



如何预防糖尿病?

第一、保持传统的饮食结构不变。

中国传统的饮食结构以碳水化合物为主,碳水化合物的能量占 60%至 65%,碳水化合物即馒头、米饭、粮食谷物类;蛋白类占 20%左右;脂类的能量不能超过 25%。还有一部分能量来自于蔬菜、水果,里面富含矿物质、维生素、纤维素,这些对人体的健康也是必不可少的。

第二、坚持运动。

减少坐车、乘电梯,回归过去的走路、骑自行车或者坚持每周去健身房。家长应该带着孩子出门运动,避免长时间看电视、玩游戏。

第三、生活规律,保证充足的睡眠时间。

第四、调整心态,避免超负荷的工作。

第五、健康要从小抓起。

如今大部分家庭都是“四二一”的家庭模式,6 个大人宠着一个小孩, 每个小孩从出生起就娇生惯养,过着衣来伸手、饭来张口的日子,营养丰富、缺乏运动导致孩子普遍肥胖。从小就开始超负荷,随着年龄增长,肥胖、高血糖、高血脂、高血压必将相继出现。

王 吉

脑梗塞的临床表现

频打哈欠病根可能在大脑

人们困了、累了就会打几个哈欠,然后感觉会清醒一些,这是因为哈欠的深呼吸增加了氧气的吸入,可使人的疲劳暂时减轻。但如果中老年人,尤其是高血压、动脉硬化者频频打哈欠,有可能是缺血性脑中风的先兆,应提高警惕。

有 70%~80%的缺血性脑中风病的患者,在发病前一周左右,会因大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠现象。其原因是中老年人,特别是患高血压、动脉硬化者,由于动脉粥样硬化,管腔变窄,血管壁弹性降低,致使流向大脑的血流量减少,而大脑对氧气十分敏感,仅占体重 2%左右的大脑,却消耗全身需氧量的 25%,因此,当大脑缺血缺氧时,即引起哈欠频频。同时,打哈欠还可使胸腔内压力下降,上下腔静脉回流心脏的血量增多,心脏的输出血量增多,脑细胞的供血能力得到改善。但这种改善是暂时的,因此,频频哈欠常预示缺血性脑中风可能在近期发生。

天天

1.起病突然,常于安静休息或睡眠时发病。起病在数小时或 1~2 天达到高峰。

2.头痛、眩晕、耳鸣、半身不遂,可以是单个肢体或一侧肢体,可以是上肢比下肢重或下肢比上肢重,并出现吞咽困难,说话不清,恶心、呕吐等多种情况,严重者很快昏迷不醒。每个病人可具有以上临床表现中的几种。

3.脑 CT 检查的意义:脑 CT 检查显示脑梗塞病灶的大小和部位准确率 66.5%~89.2%,显示初期脑出血的准确率 100%。因此,早期 CT 检查有助于鉴别诊断,排除脑出血等病变。这是十分重要的,发病早期脑出血与脑血栓形成的治疗有截然不同的地方。当脑梗塞发病在 24 小时内,或梗塞灶小于 8 毫米,或病变在脑干和小脑处,脑 CT 检查往往不能提供正确诊断。必要时应在短期内复查,以免延误治疗。

4.有一种称为“腔隙性脑梗塞”的疾病,病人可以无症状或症状轻微,因其他病而进行脑 CT 检查发现此病,有的



已属于陈旧性病灶。这种情况以老年人多见,病人常伴有高血压病、动脉硬化、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病。腔隙性脑梗塞可以反复发作,有的病人最终发展为有症状的脑梗塞,有的病人病情稳定,多年不变。故对老年人“无症状性脑卒中”应引起重视,在预防上持积极态度。

易 中

冠心病患者应定期就医

已确诊冠心病慢性稳定性心绞痛的患者,应定期就医,长期遵医嘱服药,并酌情行冠状动脉造影及介入治疗。日常生活中,大家会有这样的常识,用久的水管内会形成厚厚的垢斑,而且随着时间的推移,垢斑会越来越大,这一过程与动脉粥样硬化的形成非常相似。医学专家特别强调,并不是冠状动脉越狭窄越容易心梗,狭窄小于 50%也不能掉以轻心,因为一旦斑块破裂也容易出现危险,因此这类病人也要坚持服药,控制高血压、血脂异常、糖尿病等危险因素。

冠心病患者如果新近出现心绞痛或原有心绞痛性质发生变化,如程度加重、发作频繁、持续时间延长、较难缓解、较轻的活动即可诱发或出现静息状态心绞痛都提示为急性冠脉综合征,冠脉病变不稳定,极易出现心肌梗死或猝死。应尽早就医,并尽早行冠状动脉造影和介入治疗。急性心梗一旦发作,1 小时内出现猝死的风险最高。

