

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



想生二胎 你要做这些准备

血型、乙肝五项、B超、甲状腺功能等十几个项目都要检查

□淇河晨报记者 范丽丽

“二胎全面放开”,虽然政策尚未落地,但是抱着“一个太少,两个刚好”想法的爸爸和妈妈此时正在悄悄做着各项准备工作,筹谋着“二胎”计划。虽说已生过一次孩子,但当妈妈们准备孕育第二个宝贝时,还是会有诸多疑问和顾虑,生育二胎前夫妻双方应该做哪些准备工作呢?

11月4日,记者采访了市妇幼保健院妇产科主任郑爱荣,她提醒想要再生育的女性,孕前检查很重要。

二胎孕前检查一定要做吗?

我国是世界上出生缺陷的高发国家之一,据统计,我国每年大约有80万至120万名出生缺陷儿,大约占每年出生人口总数的4%到6%。

郑爱荣表示,减少出生缺陷,预防比治疗更重要,因此要重视孕前检查和产前筛查,要做好预防出生缺陷的三级措施,即:一级预防措施是在婚前和孕前采取的措施,以预防出生缺陷的发生;二级预防措施是在孕期采取的产前筛查和产前诊断,以减少严重出生缺陷儿的出生;三级预防措施是在新生儿出生后对新生儿疾病进行筛查,以早期发现应治疗的先天性疾病和异常。

目前,一些遗传病患儿一旦出生,还没有很好的手段根治。所以,遗传病重在预防,要采取各种检查手段,以杜绝遗传病患

儿的出生。
“想要生个健康的宝宝,孕前检查是必须要做的。怀孕生子对女性的身体是一次巨大的考验,孕前检查是保证胎儿健康发育和母亲健康的基石,生育二胎前,夫妻双方最好先进行一次全面的身体检查。”郑爱荣说。

有的夫妻认为已经生育了健康可爱的“大孩”,再生“二孩”时不用做检查了。郑爱荣指出,这种想法是错误的,因为生育“大孩”时母亲较年轻,身体素质好,随着年龄的增长,身体素质不断下降,身体可能潜藏某些疾病。

郑爱荣说,孕前检查要根据夫妻双方身体的情况确定,最好在怀孕之前到医院咨询一下。医生会根据他们的身体情况,确定检查项目,如果有条件的话,最好各种孕前检查都做一下。

二胎孕前检查什么时候做?

“孕前检查一般建议在孕前三至6个月开始做,包括夫妻双方。最好是孕前半年做检查,至少提前3个月进行孕前检查。”郑爱荣说。

郑爱荣特别提醒:女方的孕前检查最好是在月经干净后3-7天进行,注意检查前最好不要同房。一旦孕前检查发现其他问题,还有时间进行干预治疗。

女性孕前检查的当天凌晨,禁止进食,禁止喝水,做妇科B超检查需要憋尿。做X射线检查,不要穿带有金属钮扣的衣服、文胸。

男性要在计划怀孕前的3个月甚至半年内戒烟戒酒,因为吸烟会

引发性功能障碍,降低生育能力,影响到受孕的成功率,影响受精卵及胚胎的质量。若男性从事放射性、化学物质、农药或高温作业等工作,可能影响生殖细胞时,一定要进行精液检查。男性检查前3天不要抽烟喝酒,不要吃油腻、糖分高的食物。

二胎孕前要做哪些检查项目?

据郑爱荣介绍,备战二胎,孕前检查包括血型、乙肝五项、TCT、B超、优生七项、甲状腺功能等十几个项目,有些项目是女性要做的,有些项目是夫妻双方都要做的。

白带常规:检查女性是否患有阴道炎。

衣原体检测:感染衣原体可导致胎儿早期流产、胚胎停育、死胎、早产、低体重儿、胎膜早破,可导致新生儿眼结膜炎、支气管炎。

支原体检测:感染支原体可导致胎儿流产、胚胎停育、早产、死产、畸形,可导致新生儿支原体肺炎、支原体血症。

TCT(宫颈脱落细胞学检查):筛查宫颈不良性质的病变,看宫颈是否有炎症及炎症的程度,是否有不良性质,是否影响怀孕。

B超:了解子宫、附件、盆腔情况。

优生七项:由于孕妇非常容易受到多种病毒及原虫感染,并可能通过胎盘传播给胎儿,尤其是在早孕期感染,就有可能出现流产、早产、死胎、畸形儿或残疾儿。所以,为了孕育一个优质宝宝,在孕前的常规检查中必须要筛查优



