

老爸老妈俱乐部持续报名中

年龄放宽为50岁~80岁

□见习记者 刘彩霞

为了让更多老年人老有所乐,丰富精神生活,漯河日报社成立老爸老妈俱乐部,并持续招募会员。

日前,招募会员消息一经发布,咨询电话络绎不绝。有的是老人想给自己报名,也有一些是子女想让家里老人生活丰富多彩给父母报名。在众多的咨询电话中,工作人员也接到了不少年龄不在55岁至75岁之间,但又渴望加入老爸老妈俱乐部的老人及其子女的电话。

家住市区螺湾小镇的张大爷今年78岁,看到报名地址后他骑着自行车来到现场。他告诉工作人员,自己身体硬朗,平时喜欢骑着自行车到处转。“对于我们老年人来说,总是缺少一个让大家聚集在一起的活动的场所。”张大爷

说,“我自己有退休金,日常开销够花。儿女们都各自成家、忙事业,我一个人居住,没人说话,精神上比较空虚。”张大爷知道自己不符合会员招募的年龄要求,但是非常喜欢俱乐部安排的活动,专程来到报名现场想为自己争取报名机会。同时,希望工作人员考虑年龄超过75岁以上但身体健康的老人,能有机会参加集体活动,丰富日常生活,享受精神上的愉悦。

面对不少有需要的老人提出放宽年龄的要求,老爸老妈俱乐部的负责人和工作人员经过商议,并经征求医生的建议后,老爸老妈俱乐部对会员招募的年龄限制放宽到50岁至80岁。

但鉴于75岁以上老人由于体力、精力等原因参加户外活动出现意外的概率较大,75岁以上老人报名时须由直系亲

属陪同填写报名表并签字方可完成报名手续。

如果您刚好是50岁至80岁,又渴望认识志同道合的朋友,参与丰富多彩的活动充实生活,那就赶紧打电话报名吧。同时可以微信扫码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,提前了解活动预告、养生保健知识等。

咨询电话:3170858

15039571679

报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处



什么是膝关节骨性关节炎

骨性关节炎是一种常见的慢性关节疾病。其主要病变是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生。多发于负重较大的膝关节等部位。膝骨性关节炎的发生简单地说,就是关节软骨的不对称磨损,实际上它的发生发展是一种长期、慢性、渐进的病理过程,涉及全身及局部许多因素,可能是综合因素所导致。如软骨营养,代谢异常,应力平衡失调,生化的改变以及累积性微小创伤等。

怎么知道是否得了膝骨性关节炎呢?可从以下方面判断:一是关节疼痛及压痛。初期为轻度或中度间断性隐痛,休息时减轻,活动后加重,疼痛常与天气变化有关。晚期可出现持续性疼痛或夜间痛。关节局部有压痛,在伴有关节肿胀时尤为明显。二是关节僵硬。在早晨起床时膝关节僵硬及发紧,也称为晨僵,活动后可减轻。这个僵硬持续时间一般较短,常为几分钟至十几分钟,很少超过30分钟,这点有别于风湿性疾病,风湿性疾病僵硬多在30分钟以上。三是关节肿大。这主要是因为骨刺形

成或关节积液所致。四是骨擦音(感)。这主要是由于关节软骨破坏,关节面不平所致。如果膝关节有了以上这些特点,很可能就是得了骨性关节炎,这时要及时到医院就诊,必要时配合一些实验室检查,拍张X光片就可以确诊。

针对年轻患者或者症状比较轻的情况,一般采取保守治疗,方法有:热疗和冷疗,一般地讲急性疼痛期要冷疗,平时恢复期要热疗。口服镇痛药及一些促进关节软骨代谢的药物,如氨基葡萄糖等。关节内注射臭氧或玻璃酸钠等。若需手术治疗,具体手术方式有胫骨高位截骨矫形术、单髁置换、全膝关节置换术三种方法。

王丹

耳鸣难以根治 可尝试调节心理

本报讯(记者朱红)日前,市民白女士给本报热线打来电话求助,想咨询耳鸣怎么治疗。

白女士告诉记者,她今年60多岁了,一直有耳鸣的症状,同样60多岁的妹妹也患有耳鸣。姐妹俩对此很是苦恼,去过很多医院,并且用了很多治疗方法,都不见效。“这种病到底是季节性的,还是因为年纪大的原因呢,希望记者能帮助我们姐妹俩咨询专家,找到合适的治疗方法。”白女士急切地说。

市中医院耳鼻喉科主任喻深意分析认为,从医学专业角

度来讲,产生耳鸣这种疾病的原因很多,目前病因并不明确,但发病率较高,与年龄没有太大关系,有的有可逆性,有的会长期发作。它不仅有一定的家族遗传性,而且与环境,比如噪音、压力、不健康的生活习惯等有关。

