



“每天一苹果”不仅可以保持健康,而且多吃水果和蔬菜可以让年轻人更冷静、更愉快、更有精力,同时提升幸福感。

我市乡镇以上医疗机构死因监测数据发布

心血管疾病成健康“头号杀手”

男人比女人更脆弱

□记者 熊大平 通讯员 廖晓兰

近日,市疾控中心慢病科发布了一组关于我市去年全年乡镇以上医疗机构死因监测系统的数。数据显示,全年死亡病例881例,男性死亡人数为女性两倍,其中心血管疾病为致死疾病榜首。

男女死亡比例2:1

据统计,在去年全年881个死亡病例中,男女死亡比例为2:1。死亡原因排前三位的分别是心脑血管疾病(高血压、冠心病等)、肿瘤、损伤和中毒(车祸、意外伤害等)。在这三类疾病中,男性发病致死率远远高于女性。心脑血管病死亡的男女比例为1.7:1,肿

瘤死亡的男女比是2.4:1,损伤与中毒死亡的男女比例为2.4:1。

市疾控中心慢病专家表示,心脑血管疾病主要是由不良的生活方式引起的,抽烟、喝酒、暴饮暴食、久坐不动导致了心脑血管疾病发病的年轻化。

男性患病致死率高于女性,原因首先在于吸烟和拥有不良饮食习惯的男性更多;其次,男性工作压力比女人更大,因而男人因心脑血管疾病入院的比例高过女性。

疾控专家建议,要预防心脑血管疾患,除了戒烟和节制饮酒外,还要建立良好的生活方式,保持正常体重,学会减压。

男性肝癌患者最多

肿瘤是影响健康的第二大疾病。在男性肿瘤患者中,肝癌和肺癌患者数量分列第一和第二位,而在女性患者中则以肝癌、乳腺癌、宫颈癌发病居多。据介绍,肝癌的发病率有逐年攀升、年轻化的特点。

慢病专家表示,肝癌发病致死,一部分是肝病患者,一部分由于不当的饮食习惯进食霉变食物,导致致癌物质停留体内。

据介绍,霉变食物中含有一种名为黄曲霉素的致癌物质,粮油食品、动植物食品中,如花生、玉米、坚果、肉类等都有可能被黄曲

霉素感染。黄曲霉素属肝脏毒,主要引起肝癌,是很强的致癌物质之一。

男性患肝癌的人数超过肺癌,主要因为男性社交频繁,容易感染各种肝炎病毒,除此以外他们大多喝酒,而肝脏每日最多只能分解、转化60—80克酒精,超过此量就会出现肝损伤。

因此,在选购食品时,要优先选购不含或少含黄曲霉素的优质原料,购买坚果、花生等零食尽量选择小包装,不要储存太久。一旦变味或明显生霉要立刻扔掉。家庭食用加工前,要充分搓揉,淘洗干净等。多吃健康食品,杜绝不良习惯,减少患病几率。

腰腿痛警惕“长短腿”

提醒:注意坐姿 适当运动 推拿治疗

□记者 黄珊

腰椎疾病是一种常见病,很多时候除了要配合医生的治疗外,还需要自行做一些康复训练。但是,如果将此病掉以轻心,很可能会引发一些其他疾病,例如,“长短腿”、“八字腿”等。

久坐不动成“长短脚”

市民邓女士一直患有腰椎间盘突出症,因为平时疏于照顾,导致她整个右下肢出现强烈疼痛感,走起路来一瘸一拐。到医院检查发现,原来邓女士因为腰椎疾病引发了“长短腿”,并伴有疼痛。

咸宁市中医院康复科主任刘良生表示,邓女士因工作原因成天久坐,没有及时活动,才会不时地感到右臂及下腰部疼痛,症状逐渐加重,继而出现了走路一瘸一跛的现象。

据刘良生介绍,“长短腿”、“八字腿”等疾病都属于骨盆旋移症(盆骨共轭系统紊

乱),只要对症下药便很容易康复。

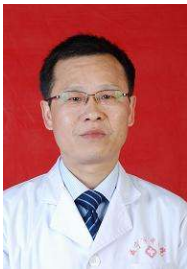
据了解,骨盆旋移症是外伤、运动状态的改变,以及不正确的长时间工作、休息坐姿、卧姿等各种急慢性损伤导致整个脊柱力学平衡失调。多表现为急性或慢性腰痛、坐骨神经痛。腰椎间盘突出症合并骨盆旋移综合征者,咳嗽或打喷嚏等腹压增加时,会出现下肢放射性疼痛。病人仰卧时,双下肢自然伸直略分开,可见双脚一侧外旋、另一侧内旋,称为阴阳脚;双下肢伸直并拢时,可见长短脚。

刘良生提醒,该病多见于青壮年,不良习惯姿势人群、不当运动锻炼人群及女性应重视预防。在工作、生活中,注重劳逸结合,

保持正确坐姿,少跷二郎腿,进行适量适当符合自己的健身运动方式,注意臀部保暖等措施都可有效预防骨盆旋移症。

中医推拿治疗最有效

刘良生表示,骨盆旋移症通过中医正骨推拿手法、理疗、药物治疗等非手术治疗,大多数能达到康复效果。日前,我市中医院康复科的盆骨旋移症诊复手法已经十分成熟,秉着“筋骨同治”的原则,即骨骼系统与肌肉韧带的统一协调性。中医认为,肝主筋、肾主骨,因此,在进行推拿治疗的同时还应配合补肝肾强筋骨。



刘良生

主任中医师,湖北中医学院兼职教授,康复科主任,湖北省针灸学会理事,咸宁市中医药学会副秘书长,湖北中医学院针灸骨伤专业毕业。从事本专业的临床研究近二十年,对颈椎病、腰椎病、骨关节炎、风湿

病、类风湿关节炎,运动系统陈旧性损伤,偏瘫、截瘫有丰富的临床经验。发表学术论文10余篇,擅长的治疗手法有针灸、推拿、运动疗法。整复手法、物理疗法等,并建立了上述疾病的一整套中西医结合的治疗体系。

中医养生堂



康复科健康热线:0715-8897029

网址:<http://www.xnzyyy.com/>

地址:滨河西路17号

咸宁市中医医院



医讯

1、4月27日上午,同济医院口腔种植中心曹颖光教授(市中心医院种植中心特聘主任)在咸宁市中心医院 同济咸宁医院坐诊,同时为庆祝种植中心成立举行种植牙免费升级至金钹瓷牙等优惠活动。

咨询电话:0715-8896107

13797250007(张主任)

2、4月28日(星期天)同济医院整形美容科邓裴教授来市中心医院 同济咸宁医院坐诊、手术,欢迎前来咨询、就诊!

联系电话:8896118

咸宁谱爱医院
XIANNING PUAI HOSPITAL
咸宁市咸安区医保/新农合定点医院

治鼻炎、鼻窦炎 到谱爱医院

{德国DNR低温等离子技术}
微创无痛/无需开刀/无需住院/恢复快速

健康热线:0715-8828288
地址:咸宁市咸安区永安大道159号(咸宁火车站前500米二級站)
乘车路线:市内乘1路、K 1路公交至谱爱医院站下即到

我们专注男性健康的综合研究与治疗

看男科专家 到谱爱医院

{所有“男”题,一站式解决}
包皮/前列腺炎/阳痿/早泄/勃起功能障碍

咸宁谱爱医院
XIANNING PUAI HOSPITAL
咸宁市咸安区医保/新农合定点医院

健康热线:0715-8828288
地址:咸宁市咸安区永安大道159号