这样不仅有助于减轻挫折和压力感,而且还能预防疾病。



多囊卵巢综合征不好治

刚上大学的刘思最近有些发愁:高二以来,月经总是不规律,但当初忙于考试,就没有放在心上。高考结束后,竟然半年没来月经,这下她可慌了手脚。经检查,医生诊断,她患的是多囊卵巢综合征。“以前从没听说过有这么个病,怪吓人的。医生也没跟我解释,究竟是哪出了问题,只是给我开了几盒避孕药,还说以后要长期吃。我还是个女孩子,让别人看到我吃这种药,该多丢人啊!”

多囊卵巢综合征在育龄及青春期女性中较为常见,但一部分妇科医生对此病了解甚少,这无形中增加了疾病的治疗难度。

一难:发病原因尚未明确

多囊卵巢综合征(简称PCOS)是一种内分泌及代谢异常疾病,患者的排卵功能紊乱或丧失,且体内雄性激素过多。医学界普遍认同,这可能是一种多基因遗传病,同时受环境因素影响,但确切的发病原因尚不明确。

2006年11月,中华医学会妇产科学分会内分泌学组初步制定了中国的PCOS诊断标准。按照标准,该病具有3大特点:第一,女性无排卵或稀发排卵,一般月经稀发或病理性闭经、月经不规律者,排卵肯定不好。第二,患者体内雄激素水平高或具有高雄激素表现,如有痤疮、脂溢性皮炎,上唇、下颌、乳头周围和肚脐下面多毛。第三,B超可以发现卵巢上有多个卵泡发育。在上述3个条件中,只要符合两个,并排除引起雄激素增高和月经紊乱的其他疾病(如某些肿瘤),就能诊断为PCOS了。

二难:医生也不了解

这些标准看上去简单,具体落实到诊断中,就可能出现偏差。近二十年来,我国妇科内分泌得到了显著发展,但在很多方面还存在不足,其中,PCOS就是一个急需填补的空白。应该看到的是,有些妇科医生对这一疾病也了解甚少。

由于PCOS在育龄女性中发病率约占6%~10%,不少青春期女孩在初潮后一段时间内,月经大多不规律,再加上她们可能汗毛较重,有些妇科医生就会草率地诊断为PCOS。专家认为,月经来潮3年后依然不规律,才需要警惕有没有患病可能。

三难:治疗方法难接受

治疗PCOS,主要采用药物治疗,但一定要在妇科医师的指导下用药,以防发生不良反应。一般多采用口服避孕药或改善胰岛素抵抗的药物进行治疗。其中,醋酸环丙孕酮片(达英-35)是多囊卵巢综合征患者可长期服用的药物。它是唯一具有强抗雄激素作用的醋酸环丙孕酮片,能直接降低雄激素。

但麻烦的事也接踵而来。目前在我国,由于传统观念影响,许多母亲,甚至患者本人都会感到,未婚少女服避孕药,是一件不可思议甚至难以启齿的事情:“十个陪女儿看病的母亲里,有九个坚决反对。”就如前文中所说的刘思一样,虽然疾病确诊了,但在治疗时却选择了放弃。这主要是因为医生自己了解不多,所以没办法向患者解释。如果能安抚好患者和家属,解释清楚疾病原理,那对消除患者用药方面的恐慌非常有帮助。 郁奇

秋冬季药箱 加些抗病毒药

季节变化,我们的身体状况也会出现不同程度的改变。所以,家庭小药箱也应该“换换季”,以备应急之需。

首先,随着气候变化,常见病种会有所改变,例如夏季的呼吸道感染多为高温造成的风热感冒;而秋季,风寒感冒逐渐增多,所以祛除风寒的药物应多备一些,如感冒清热颗粒等。夏季的腹泻多是细菌性痢疾;秋季的腹泻多为轮状病毒所致,多数不需使用抗生素,而抗病毒药、止泻和防止脱水的药物则应准备一些。

其次,有些病在秋季会复发或加重。如冷空气往往会诱发哮喘,所以平喘药物,特别是急救的喷雾剂,是哮喘患者必备的。部分人群的血压也会随着温度下降而有所升高,特别是高血压患者,因此降压药的剂量和品种都要有所调整,具体应选用何

种药物,可以前往医院咨询专科医生。

秋天也是一个容易引发过敏的季节,所以抗过敏药要及时补充。此外,温度的降低还会让人感觉寒冷和饥饿,于是不知不觉地多吃东西,有些人的血糖可能会因此升高,所以降糖药也应准备妥当。