生七项。
微量元素(钙、镁、锌、铁、铜、铅、镉):看微量元素是否缺乏或者过量,然后按医生指导饮食,有针对性地进行补充。
乙肝五项(HBV)、丙肝(HCV)、艾滋(HIV)、梅毒(TPPA):可以通过胎盘垂直传播给胎儿,胎儿感染可导致胎儿流产、早产、死胎、畸形。
血常规:了解身体是否有感染,是否贫血,是否有血液疾病的可能性。
尿常规:反映泌尿系统、身体代谢情况。
肝功、肾功:了解肝脏及肾脏的功能情况。
心电图:孕前了解心脏情况,看看是否影响妊娠。
叶酸利用能力:叶酸利用能力检测是给叶酸补充提供依据,确定补充的量和补充时间的长短。叶酸缺乏会导致胎儿神经管畸形、唇裂、先天性心脏病、胎儿生长受限、死胎、胎儿畸形等。
甲状腺功能:患有甲状腺疾病的母亲(既有甲减、也有甲亢,以甲减更为多见)生产的婴儿发生出生缺陷(大脑、肾脏、心脏缺陷以及唇裂、腭裂、多指等)的比例约为18%。而在普通人群中,有出生缺陷的婴儿仅约为3%。

浚县人民医院与郑大一附属院等协作成立“远程会诊中心”,解决疑难病例诊断

浚县人在家门口就能享受省级医疗服务

□本报记者 李雪婷
通讯员 刘新英

基层医疗体系建设是国家民生建设工作的一个重点。加快自身建设,提高医疗水平,更好地服务浚县人民,一直是浚县人民医院发展的目标。今年年初以来,浚县人民医院对“上”加大了与上级医院的合作力度,对“下”进一步帮扶乡镇卫生院,努力在浚县实现“小病不出村,一般疾病不出乡,大病基本不出县”的农村医疗卫生发展目标。

借助省级医院东风,提升医院软实力

“在家门口就能享受到省级医院专家的诊疗服务,真是太方便了。”11月2日,李先生告诉记者,他爱人患有宫颈瘤,本来想去省级医院做手术,没想到跟浚县人民医院的医生沟通后,浚县人民医院立刻与新乡医学院联系,请来了专家,在浚县就把宫颈瘤根治手术给做了。

“以前无论大病小病到大医院就医才放心,但是交通、住宿、排队、挂号等众多问题十分麻烦,而且带来的经济负担也很大,这下可好了,在家门口就能享受省级医疗水平了,省心又省钱。”李先生说。

今年7月份以来,浚县人民医院先后与河南省肿瘤医院、河南省中医学科学院附属医院、河南大学淮河医院、新乡医学院第一附属医院、濮阳油田总医院等省级医院成为签约帮扶医院,并与郑州大学第一附属医院、河南省人民医院、河南省肿瘤医院等协作成立“远程会诊中心”,解决疑难病例诊断,使浚县人民足不出县就能享受省级医院的医疗服务。

“我们与省级医院合作,不仅方便了浚县人民看病,而且借助这股东风,也进一步提升了我院医疗技术水平、服务水平和和管理水平。”11月9日,浚县人民医院院长吴宏光表示。

据了解,今年7月份签订医疗协议之后,省级医院不断选派临床经验丰富的医师,通过进行临床会诊、教学查房、手术示范、技术指导和人员培训,进一步提高了浚县人民医院的医疗技术水平和管理水平。

