

健康周刊

爱在鹤城 惠泽于民

鹤壁爱民医院 HE BI AI MIN HOSPITAL

以微创手术为特色的医院

特聘郑大四附院呼吸内科主任闫春玲每周二来院坐诊
特聘郑大四附院消化内科主任王洪涛每周五来院坐诊

凭此报纸做无痛胃肠检查只需50元 健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yjlkzkb@163.com



扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

爱民医院妇科大夫提醒:

妇科病要早治,拖不得

□淇河晨报记者 范丽丽

“妇科病在女性中是很常见的,很多女性对妇科病缺乏应有的认识,健康意识淡薄,再加上各种不良生活习惯等,容易导致妇科疾病缠身。妇科病不仅会影响女性的生育能力,让女性体质变差,有的还可能会恶变,所以患了妇科病要早治。每个女性都应密切关注自己的身体变化,定期检查,及早发现疾病,及时治疗。”8月14日,爱民医院妇科赵主任说。

胎儿停止发育谁之过

在爱民医院妇科门诊,赵主任每天都会遇到形形色色的妇科病患者,有一个患者让她印象深刻。

“小华是在姐姐的带领下找来的,她姐姐是一名乡村医生。小华怀孕3个多月了,近期做产检的时候,医生说胎儿发育不好,让她做进一步检查。”赵主任说。

然已经怀孕3个多月了,可是肚子里的孩子没有胎心,胎儿的发育水平仅有60天,一个月前胎儿停止了发育。虽然小华很想要这个孩子,但是不得不选择流产。

小华很想知道为什么孩子会停止发育,赵主任告诉她,导致胎儿停止发育的原因很多,比如精子质量问题、内分泌失调、子宫异常、染色体异常、生殖道感染等。

“导致胎儿停止发育的原因比较复杂,以小华为例,虽然导致胎儿停止发育的因素不能确定,但小华的生殖道感染非常严重。她已经很多年没有做过妇科检查了,患有多种妇科疾病而不知道。她患有宫颈炎、宫颈糜烂等,其中宫颈糜烂已经非常严重,达到3度糜烂。”赵主任说。

赵主任说,近年来,生殖道感染所致孕早期流产越来越受到国内外学者的重视。妊娠早期严重的TORCH(一组病原微生物的英文名称缩写,可导致先天性宫内感染及围产期感染而引起围产儿畸形的

病原体)感染可引起胚胎死亡或流产,较轻感染亦可引起胚胎畸形。

小腹坠胀、隐痛,当心慢性宫颈炎

赵女士来爱民医院就诊之前,她已经去了多个地方看病。她小腹坠胀、隐痛已经半年了,她自己也上网查了,导致小腹坠胀、隐痛的病因有很多种,比如宫外孕、排卵性腹痛、盆腔炎、心因性腹痛、急性阑尾炎、与妊娠有关的疾病等。赵女士去看了又看,按照各种可能的原因治了又治,可是几个月过去了,她依然小腹坠胀、隐痛。

“小腹坠胀、隐痛按照常规思路看病,就会觉得是‘上面’的问题,比如子宫或者附件的问题。从事妇科病诊疗时间长了就会知道,‘下面’的问题也会导致小腹坠胀、隐痛,比如慢性宫颈炎、宫颈糜烂等。”赵主任说。

经过检查,赵主任发现赵女士

患有慢性宫颈炎,宫颈糜烂3度。

“宫颈是阻止病菌进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线。宫颈炎是已婚女性常见的妇科病,分急性和慢性两种,慢性宫颈炎较常见,主要症状有白带过多,宫颈充血、水肿,腰酸酸痛、小腹坠胀、痛经等。慢性宫颈炎常表现为宫颈糜烂,宫颈糜烂常常合并HPV感染,会逐渐向宫颈癌方向发展。有宫颈糜烂的妇女,宫颈癌发生率高于普通人群近10倍。”赵主任说。

随后,赵女士接受了LEEP刀(超高频电波刀)微创治疗。LEEP刀微创治疗是个门诊小手术,是目前治疗宫颈糜烂的理想方法之一。LEEP刀治疗宫颈糜烂无痛苦,只需几分钟,不用住院,也不伤及周围组织,不会留下瘢痕,可有效预防宫颈癌。

