

编辑/关秋丽 E-mail/guanqiuli1798@sina.com

空调藏菌
定期消毒

健康提示

由于散热片是空气在空调中的必经之处,空气中的灰尘、污垢不断积累在散热片上,再加上空调冷凝水造成的潮湿环境和空调运行时适宜的温度,导致病菌大量滋生,空调散热片上面的细菌总量高达 160000 个/cm²,家用空调器散热片上“蜗居”着大量军团菌、蜡样芽孢杆菌、霉菌、金黄色葡萄球菌等致病菌,如果不对空调器进行清洁消毒,很容易引发呼吸道感染、过敏性鼻炎、哮喘、皮肤病等。

每年入夏,空调首次开机前必须清洁消毒,除了清洗过滤网外,还要着重对最易藏污纳垢的空调散热片进行消毒。找到散热片后,不能简单地用抹布擦拭,而应使用专业的空调消毒剂喷洒在散热片上,以达到清洁消毒的目的。

(胡菁)

豆浆减肥法
(之一)

豆专家

要使用喝豆浆法减肥,首先要选择喝什么豆浆。

其实效果最好的豆浆是纯黄豆浆,但是大部分人不喜欢喝纯豆浆,想要换着花样喝,那可以在豆浆里加些蔬果,比如香蕉、南瓜,口感都非常不错。如果想加五谷,那建议要加杂粮,比如玉米碴、新鲜玉米或者燕麦之类。这里给大家推荐几种对减肥很有帮助的豆浆:

喝豆浆减肥法——纯黄豆豆浆

配料:纯黄豆一杯,水适量。

制作方法:黄豆浸泡过夜,洗净,放入豆浆机,加水到中水位线(想喝浓点的到下水位线即可),按全豆豆浆键。

(曹金丽)



九阳豆浆机

全自动清洗的豆浆机

咨询电话: 8230822 8239708

瘦身明星秀
开始评比了

明星秀之一:李女士,36 岁,在银行上班,来医院时体重 82 公斤,她都不敢相信自己竟会这么重,因从小一直胖所以没敢上过秤。经过 3 个月的针灸减肥后,体重达到 64 公斤,老邻居都没能认出她来。

即日起,周口烧伤医院针灸科开始评选瘦身明星秀,每周评出两名瘦身效果最佳者,给予费用全免。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话:0394—6199197 13592208703

医师:周海燕

纠正行业不正之风
人人有责

- 骗取新农合资金

■ 医疗乱收费

■ 无证行医

■ 医疗服务粗暴

■ 雇用医托

■ 医院出租承包科室……
- 发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。
- 新闻热线

13592220126 13592220031

13033905685 13526297566

家庭医生



对身体上的疙瘩、斑点不能仅以美不美观来衡量,还要提防可能存在的肿瘤隐患。如果出现下列 5 种情况,最好不要擅自做激光处理,建议到正规医院皮肤科就诊,筛查皮肤癌。

1

脸上、背上、胸前、手背出现红色或褐色的斑点或丘疹,表面有点粗糙,或有鳞屑,和一般所见的老年斑、老年疣类似。有的在皮肤表面,有的稍高于皮肤。

疑似疾病:日光性角化病

恶性度:较低,属于癌前病变

日光性角化病与日晒有密切联系。该疾病一般在白种人中发病率高,黄种人相对较少。但在紫外线照射水平强的高原、沿海地区,以及因为耕种田地等长期经受日晒的人,依然存在高致病风险。由于日晒对皮肤的伤害是慢性累积的,年龄越老的人,患日光性角化病的几率也越高。

2

会阴部出现类似湿疹的红斑,界限比较清楚,有瘙痒感。

疑似疾病:湿疹样癌

恶性度:较低,属于恶性肿瘤

湿疹样癌最常见的部位是外阴,有些还可能在肛周或腋下出现。主要发病人群为 60 岁以上的老人。该病分原发性和继发性两种,原发性湿疹样癌病因尚不明确,继发性湿疹样癌可由前列腺癌、内脏癌转移而来。由于病变位置特殊,患者常不愿到医院就诊,往往自行买药一擦了事。开始症

状能有所缓解,但后来红斑的范围会逐渐扩大,时间长了还可能形成硬结。对经常用药反复不好的“湿疹”,特别是边缘明显者,一定要做病理活检,尽早确诊。在癌细胞转移之前做手术的患者,一般预后较好,生存时间 10 年、20 年都有可能。

3

皮肤暴露部位出现的灰色小疙瘩或色斑,边缘比较清楚,有些皮损边缘像珍珠样隆起。

疑似疾病:基底细胞瘤

恶性度:较低,属于恶性肿瘤

基底细胞瘤的产生与长期日照有关,长期摄入无机砷或含砷较高的食物、草药以及长期做放射性治疗等亦可发生。通常好发于暴露部位,但中国人在非暴露部位发病的例子并非没有。它的形态比较多样,可表现为浅表的斑片、小丘疹、结节、色素斑等,极少数是长在疤痕上的小疙瘩。该病同样多见于老年人,也有三四十岁的患者。术后预后好,患者生存时间长。

4

皮肤暴露部位的菜花状或难以愈合的溃疡或外阴白斑长期不愈。

疑似疾病:鳞癌

恶性度:较高,属于恶性肿瘤

鳞癌常发生于某些皮肤病的癌前疾病的基础上,如日光性角化病、砷角化病、外阴黏膜白斑等;也可由皮肤慢性溃疡发展而来,刚开始可能只是一个小溃疡,



再过几天就是父亲节了,可中年男性的前列腺炎问题却在炎热的六月开始“闹腾”。在炎热的天气,久坐的办公室白领、的士司机等人群容易出现尿频、尿急、会阴部下坠感、腰骶部胀痛的情况。

