

寻医问药

本报记者 檀亚楠



## 乐享健康大讲堂 精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

### 6月9日 省中医院有讲座

6月9日上午9:00~11:30,河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办《健康有道》公益讲座,由该院心血管科主任医师何红涛为大家讲解《教您认识心血管疾病》。届时,参加讲座的人将免费获得小礼品、科室相关资料等,还可以携带以往病历资料和检查结果,在讲座结束后向专家现场咨询相关问题。

### 6月14日 医大一院有讲座

6月14日上午9时,河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲座,由肾内二科主治医师穆立芹主讲《血尿的常见疾病》,肿瘤科副主任医师李娜主讲《乳腺癌的病因及预防》。

### 业界动态

### 医大一院举办 健康义诊活动

本报讯(记者檀亚楠)为普及心脏健康知识,降低心脏疾病发生率,河北医科大学第一医院将于6月13日(周三)上午9:00在医院门诊大厅举行健康义诊活动,此次活动将组织心血管内科、风湿免疫科、脑卒中科、肿瘤科、中西医结合肾内科、健康学院等多专业专家参加义诊,届时将为公众免费测量血压、尿酸,活动现场将免费发放健康宣传资料。

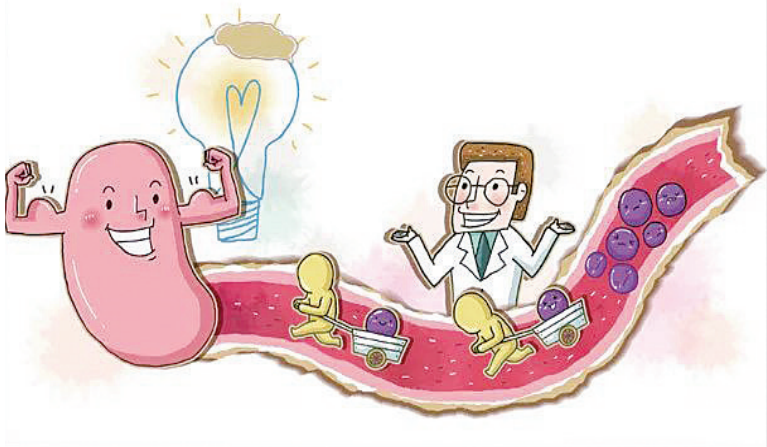
### 第十四届“融化渐冻的心”社会服务项目发布会 在石市召开

本报讯(记者檀亚楠)2018年6月1日,中国医师协会第十四届“融化渐冻的心”社会服务项目发布会在石家庄市召开。

中国医师协会“融化渐冻的心”项目是以推动社会“关注渐冻人、关爱渐冻人、关心渐冻人”为目标的一个社会服务项目,以“凝聚、关爱、参与、奉献”为宗旨,每年在各地医院开展药品援助、医疗辅具救助、义诊等活动。中国医师协会携手全国70家三甲医院及百余神经内科专家团队已连续14年开展“融化渐冻的心”社会服务项目。

发布会的现场,“融化渐冻的心”项目还为符合条件的经济困难的患者现场免费办理了一年的药物援助。

# 专家教您科学维护肠道健康



化系统功能紊乱,肠道动力减弱。所以学会调控和驾驭自己的情绪,对维护肠道内环境稳定大有裨益。

第四、增加体育锻炼。运动能够加强胃肠道蠕动,促进消化液的分泌,加强胃肠的消化和吸收功能。运动还可以增加呼吸的深度与频率,促使膈肌上下移动和腹肌较大幅度地活动,对胃肠道起到较好的按摩作用,改善胃肠道的血液循环。

第五、不要滥用药物。抗生素,尤其是长期应用广谱的抗生素,会严重破坏肠道的益生菌群。刺激性泻药短期可以通畅肠道,但是长期使用就会因对肠道过度刺激,加重肠道功能紊乱,导致便秘甚至肠道变黑,增加结肠肿瘤的发生率。

最后,霍晓辉特别提醒,当出现不明原因的食欲下降、乏力、消瘦;不明原因的贫血,面色苍白;黑便、便血或血性粘液便,凡是便中带暗红色、血色及血性粘液便者且持续出现,大便潜血化验多次阳性者;无原因大便习惯改变,大便习惯改变指排便感觉异常、排便不尽、便秘腹泻交替、大便次数多、大便变形等情况时,应及时到正规医院消化内科就诊,进行必要的检查,从而避免严重后果的发生。

石家庄市民李先生询问:

我的肠道消化吸收功能较弱,每到夏季就经常会出现腹泻问题,别人吃块西瓜、吃碗凉皮都没事,我却可能腹泻、腹胀一整天。因此,我想咨询一下医生,在生活中应该怎么做才能保持肠道健康呢?