8月底前去爱民医院看病优惠多

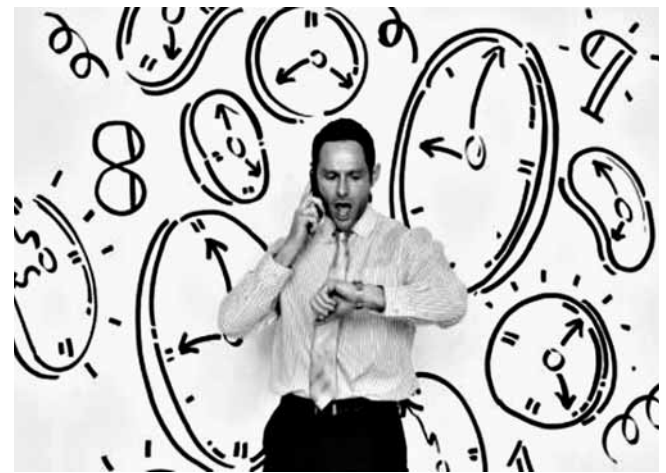
赵女士使用LEEP刀治疗宫颈

糜烂,手术费仅为618元。怎么这么便宜呢?赵主任说,为庆祝建院12周年,8月底前到爱民医院看各种妇科病优惠幅度都很大。

据赵主任介绍,家庭贫困患者到爱民医院用腹腔镜微创治疗子宫肌腺瘤、卵巢囊肿等,自费部分可享受50%的二次报销,部分手术费仅需618元。此外,五联疗法(包括冲洗、上药、雾化、红光、臭氧)适用于治疗阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂等各种妇科炎症,活动期间做6次送一次。以上活动均截止到8月底。

“我们的体检套餐价格也很优惠,推荐给女性朋友。我强烈建议已婚女性应该每年到医院做一次妇科检查,对各种妇科疾病做到早诊断、早治疗。另外对于一些特殊人群,比如对于打算结婚的女性来说,建议最好做婚前检查;对于育龄女性,如果打算要孩子,建议也做一下孕前体检,这样有助于母子健康。”赵主任最后说。

五类人降压要特别注意



随着温度的变化,高血压患者有时要考虑调整控制血压的剂量。有些人认为,血压降得越低越好,凡是能够迅速降血压的药物就是好降压药。还有的老人长期处于低血压状态,但没有什么不适,于是就不告诉医生,也不调整药物。其实,这些都是非常错误的。因为低血压会影响心脏血液灌注的,长期低血压会导致回流心脏的血液“动力不足”,而增加心梗发生的风险。特别是对于下面五类患者来说,血压并不是越低越好。

2.中风患者血压不宜低于120毫米70毫米汞柱,最好做24小时动态血压监测。

3.高血压伴肾功能损害患者。

4.年龄大于65岁者。

5.高血压合并糖尿病患者,130毫米~135毫米汞柱的收缩压目标值较为合适。除了高血压急症外,降压治疗应该缓慢,持续平稳地把血压降下来才是正确的降压原则。一般高血压病人至少需要4周~12周时间才能将血压降至目标水平,而不是几天时间。调整降压药物的头两周至关重要,高血压病人除了要密切监测血压外,还要留意身体有无不适。

(据《健康报》)

关注秋季养生

初秋喝六大养生茶降火防癌

对中国人来说,喝茶养生是流传了几千年的传统。中国茶叶形态万千,按照加工工艺的不同,可分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶和黄茶六大类。日前,《生命时报》记者专访了中国农业科学院茶叶研究所科技处处长林智研究员和中国农业科学院茶叶研究所吕海鹏副研究员,并参考中国农业科学院茶叶研究所陈宗懋院士和中国医学科学院甄永苏院士共同主编的《茶叶的保健功能》一书,总结了不同茶叶的保健功能。

绿茶降火防癌

我国绿茶生产历史最久,品类最多,如西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、太平猴魁等。绿茶属于不发酵茶,其外观姿百态,香气、滋味各具特色,清汤绿叶,十分诱人,是名茶最多、研究最广泛的茶类。儿茶素等多酚类化合物被公认为是绿茶中对健康有益的关键成分,具有多种保健功能,包括预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。此外,绿茶还是维生素种类最多、含量最丰富的茶类。从现有的文献报道来看,与其他茶类相比,绿茶的抗癌功效较好。多项研究表明,绿茶能降低乳腺、前列腺、肺、口腔、膀胱、结肠、胃、胰腺等多部位肿瘤发生的危险性。从中医的角度来说,绿茶微寒,有助降火,胃寒的人应该少喝,而容易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮。

青茶润燥减肥

乌龙茶又名青茶,既有绿茶的清香,又有红茶醇厚的滋味。我国乌龙茶主要分为4类,分别是闽南乌龙(如铁观音)、闽北乌龙(如大红袍)、广东乌龙(如岭头单枞)、台湾乌龙(如冻顶乌龙)。乌龙茶属于半发酵茶类,加工工艺介于绿茶和红茶之间。除了在绿茶和红茶中常见的