一般认为,在中年男性中,慢性前列腺炎就跟感冒一样常见。专家表示,患者不必过于担心,在生活上多加注意,比如穿宽松的裤子,尽量不要久坐,以免局部温度过高而诱发前列腺炎急性发作,少吃刺激性的食物,戒烟或戒酒等。这些良好的生活习惯能减少慢性前列腺炎急性发作。

在中医看来,慢性前列腺炎是由于“下焦湿热”、“气化失调”所引起,宜采用清热、利湿、益肾的治疗方法。专家给出了 3 个预防前列腺炎的方法,中年父亲们如果有这方

黑痣斑点, 皮肤癌的常用“面具”

但患者不咨询医生就胡乱用药,一会用中药洗烫,一会涂抹药粉,一会又用土方偏方治疗,在频繁刺激下,溃疡可能越烂越深,从而诱发鳞癌。本病主要发生于老年人,但该病在三四十岁的中青年中亦有发现。若能早期做手术,患者的生存时间可大大延长。一旦发生淋巴结转移,生存时间可能不到 5 年。

5

指甲、手掌脚掌、手指脚趾、会阴和胡须处出现的色素沉积,有的是一个斑点,有的是一条线。

高度警惕:黑色素瘤

恶性度:很高,属于恶性肿瘤

判断癌细胞癌恶变为“黑色素瘤”有 5 个标准:A、形态多为奇形怪状;B、边缘不清楚;C、颜色不均匀,有的深浅不一,有的则特别黑;D、直径在 5mm 以上;E、有增大趋势或发展快,甚至有瘙痒、溃破、出血等表现。这类病变恶性度极高,但很容易被患者忽视,当成普通的“痣”或“斑”对待,等到发现癌变常常已是晚期,术后 5 年生存率低。

三十多岁的患者近年来亦会发生此病,对中青年要敲响警钟。如果发现上述部位有“黑痣”、“黑线”,或者其它部位出现的“黑痣”,有符合上述 5 个标准之一者,最好尽快到皮肤科将可疑物切除,并做活检筛查皮肤癌。若没有癌细胞,切除也能起到预防癌变的作用。

(羊晚)

博爱孕育讲堂

双镜合璧,
让妇科肿瘤有“镜”无险

28 岁的李丽(化名),从今年四月份开始就时常感到腹痛坠胀,月经紊乱,影响着她的正常工作和生活。她以为是多年的子宫疾病又在“肆意作乱”,一直四处求医,却治疗无果。

通过多方咨询和比较,李丽最终找到了周口博爱妇科医院。医院妇产科带头人白翠莲主任耐心听完李丽的情况后,认真为她做了检查,确诊为子宫肌瘤。考虑到李丽年纪尚轻,还未生育,最终制定了治疗方案,决定为李丽实施“宫·腹腔镜联合探查术”。在手术操作过程中,通过宫腔镜、腹腔镜的同步影像系统,可以清晰地看到肌瘤的分布情况,在可视系统的清晰引导下,手术医生熟练地将肌瘤分离剔除,从微孔中取出了肌瘤,同时也保全了患者子宫的完整性。

3 天后,李丽已经痊愈。她激动地对家人说:“现在我感觉好轻松,要是早点来这里的话,也许就不用受那么多苦了。非常感谢周口博爱妇幼保健院的妇产科、微创手术专家们!看来有病不能乱投医,找准医院,找对专家才是最关键的!”

妇科首选技术——双镜合璧 除肌瘤不开刀,抵制子宫切除

博爱微创手术专家卢学理主任介绍,以往子宫腔内发生病变,医生因为无法看到,久治不愈只能把子宫摘掉。而子宫的存在与作用对于每一位女性是不可或缺的。该院自率先引进宫·腹腔镜技术以来,正逐步完成将妇科手术从传统的外科剖腹术向“最小损伤、无损伤”的微创手术转变。与传统手术方式不同的是,微创手术仅需 3 个只有直径为 3mm 的小切口,手术全过程在可视状态下进行,安全方便,可以检查并治疗各种子宫异常。凭借不开腹、不切除子宫、创伤小、痛苦少等优势,使一些合并严重妇科疾病不能接受切除子宫的患者,轻松切除病灶,摆脱痛苦。

目前,周口博爱妇科医院妇科已全面开展以宫·腹腔镜技术为基础的子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕症等各种微创妇科手术,用现代医学科技给大家的健康带来更多的关爱和益处!如今,该院已为众多患者成功完成妇科微创手术上千例。临床跟踪统计表明,未发现一例不良反应者,也未见一例复发者。

“博爱妇科名医会诊周口”
大型诊疗活动正式启动

主办单位:周口市医学会
承办单位:周口博爱妇科医院

为缓解百姓“名医难寻”的问题,让周口市民可以长期享受名医团队实力的高水平优质服务,进一步优化我市医疗卫生资源,提高博爱妇幼保健院的医疗技术水平,该院联合周口市医学会成立“博爱·名医堂”,权威专家坐诊,深入开展“透明医疗”阳光工程活动,体检价格透明、手术价格透明。

活动时间:2010 年 6 月 10 日~7 月 10 日

详情咨询:0394—8366555

周口博爱妇科医院

搜索

活动热线:0394-8366555 0394-8366555

院址:周口市黄山路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘 3、4 路车到黄山路下车向东 100 米,路口向南,沿黄山路向北,路口向南。

新农合定点医院

(张华)