那么,药箱中原先储备的药物,该怎么处理呢?第一,查看包装上的有效期限,保证离失效日期足够远;如果是夏季专用药,必须保证明年夏天以后才过期,否则就处理掉。第二,检查包装,要求包装完整,注明用途、用法及用量,能看清药名、剂量,最好有本药的说明书。根据说明书检查药品的外观形状,不符标准者,不可再收藏;包装完整者,注意做好防潮、防晒、隔热等工作,妥善收藏。 徐小华

口腔喷雾剂 用前要呼气

如今,一些口腔喷雾剂型的药物,以其方便、快捷、见效快等特点,深受患者喜爱。如治疗心绞痛硝酸异山梨酯口腔喷雾剂、治疗哮喘的异丙肾上腺素喷雾剂等。不少人在使用时,都是把喷雾剂向嘴里连续喷下。专家表示,这样使用不正确。



匀喷雾后才使用。若是使用粉剂的喷雾剂,还要注意呼气时,别将喷嘴对着嘴,以免药物因呼出的热气而受潮。

需要注意的是,有些治疗哮喘的喷雾剂含有激素,使用后必须用清水漱口,并把水吐掉,以去除残留药物。同时,医生让患者喷一下就是一下,喷多了很可能会药物过量,引起不良反应。 张继春 徐李燕

秋冬谨防“老寒腿”

腿和膝盖长期受寒,很容易患上关节炎,也就是人们俗称的“老寒腿”。一旦患上此类疾病,遇到阴冷天气腿部就会产生酸麻胀痛或沉重感,严重者甚至可能致残。秋冬时节,天气由凉转寒,冷空气不断侵袭,温度急剧下降,这种天气极易诱发“老寒腿”。郑州市骨科医院的专家李东升提醒,秋末一定慎防“老寒腿”。

注重膝关节保暖

老寒腿是一种“环境病”,很容易复发。秋冬季节,老寒腿患者尤其需要注意膝关节的保暖。“老寒腿”不但与寒冷有关,而且还与潮湿和链球菌感染有关,如居室长期潮湿、人体长期受寒,人的抵抗力就会下降,链球菌乘虚而入侵入血液,使关节发生病变,产生肿胀、麻木和疼

痛。日常生活中,一定要注意膝关节的保暖防寒和膝关节的保健。年轻女性不要贪图一时的美丽,平时尽量少穿短裙,注意保护膝盖。平时要多运动,最好选择慢跑、各种有氧体操等强度较轻的运动。多吃一些高蛋白、高热量、易消化的食物,少吃辛辣刺激性食物及生冷、油腻之物。食物选择要丰富,不要偏食,特别要吃富含蛋白质的食物,如鸡蛋、瘦肉、豆制品等,还宜多吃富含维生素C的蔬菜水果。

老人尤需注意

老人到了秋末冬初,应特别注意膝关节的保健。首先,要重视保暖防寒,留心天气的变化。当冷空气下降,降温、降雨、刮大风时,要及时增添衣裤被褥,必要时最好带上护膝。

三类人少吃巧克力

虽然巧克力为忧郁的心带来幸福的温暖,但是对有些人而言,它不是让人幸福的美食,却是一把开启疼痛的“钥匙”。

容易胃灼热的人。研究发现,有些食物会让横在食道和胃之间、负责把关工作的下食道括约肌变得松弛,失去阻隔食物逆流的功能,而巧克力正是其中之一。另有研究指出,巧克力含有至少4种容易引起下食道括约肌松弛的物质,包括咖啡因、可可碱、茶碱及脂肪。所以长期受胃灼热困扰的人,还是尽量远离巧克力。

容易头痛的人。沉重的工作压力让人头痛欲裂,不过别忽略了,吃下肚的食物也是诱发头痛



的因素之一。巧克力虽然滋味迷人,不过它内含的酪胺却是让人头疼的罪魁祸首。所以下次头疼又犯,像巧克力、含酒精饮料、干奶酪、腌熏的猪肉及加了酵母的面包、蛋糕等,最好能避开。

罹患心血管疾病、糖尿病及过胖的人。高热量、高油脂、高糖分,和这几个名词连在一起的食物,就等于叫人要提高警觉,少吃一些。即使体重正常,没有慢性疾病的人,吃巧克力也不宜过量,并且在其他饮食上减少油脂及糖分摄取。另外,多吃蔬菜可以减少脂肪吸收及加速脂肪排泄。 徐兰霞