远程会诊为危重患者打开一条绿色通道

今年25岁的秦女士在其他医院做过剖宫产后,第五天出现右上肢疼痛、右下肢水肿现象,送至浚县人民医院进行紧急治疗后确诊为右侧腋静脉血栓。情况危急,为防止患者病情恶化,浚县人民医院立即邀请郑州大学第一附属医院妇产科教授刘惠娜通过远程医疗系统进行会诊。在远程会诊中,秦女士的主管医师详细介绍了患者的病情经过及治疗情况,结合各项检查结果,刘教授制订了详细的治疗和护理方案,使秦女士得到了及时有效的救治。

这只是该院众多远程医疗案例中的一个缩影。今年浚县人民医院与郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院等开展了远程医疗系统,实现了远程会诊、远程诊断、远程教育培训等,尤其在抢救危重患者方面发挥了巨大的作用。该院医务科科长刘文梅表示,开展疑难危重病远程会诊,相当于给危重患者打开了一条插着翅膀的绿色通道。

据介绍,浚县人民医院还与合作的省级医院建立了双向转诊制度。患者在协作医院就诊,可以享受双向转诊、检查结果互认、上级医院专家到基层出诊等服务,进一步方便了居民就医,减轻了就医负担。

资源下沉,帮扶乡镇卫生院提升服务能力

日前,浚县白寺乡78岁的赵

大爷因心脏不舒服,需要做心电图检查。以往他都是让孩子开车送到浚县人民医院检查,而这次他选择了就近的白寺乡中心卫生院。做完检查,不到5分钟,赵大爷的诊断结果便从浚县人民医院心电图中心传到了白寺乡中心卫生院。根据诊断结果,卫生院的医生很快为老人制订了诊疗方案。

为了更切实地解决乡镇、农村的医疗设施难以满足广大农民患者的问题,浚县人民医院投资10万元建成了覆盖县内12家乡镇卫生院的心电网络系统。通过该系统,居民在乡镇卫生院测完心电后,联网的浚县人民医院便可实时接收并出具诊断报告,让居民享受优质医疗服务。

“我们建立远程心电系统的初衷就是为了方便居民看病。”吴宏光表示,记者了解到,远程诊断的每份报告都要求有有关资质的主治医生来把关,以确保报告的准确性。建立网络心电系统,一方面方便了居民看病,另一方面也减轻了乡镇卫生院的负担,不需要再配备专业的医生。

据介绍,浚县人民医院与省级医院建立协作关系后,在享受上级医院技术、科技、培训、教育等方面资源的同时,将学习到的资源下沉,充分发挥公立医院的公益性,采取技术帮扶、人才培养、双向转诊等方式与全县各个乡镇卫生院开展合作,充分发挥专业优势,实行医院管理、学科建设、临床医疗和信息技术等资源,并在人才、设备等方面对各个乡镇卫生院提供支援,促进乡镇卫生院的医疗服务能力、专科建设、信息化管理等得到良好发展,让村民在家门口就能享受到县级医院的医疗服务,同时仍然享受乡级的服务价格和医疗报销比例,真正达到县乡互补。

如今,省级医院帮扶县医院,县医院提高自身医疗技术后再帮扶基层医疗机构,在浚县医疗系统已经形成一种良性发展模式。

如何辨别病死猪肉?

11月3日 广东省食品药品监督管理局和广东省公安厅发布肉及肉制品消费指引,教消费者五招辨别病死猪肉

示意图

- 看表皮**
病死猪肉表皮上常有紫色出血斑点,甚至是暗红色弥漫性出血,有的会出现红色或黄色隆起疹块
- 闻气味**
变质猪肉不论在肉的表层还是深层均有血腥味、腐臭味及其他异味
- 看弹性**
变质猪肉出现不同程度的腐烂,用指甲按压后凹陷不能复原,有时手指还可以把肉刺穿
- 看脂肪**
病死猪肉脂肪呈红色、黄色或绿色等异常色泽
- 看肌肉**
病死猪肉颜色发红发紫,无光泽,挤压时有暗红色血汁渗出