儿茶素、茶多糖、茶皂素等,乌龙茶还含有一些特殊功能成分。比如某些乌龙茶品种中富含“甲基化儿茶素”,具有抗过敏、消炎、抗氧化、保护肝细胞、降血压等功能。从一些相关的文献报道来看,与其他茶类相比,乌龙茶在减肥方面效果较好。从中医的角度来说,乌龙茶性平,能清除体内积热,特别适合秋天饮用,可缓解秋燥。

泡乌龙茶最好用紫砂壶或盖碗杯,且一定要用100℃的沸水,冲泡后要加盖。

红茶暖胃护心

我国红茶产地较广,种类较多,一般分为功夫红茶、小种红茶、红碎茶3类。红茶之所以被广泛饮用,在于它色泽黑褐油润、香气浓郁带甜、滋味醇厚鲜甜、汤色红艳透亮、叶底嫩匀红亮等诸多特点。红茶属全发酵茶,在加工过程中,茶多酚氧化成茶黄素和茶红素,多数糖类物质水解成可溶性糖,从而产生红茶特有的香气和口感。

黑茶御寒降脂

黑茶是我国特有的茶类,生产历史比较悠久,种类比较丰富,例如云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶以及四川边茶(康砖)等。黑茶属于后发酵茶,茶叶在微生物的作用下会发生一系列复杂的化学反应,生成一些对人体有益的功能成分。

普洱茶和茯砖茶是我国不同类型黑茶的代表,其活性成分有所不同,但它们都有降脂功效。现阶段研究表明,普洱茶具有降血糖、降血脂、抗病毒等保健功能,降脂作用可能与其中的他汀类化合物有关。茯砖茶也有很好的消脂去腻作用,降脂减肥功能较强。此外,黑茶中的矿物质种类丰富,且有很多

种含量要高于其他茶类。黑茶性温,有助御寒,适合虚寒体质者喝。黑茶的喝法比较简单,可选用紫砂壶、飘逸杯或盖碗进行冲泡。

白茶抑菌抗辐射

白茶的加工工艺比较简单,分为萎凋和干燥两道工序。由于白茶制法特异,其成茶满披白毫,芽叶连梗,形态自然素雅,色泽银白灰绿,汤色清淡。按采摘标准不同可分为白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉。白茶的化学成分一般与绿茶比较接近。从一些相关的文献报道来看,与其他茶类相比,白茶的抗菌效果比较好。此外,白茶也具有较好的抗辐射效果,在美国和欧洲地区白茶提取物被用于脸部护肤品的开发。白茶性凉,能降火去燥。白茶的饮用方法一般与绿茶相似。

黄茶人人皆宜

黄茶按照鲜叶老嫩度通常分为黄芽茶(如君山银针、蒙顶黄芽和莫干黄芽)、黄小芽(如沱山黄尖、北港毛尖和平阳黄汤)和黄大茶(如安徽霍山黄大茶和广东大叶青)。黄茶的主要品质特点是黄叶黄汤,不仅叶底黄、茶汤黄,干茶也显黄亮,且香气清悦,味厚爽口。

目前,关于黄茶保健功效的研究相对较少。与绿茶清凉和红茶温热的性味相比较,黄茶类的性味特征居于两者之间,普通人几乎都适合。黄茶的饮用方法一般与绿茶相似。(据《生命时报》)



吃得越来越丰盛 为什么还缺营养素?



2015年中国居民营养与慢性病状况报告日前公布,提到钙、铁、维生素A、维生素D等部分营养素缺乏依然存在。不少人纳闷儿,作为21世纪的现代人,天上飞的、地上跑的水里游的,但凡能吃得下去的,我们都吃过了啊,怎么还缺啊?

为什么没吃够?

报告中提到,豆类和奶类消费量依然偏低,蔬菜、水果摄入量略有下降。要知道,这些都是矿物质和维生素的良好来源,吃得少,当然就会缺乏。

以钙为例,喝奶补钙,大家都知道。如果每天饮用300克鲜牛奶,就摄入了300毫克的钙,约为一个成年人每日推荐摄入钙的1/3。如果每天吃的奶类少,那么钙的摄入量自然会少,身体就容易缺钙。

那我们每天都会吃的谷物类呢?报告显示,粮食类食物摄入量保持稳定。粮食类食物是矿物质和B族维生素的重要来源,但我们吃的大米、小麦等在加工过程中会损失掉一部分矿物质和维生素,加工越精细,损失越多。如果日常生活中精制米、精面吃得多,即使谷物摄入量够了,矿物质和维生素的量也是不足的。还有,有些食物本身微量

元素的含量很高,但是人体对其的吸收率低。比如铁,膳食中铁的存在有两种形式:血红素铁和非血红素铁。前者主要存在于动物性食品中,后者存在于植物性食品和乳制品中。营养调查显示,膳食铁的摄入量仅为23.4毫克/人/天。听上去很多,其实不然。因为咱们中国人的膳食结构是以植物性食物为主的,所以膳食铁的存在形式多为无机铁,其吸收率大约只有3%~5%。这样算来,中国人膳食结构的实际摄入量大约是每日0.7毫克~1.2毫克/人,是低于成人健康需要的。对于生长发育期的孩子和孕期、哺乳期妇女来说,更是不足。

怎样才能吃够?