“膝关节病”诚信治疗

仙草祛痛膏以其独特的治疗方法和确切的疗效在全国各地深受患者信赖,应河南广大患者强烈要求特举行诚信治疗

- 一 好药不怕试风险厂家担
- 二 针对新患者特定于11月1日~4日举行免费试贴活动
- 三 需带病例本 X光片每人限用1盒价值69元
- 四 活动期间特大优惠10送4 20送10
- 骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤主要是关节软骨退行性病变、继发性骨质增生以及滑膜的异常改变,上下楼时关节疼痛、打软腿,久坐站起时关节

僵硬,迈不动步,严重者关节肿胀积水甚至变形。根据元代秘方研制而成的仙草祛痛膏,富含多种生物活性酶,对关节软骨滑膜具有极强的营养修复功能,有效阻止膝关节病的发展恶化。一般7天见效,1-3个疗程康复。

一个疗程15天需4~12盒
详细咨询:0371-62092720
地址:郑州市骨科医院东50米瑞康大药房

公益救助脑萎缩痴呆患者 10天

十一黄金周,由国资委特批脑萎缩痴呆救助活动在郑州火爆进行中!参加救助的患者超过四千人。50万救助金截止昨天已发放完毕,考虑到仍有很多脑萎缩家庭没有享受到本次救助,诚年药业已追加10万元救助款,并将河南地区的活动延期10天。

活动延期,救助力度增大:
购买一大盒红鹿参片,得5小盒
购买三大盒红鹿参片,得1大盒
“赶上今年红鹿参片最后一次救助,我得给老父亲再买3个疗程,老爷子吃了这药,说话利索多了,而且自己出门能找着家了,有红鹿参,我真是省心了”管城区的杨先生在活动现场为初愈的父亲购药。
通过我们接诊的病人服药情况来看,轻度患者服用1-2个周期,中重度患者服用2-4个周期,其智能减退、健忘、丢三落四、不认亲人、迷路、语言颠倒、吐字不清、神情恍惚、幻想、肢体麻木、偏瘫、手脚震颤、大小便失禁等症可完全改善,生活达到自理,恢复健康生活。
【免费赠送康复手册】
【救助报名热线:0371-66622057】
活动地点:亚细亚一楼二区、紫荆山二楼医药部、怀仁堂(黄河路服装市场)、商业大厦一楼A区、新密香港大厦、荣阳建业堂药品柜、中牟全新大药房、巩义金博药房一楼、新郑新建大药房

耳聋耳鸣 一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只需一盒。纯中药高浓缩,安全高效。
电话:0371-63285611

常吃石榴护心脏



近日,心血管病人随着天气骤然变化有所增多。有专家对病人提出的保健办法就是:每天吃一个石榴。

据介绍,石榴能减慢心率,对心慌心悸的病人尤其适宜。而且石榴汁中含有多种抗氧化剂,这些抗氧化剂里的化学成分多酚和其他天然化合物都有助于减少心血管壁脂肪堆积的形成,阻碍动脉粥样硬化,从根本上防御心脏病。

动脉硬化、衰老都是一个长期、缓慢的发展过程。从年轻时比如20岁就应该开始坚持适量饮用石榴酒或石榴汁。

另外,从干石榴种子里榨取的多聚不饱和脂肪酸的含量高达80%,这是一种非常独特的抗氧化剂,可用以抵抗人体炎症和氧自由基的破坏作用。所以石榴还是增强免疫力的佳品。

石榴的药理作用是清热、解毒、平肝、补血、活血等。它良好的清热血毒功能,让黄疸性肝炎的病人,几天之内就可以退掉黄疸。石榴籽和石榴花在药店也可以买到,它们有很好的止泻作用,可以止泻,如外伤,还可以辅助治疗女性月经期过长。石榴清热、凉血的作用,对有哮喘疾病的人来说,也有极好的帮助,心率平稳,哮喘便可以减缓。

需要提醒注意的是,石榴的酸性让胃口不好,特别是胃酸过多的人不容易接受,因此专家建议,最好在晚饭后的人1小时吃,如果晚上吃感觉难以消化,还可以在白天两顿饭之间的时间吃,但决不可以空腹。大的石榴一天一个,小的石榴一天两个,剥出的石榴粒大概150克左右就可以了。 叶依