新华社发(大集制图)

儿时血压高长大易患心血管病

“三岁看大,七岁看老”这句谚语不只适合描述幼儿心理发展的一般规律,而且也适合用来描述人一生中中心血管病风险的倾向性。近期发表在《高血压》杂志的一项来自新西兰的研究提示,幼年时期的血压轨迹就能预测成年后的心血管结局:7岁时平均收缩压较高者,38岁时患高血压的风险很高,当然合并各种心血管危险因素的可能性也较高。因此,研究人员强调,血压测量要从娃娃抓起。为了减轻成年后高血压所致的心血管病负担,必须在儿童期就筛查高危人群,进行临床风险评估,并靶向性地进行预防和干预。

(据《中国循环杂志》)

天气转冷谨防前列腺炎复发,医生建议注意保暖 戒掉烟酒

□淇河晨报记者 范丽丽

前列腺炎发病率很高,约50%的男性患过前列腺炎,但是大多数患者并不了解前列腺炎的治疗方法,相当一部分前列腺炎患者吃了好多年的药,病却始终治不好。

“天气转冷,前列腺炎易复发、加重,近日来门诊就医的前列腺炎患者明显增多。众所周知,前列腺炎难治,这是因为前列腺炎很顽固,药物不容易渗透到前列腺内发挥作用。智源肽前列腺治疗系统能解决这一难题,特别适用治疗顽固的前列腺炎。”11月3日,爱民医院泌尿外科主任刘峰介绍。

前列腺炎为何久治不愈

前列腺出问题,发炎、增生、癌变严重威胁着前列腺的健康。多数男性一生中会遭受一次前列腺炎问题的困扰,比如:超过一半的男性曾面临前列腺炎问题;50岁以上男性中,40%患有前列腺增生;有调查显示,最近10年北京市前列腺癌患者增长了200%。

“在庞大的慢性前列腺炎患者大军中,有六成患者有过两次以上的求医经历,吃过的药物种类繁多,但是病情依旧不见好转。”刘峰说。

前列腺炎为什么难以治愈?刘峰介绍,主要有两个方面的原因:一方面,前列腺结构较为特殊,小腺管外部有一层厚厚的“铠甲”——脂质包膜,这层“铠甲”能阻挡药物进入前列腺内,导致药物无法作用于腺体,也就无法有效杀死全部致病菌;另一方面,诱发细菌性前列腺炎的致病菌有数十种,传统技术根本无法一一识别,当然也谈不上分型治疗。

智源肽前列腺治疗系统治前列腺炎有四大突破

那么,前列腺炎能治好吗?如何才能不做医院的回头客?刘峰拿出了他的宝贝——智源肽前列腺治疗系统。

“我们医院在全市独家引进了智源肽前列腺治疗系统,该系统在治疗时利用高频电磁场作用能改变脂质包膜细胞的排列,使药物能够顺利进入前列腺小腺管,在前列腺局部形成高于血液浓度10~15倍的药物离子堆,从而杀灭前列腺内的病菌、支原体、衣原体等。”刘峰说。

带皮吃有营养?听听专家怎么说 猪皮等油脂太多要少吃

猪肉、鸡皮、鸭皮是人们吃得较多的动物皮,很多人认为吃猪皮可以美容,殊不知,猪皮中的胶原蛋白并不会被皮肤直接吸收,大量食用反而会令身体积累过多的脂肪。而且鸡皮、鸭皮因其油脂多,口感相当美味,有人吃烤鸭时还要单独吃上一盘鸭皮解馋,但自己脂肪和胆固醇含量很高,血脂高和肥胖的人一定要注意适量食用。此外,虽然鱼皮的胆固醇含量低,但鱼皮上可能会附着重金属,因此不要专门吃鱼皮。

与动物皮类似的是炖好了的鸡汤或排骨汤,上面通常会有一层浮油,而这些浮油就是肉里的脂肪。在平衡膳食的基础上,偶尔喝上一次无妨,但不要常喝,否则也会导致高血脂,对心脑血管不利。建议喝与之类的肉汤时,把上面的浮油用勺子撇掉再喝。此外,肥胖、消化不良的人或胃肠手术后的病人不能喝,以免加重病情。