在治疗过程中,多见于神经性耳鸣。治疗方法有很多,比如药物治疗、生物电治疗、中医中药治疗、掩蔽治疗、高压氧治疗等方法,但因个体差异,疗效也不一样。“据相关数据表明,通过以上治疗方法,连续治疗四周的患者,有效率达到50%;连续治疗八周

的,有效率不足80%,治疗率并不高,因此目前医学上没有很好的治疗手段。”喻深意说。

喻深意认为,目前有一种方法,就是在通过药物等方法进行治疗的基础上,对患者心理上进行疏导,让其逐渐适应这种状态,以期逐渐缓解,这就是耳鸣习惯疗法。

千万不要相信写有“祖传、根治、包治、秘方”等字眼的虚假广告,建议患者多休息、放宽心、少生气,减小压力、不要焦虑等,可以饭后适当散步,在饮食上注意清淡,不吃刺激上火的食物。

扁桃体反复发炎 要不要切除

扁桃体位于人体口咽部,是呼吸道和消化道的共同关口,所谓“咽喉要塞”,它会设法抵抗、消灭入侵的敌人致病微生物。正常扁桃体对于小儿是有免疫作用的。扁桃体的功能通常从1岁左右开始增强,在3~5岁时达到高峰,扁桃体的体积也会随之增大。到青春期以后,随着免疫功能的不断完善,扁桃体的作用逐渐下降,体积也会有所缩小。只有失去保护作用了的扁桃体才需要切除,且切除有严格的手术指征。

什么情况下需切除?

反复的扁桃体发炎,并伴有至少以下一项症状:反

复咽痛、发热,体温大于38.3摄氏度、颈部淋巴结肿大、有睡眠打鼾伴张口呼吸、憋气,夜磨牙,尿床,白天嗜睡,扁桃体分泌物、A组β-溶血性链球菌检测阳性。

扁桃体过度肥大,妨碍吞咽、呼吸,导致营养障碍者及语言含糊不清者。如伴有腺样体肥大,可一并切除。慢性扁桃体炎与邻近组织器官的病变有关联时,如分泌性中耳炎、上呼吸道感染、鼻窦炎等。扁桃体炎引起扁桃体周围脓肿或咽旁间隙感染。白喉带菌者保守治疗无效。扁桃体炎相关的肾炎、关节炎、心内膜炎等。

扁桃体角化症及良性肿瘤等。

扁桃体炎发作时,一般不施行手术,需炎症消退后2~3周方可手术。患有严重全身性疾病,如活动性肺结核、关节炎等,病情尚未稳定时暂缓手术。未经控制的高血压者,不宜手术,以免出血。在脊髓灰质炎及流感等呼吸道传染病流行季节或流行地区,以及其他急性传染病流行时,不宜手术。患者免疫球蛋白缺乏或自身免疫疾病的发病率高者,白细胞特别低者,不宜手术。扁桃体发炎发作次数不频繁,可不切除扁桃体。

据健康网

子宫腺肌症 不宜“一刀切”

子宫腺肌症是导致女性不孕的原因之一,痛经、月经不调、不孕是其三大症状。子宫腺肌症就是我们常说的子宫内异位症,由于剖宫产率等原因,子宫内异位症的患者呈增多趋势。

子宫内异位症虽然是良性肿瘤,但却具备恶性肿瘤的生物学行为,既往医学称之为“不死的癌症”,传统治疗方式一般是“一刀切”,这种破坏性手术给患者带来的结局是身心的负担。现代医学已经给这类患者带来了福音,治疗方法是多样的,比如可口服药物保守治疗、宫腔放置带孕激素的节育环以及促性腺激素

释放的内分泌治疗都是子宫内异位症的有效手段。

当然,保守治疗无效时,还可作保留子宫的手术,如腺肌瘤剔除、三角形子宫部分切除、病灶切除、子宫内膜切除、射频消融术等。但无论手术与药物治疗都有其适应证与禁忌证,两者各有利弊,药物治疗对机体损伤小、可逆、对健康有益,但存在治愈率低或不能治愈、时间长、依从性差等缺点;手术治疗又具有出血、损伤、复发等弊端。所以子宫腺肌症的治疗,应根据具体情况来定,不宜“一刀切”。

据健康网

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

简介



赵广俊,市六院骨科主任,主任医师;现任河南省医学会运动医学分会委员、漯河市医学会显微外科分会副主任委员、漯河市医学会骨科分会常务委员;擅长脊柱、关节、创伤及关节镜等方面手术,能熟练开展四肢各类骨折切开复位固定术等复杂骨科手术。科室电话:0395-5962227
主任电话:13673820591