河北医科大学第一医院消化内科主任医师霍晓辉回答:

肠道是人体最大的消化系统,人体绝大多数的营养和毒素要靠它吸收和排出。虽然一般情况下,肠道菌群结构相对稳定,但是也会不断变化,一旦肠道功能异常,如外界环境的改变可导致肠道菌群的紊

乱,就会造成毒素产生过多,从而破坏肠粘膜及造成免疫紊乱,出现便秘、腹泻、腹痛、腹胀、肠道功能紊乱、消化不良等肠道问题,因此,维护肠道健康就显得尤为重要。

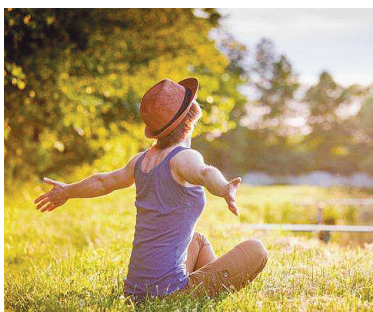
第一、生活规律,尤其是进食“定时、定点、定量”,排便规律,随肠道的神经系统规律而动,养成良好的排便习惯。

第二、注意饮食卫生,尽量不吃隔夜饭菜,少吃生肉。霍晓辉指出,高纤维、低脂、优质蛋白的食物能促进肠道蠕动,减缓糖的吸收,有助于脂肪的排泄。

第三、保持心情愉悦。压力大、精神紧张、抑郁等都会导致消

### 时令养生

## 芒种时节易困倦 适度早起别熬夜



今年的6月6日是二十四节气中的芒种。从芒种的字面意思可以理解为“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”。这个时节该如何养生呢?

北京中医药大学东方医院亚健

康科赵欣认为,芒种以后,在气温进一步增高的同时,降水量也逐渐多了起来,水分被炙热的阳光烘烤弥散在空气中,造成空气湿度很大,这时的人们就好像置身于一个巨大的蒸笼之中,体内的汗液无法通畅地排出,让人总是感到四肢困倦、萎靡不振,甚至呼吸都觉得憋闷了起来。为此,我们不妨从生活起居方面进行一些改变。

首先,这个时节可以适度早起,在阳光没有直射的时候适当地接受太阳光的照射,以此来顺应阳气的升发,振奋精神,同时又避免了中暑。另外天气闷热潮湿,人体

容易出汗,总呈现一种湿湿黏黏的状态,所以澡要勤洗,衣服要勤换。这里需要提示,夏日养心,要保持心情的恬静,避免急躁,大汗出后一定不要贪凉洗冷水澡,以避免身体不能调节而患病。同时还注意不贪凉而露天睡卧,也不要因大汗而裸体吹风。

其次,芒种季节,容易出现口干舌燥、咽喉肿痛、口舌生疮,小便短赤、大便秘结的症状。这与季节炎热,消耗增加、水液补充不及时有关。另外有心脏病、妇科病、湿疹、汗疱疹等病史的病人,这个季节是容易复发的,究其原因都与气温高、湿度大有关。因此,平素起居要注意控制生活节奏,不要过分紧张,并且要避免过度熬夜。

芒种时节的饮食应以清补为主,避免过多饮酒,避免食物的肥甘厚腻、辛辣、过咸、过甜,避免大量冷饮等等。由于天气炎热、消耗增多,所以要注意水分的补充。(人民网)

## 疝气 痔疮不开刀 静脉曲张

1. 疝气多见于老人和儿童。动力医院采用“超微创介入术治疝气、鞘膜积液及术后复发疝,不开刀、不住院、不破坏组织、不伤元气,费用低、门诊治疗30分钟,即可回家。

2. 中药治痔疮,先熏洗后涂药,不手术、病情较重者可由大夫病灶局部涂药,使痔核自然枯萎脱落。专治:内痔、外痔、混

合痔、肛裂、肛瘘、脱肛大便喷血等各种肛肠疾病。(出行不便的肛肠病患者,可汇款购药在家治疗)

3. 静脉曲张是下肢的常见病。我院采用精准靶向治疗,不手术,无疤痕,全程30分钟,安全无痛。不损伤正常血管和周围组织。

冀医广【2018】第03-09-52号

地址:胜利北大街148号动力医院外二科 电话:0311-86858508 13833120758