果蔬皮有些能吃 有些不能吃

果蔬皮上确实含有很多抗氧化物质,比如苹果、梨皮里含有丰富的维生素C;辛辣的萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,具有一定的防癌作用;番茄皮中富含的强抗氧化物质番茄红素等。同时,果蔬皮也是矿物质和维生素含量较高的地方,比如茄子皮含有维生素P、B族维生素。

但并不是所有的果蔬皮都能吃。比如土豆皮里含有毒物质茄碱,若发现土豆皮颜色发青,最好

刘峰介绍,智源肽前列腺治疗系统治疗前列腺炎有四大突破。

突破一:可以反复使用,不伤害正常组织。“智源肽前列腺治疗系统智能聚焦场能低温治疗,可以释放出高效率、准确聚焦且均匀分布的场能量,可以反复使用,不伤害正常组织。”刘峰说。

突破二:测温、控温精确,治疗过程安全有效。刘峰演示了智源肽前列腺治疗系统的工作程序,他打开系统,然后在界面上设置好温度和治疗时间。他说,根据患者的不同情况,设置的温度也不一样,这是一个医用测温、控温系统,能实时测量前列腺治疗区域内实际温度,温度精确到0.5℃,可均匀作用于病灶,治疗过程安全有效。

突破三:直接作用于前列腺,炎症消退更快。“这个一次性的管子要通过患者的尿道或者肛门插入患者体内,这样的话场能通过金属丝直达前列腺部位,可透入腺泡及腺管,药物可进入前列腺腺体内,有利于炎症的快速消退。”刘峰介绍,这种治疗方法可以增强组织活力,加快血流速度和新陈代谢,增强白细胞吞噬功能,促使症状明显减轻。

突破四:改善内啡肽分泌,提高人体免疫力。刘峰说,在场能作用下,人体会自然分泌大量的内啡肽,可以缓解前列腺痛,同时提高人体的免疫力,起到了治疗加保护的双重功效。

天气转冷,前列腺炎易复发,要注意防寒保暖

“夏天气温高,血液循环加速,前列腺炎的症状就可以得到暂时缓解,在秋冬季节前列腺炎极易复发。天气转冷,前列腺炎复发主要由两个方面造成:首先,气温骤降易患感冒,当人感冒后,身体免疫力下降,各种病菌更容易入侵身体。其次,气候由暖变冷后,昼夜温差加大,感冒会导致交感神经兴奋,腺体肌肉、血管收缩,导致前列腺液排泄不畅,而出现尿频、尿急、尿不尽等前列腺炎加重的症状。”刘峰分析。

刘峰建议,天气转冷以后,男性要注意防寒保暖,预防感冒。要随着气温的变化增减衣物,避免着凉,一旦患上了感冒,要及时治疗。还要尽可能多喝水,通过排尿冲洗尿道,同时促进前列腺分泌物排出。男性也应尽量戒掉烟、酒,不吃辛辣刺激食物,保持良好的生活习惯。©

粥皮、奶皮可以放心喝

大米粥和小米粥在煮完放置几分钟后,上面会有一层稠稠的粥皮,俗称米油。这些粥皮非常有营养,且有利于吸收,可滋润胃肠道,对于小孩和胃口不好的老人来说,建议常吃。

牛奶加热后会出现奶皮,去掉奶皮确实可以减少脂肪摄入,但同时也丢失一些对身体有益的物质,如维生素A、维生素D等脂溶性维生素。相对于人体每天饮食中摄入的脂肪量来说,牛奶中的脂肪量并不多,大家可以放心食用。不过,提醒肥胖和有“三高”的中老年人,在饮食均衡的基础上,一天喝300毫升左右的牛奶即可,或选择脱脂牛奶。豆浆加热后的那一层皮,脂肪含量没有牛奶高,更不用担心。

(据《生命时报》)