1.调整膳食结构

注意调整膳食结构,一方面增加摄入量,另一方面要合理搭配食物。

比如增加豆类、奶类、蔬菜、水果的摄入量,减少精制米、精细的食用,增加全谷物食品的摄入。

2.选择强化食品

适当选择强化食品,预防微量营养素不足和缺乏。如在日常生活中选用铁强化酱油、强化大米、强化维生素A的食用油、强化面粉等。(据《大河健康报》)

桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助心脏健康,并且坚果还能提供维生素E和多种微量元素。建议用原味生食、五香煮和轻烤的方式,比如没烤过的核桃仁、榛子、松子等,五香花生,轻烤的巴旦木、开心果和腰果。(据《生命时报》)



如何应对秋燥、秋乏……

多吃深色蔬菜更健康

所必需,如果它严重不足,皮肤和黏膜的抵抗力就会降低,表面所分泌的黏液和皮脂减少,黏膜免疫功能也会下降。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素,比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等,秋季应该多吃。

第二,常吃有助养胃的食物,比如南瓜、小米等。秋季是消化道疾病的高发期,频繁吃肥甘厚味

之物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”,此时应该吃一些有助养胃的食物,比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易于消化,也非常适合秋天食用。

第三,用薯类来代替部分精白米面。秋季正是薯类出产的旺季,经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等,用来替代精白米面,是非

常好的选择。一方面,薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也比较丰富,有助于人们获取更多的营养。另一方面,现代研究表明,它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

第四,每天吃一点儿坚果。俗话说:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”秋季正是食用花生、核

立秋一过,马上要到处暑了,这意味着秋高气爽的日子离我们不远了。然而,即使在气候宜人的秋季,我们也会出现各种不适,比如秋燥、秋愁、秋乏……为了更好地度过这个“多事之秋”,建议大家从饮食上做出以下改变。

第一,多吃深色蔬菜,尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天,为了祛暑降温,人们所吃的果蔬一般以瓜类为主,比如冬瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等,然而这类果蔬中的胡萝卜素(它在人体内能转化为维生素A)含量较低,这样容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A为上皮组织的合成和修复

近七成猝死可避免

2015北京脑血管病发展论坛8月14日~16日举行。与会专家指出,脑血管疾病是致死致残率最高的疾病,猝死性疾病中的80%为心脑血管病,这意味着60%~70%的猝死可以避免。由于轻度脑卒中症状不明显,仅有头晕、记忆力下降等症状,容易被患者忽略,一旦延误治疗,后果严重。大血管狭窄、动脉瘤出血、不可控高血压是导致脑卒中的3种最主要疾病,高危人群可每3年~5年进行一次血管病的全面检查。颈动脉狭窄不超过70%且无症状,可暂不治疗;若有头晕、言语不清、肢体发麻等表现,颈动脉狭窄超过50%就应积极治疗。

北京脑血管病发展论坛于2012年由北京医院王大明教授、解放军总医院李宝民教授与天津市环湖医院范一木教授共同发起创建,此次论坛由北京医院承办。论坛重点关注“脑与脊髓血管病的介入诊断与治疗”,内容涉及神经内科、神经外科、神经放射、康复和护理等多个学科。(据《健康报》)

军总医院神经外科李宝民教授指出,心脑血管病中的80%治疗效果好或可治愈,而猝死性疾病中的80%是心脑血管病,这意味着60%~70%的猝死可以避免。由于轻度脑卒中症状不明显,仅有头晕、记忆力下降等症状,容易被患者忽略,一旦延误治疗,后果严重。大血管狭窄、动脉瘤出血、不可控高血压是导致脑卒中的3种最主要疾病,高危人群可每3年~5年进行一次血管病的全面检查。颈动脉狭窄不超过70%且无症状,可暂不治疗;若有头晕、言语不清、肢体发麻等表现,颈动脉狭窄超过50%就应积极治疗。北京脑血管病发展论坛于2012年由北京医院王大明教授、解放军总医院李宝民教授与天津市环湖医院范一木教授共同发起创建,此次论坛由北京医院承办。论坛重点关注“脑与脊髓血管病的介入诊断与治疗”,内容涉及神经内科、神经外科、神经放射、康复和护理等多个学科。(据《健康报》)

“患病最好不发病。”解放