冠心病患者一旦出现心绞痛,可立即含服一片硝酸甘油(不提倡含服其他药物),如果 5 分钟后胸痛不缓解或恶化,提示已发生急性冠脉综合征,应立即拨打 120 电话寻求救助并尽量通过救护车转送到能做急诊介入治疗的医院,症状未缓解时不提倡自己驾车到医院。

三个小症状提示肺癌

在所有的癌症中,肺癌是发病率和死亡率最高的恶性肿瘤。随着工业化程度提高,城市化进程加快以及生活方式改变,肺癌发病年龄呈现出年轻化趋势,前几年常见于 50 岁以上的肺癌患者,近年来已经逐渐蔓延到 30~40 岁的中青年人群。与其他癌症一样,肺癌不仅恶性程度高,而且发展和转移速度快。由于早期症状不明显或其症状与普通呼吸系统疾病相似,很难引起患者和医生的注意;如果癌细胞转移至肝、脑、骨等部位,还会给明确诊断带来一定难度。因此,早期发现、早期诊断、早期治疗是肺癌防治的关键所在。

那么肺癌早期症状表现有哪些呢?

- 1.咳嗽,多为刺激性咳嗽。咳嗽是肺癌的早期症状,其特点是以阵发性刺激性呛咳为主,有咳不尽的感觉,一般无痰或只有少量白色泡沫痰,继发感染可出现脓痰。肺癌的另一信号是间断性反复少量血痰,或痰中带血丝。此外,还出现胸背痛、胸闷、发热等症状。
- 2.胸闷胸痛,一般症状轻,定位模糊。当癌瘤侵及胸膜、胸壁时,疼痛加剧,定位较前明确、恒定。
- 3.气促,癌瘤阻塞所致的肺炎、肺不张、恶性胸腔积液、弥漫性肺泡病变等均可引起。发热,阻塞性肺炎或癌性毒素所致。晚期患者可出现较明显的恶病质。

若出现以上症状的患者,建议到医院进行科学检查,肺癌应该早发现早治疗,早解除病痛之苦之难。

综合 武 宣

焦作市第五人民医院(原公费医院)

焦作市惠民医院

焦作市体检中心

焦作市骨科创伤急救中心

焦作市老年医学研究所

焦作市农民工定点医院

一流的专家队伍

护航百姓健康



校庆志

内一科主任,主任医师,市精神病学专业委员会委员,擅长急性心肌梗塞、肺动脉栓塞、不稳定心绞痛、慢性心力衰竭的诊断和治疗。

健康热线:13513811388 2310728



荣兴旺

内二科主任,副主任医师,市呼吸内科专业委员会委员,擅长呼吸系统常见病、多发病的诊治、肺部肿块诊断与鉴别。

健康热线:13603911558 2310727



杨 静

内三科主任,主任医师,焦作市重症医学专业委员会委员,擅长心血管疾病、老年病的诊治。

健康热线:13783911393 2310699



李晓龙

外一科主任,主任医师,市骨科专业委员会副主任委员,在骨科领域有深造诣。

健康热线:13782701888 2310731



葛志江

外二科主任,主任医师,市普外科专业委员会副主任委员,焦作市泌尿外科专业委员会副主任委员,擅长甲状腺、乳腺、肝胆、脾脏及胃肠道肿瘤疾病的诊断及手术。

健康热线:13703911118 2310757



刘文峰

外三科主任,副主任医师,市骨科专业委员会委员,在介入微创技术方面有独到的造诣。

健康热线:13939100017 2310781



黄 华

内四科主任,主任医师,市神经内科学专业委员会委员,擅长急性心肌梗塞、肺动脉栓塞、不稳定心绞痛、慢性心力衰竭的诊断和治疗。

健康热线:13938150897 2310716



李锐强

中医科主任,主任医师,焦作市中医糖尿病专业委员会副主任委员,对糖尿病、肾病及男女不孕不育症、脾胃病治疗独到。

健康热线:13938156376 2310786



王仕奎

小儿科主任,副主任医师,儿科专业委员会委员,擅长各类小儿疾病的诊治。

健康热线:15893033820 2310722



程志强

外四科主任,副主任医师,普外科专业委员会委员,对普外疾病的诊断及治疗有丰富的临床经验。

健康热线:13069475896 2310757



石亚伟

外五科主任,主任医师,河南省微创专业委员会委员,河南省抗癌协会会员,中国医师协会河南省分会会员,擅长帕金森病、顽固性疼痛、精神病及脑功能区肿瘤等疾病诊治及立体定向治疗。

健康热线:13938180557 2310730



赵改侠

妇产科主任,副主任医师,擅长妇产科疾病的诊治,对妇产科常见病、多发病的诊治具有丰富的临床经验。

健康热线:13523343736 2310734

三甲医院的技术

一级医院的收费

咱老百姓看得起病的医院

地址:焦作市和平街 448 号

急救电话:2310760 2310770

焦作市体检中心:2310708