

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



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

高龄孕妇生二孩需注意

做好再生育能力评估;产检项目更多;发现患上继发性不孕症要及时治疗



□淇河晨报记者 范丽丽

“我年龄大了,还能生吗?”

“全面二孩”政策出台,符合条件的家庭喜忧参半。尽管已经生过一次孩子,但是考虑到自己现在的年龄和身体状况,妈妈们准备孕育第二个宝贝时还是会有诸多顾虑。
为此,记者采访了鹤壁爱民医院妇科主任王玉梅,请她为读者答疑解惑。王玉梅建议:生二胎要做好再生育能力评估,母婴的安全健康是前提;高龄孕妇的产检项目更多,需要认真对待;发现患上继发性不孕症要及时治疗。

人流,人流导致的宫腔粘连、输卵管堵塞以及盆腔炎等情况也成为生育二孩的阻碍。
王玉梅说:“随着年龄增长,女性35岁以后生育能力会下降,但是女性的实际年龄并不等于卵巢年龄,更不能完全反映卵巢储备功能。一些女性年龄偏大但是卵巢比较年轻,并且卵巢储备功能良好,还可以生孩子。”

针对高龄女性生育能力下降而引发的怀孕难、易流产等问题,王玉梅建议,有意生育二孩的夫妇在准备怀孕之前,应去医院做一次全面的孕前检查,评估卵巢储备功能和生育能力,尽量排除不良妊娠发生的可能。同时,夫妇双方应在计划怀孕前注意饮食,养成良好的生活规律,加强锻炼,放松心情。

高龄孕妇必做的产检项目

“医学上把分娩时年龄在35岁以上的孕妇称为高龄孕妇,最佳的生育年龄应该是在23岁~28岁。随着年龄增加,女性的生育能力会不断下降,在妊娠和分娩过程中承担的风险也会越来越大。因此,在产检时,高龄孕妇要做的检查项目更多,应更留意各项检查数据是否正常。”王玉梅说。
王玉梅建议,高龄孕妇除了

做什么继发性不孕症?王玉梅介绍,继发性不孕症是指有龄夫妇同居一年,有正常性生活,以前怀过孕,现在未采取任何避孕措施也未能受孕的病症。

王玉梅告诉小惠,有很多因素可能引起继发性不孕症,治疗此病要先找到导致不孕的原因。王玉梅为小惠做子宫输卵管造影检查后发现,小惠左侧输卵管间质部堵塞,右侧输卵管有炎症、通而不畅。

随后,王玉梅为小惠实施了宫腔镜下美国COOK导丝输卵管再通术。“人的输卵管就像是一根长长的输油管,随着时间的推移很容易被沉积物堵塞,导致精子、卵子不能相遇。实施宫腔镜下美国COOK导丝等先进技术治疗引起不孕症的子宫肌腺、卵巢囊肿等疾病,综合治疗,对症下药。”王玉梅说,鹤壁爱民医院建院12年来,已经成功让1000多名不孕女性圆了当妈妈的梦。

王玉梅表示,对待每一位不孕的女性他们都会在准确查明不孕病因的前提下,依据丰富的临床经验,采取科学的综合疗法进行治疗。“内治以消除炎症和全面调理内分泌为主,外治则是以消除粘连、清除阻塞、通输卵管为主,同时使用宫腔镜下美国COOK导丝等先进技术治疗引起不孕症的子宫肌腺、卵巢囊肿等疾病,综合治疗,对症下药。”王玉梅说,鹤壁爱民医院建院12年来,已经成功让1000多名不孕女性圆了当妈妈的梦。

世界肺炎日过后 跟着老中医一起护肺抗霾

昨日是第七个“世界肺炎日”,快来一起看看如何养肺吧。近日,雾霾天气增多,在影响出游心情的同时,也易伤及人的肺脏,出现咳嗽、鼻塞等症状。我们为读者推荐一款“宣肺抗霾解毒方”,能够在雾霾天里扶正祛邪,起到利咽喉、护心肺、解毒邪的作用。

本方是根据元代江西名医危亦林《世医得效方》中能“治上膈壅毒”的“升麻散”加丹参而成,具体又根据症状的不同有所增减。

当感觉呼吸稍有不适时,可服用小方:升麻2克,赤芍3克,党参3克,桔梗3克,葛根3克,甘草2克,丹参3克,生姜2片(后下),每日1剂,用水煎煮,分两次服。连服3日,症状便可有所缓解。
当感觉鼻子和咽喉不适、呼吸

不畅、胸闷不舒、喉痒咳嗽时,可服用大方:升麻6克,赤芍6克,党参6克,桔梗6克,葛根6克,甘草3克,丹参6克,生姜5片(后下),每日1剂,用水煎煮,分3次服。连服2日即可。

当出现发热、恶寒、出汗时,可在上述大方基础上去掉生姜,加黄芩6克,薄荷5克(后下),用水煎服,儿童用量可酌减。

方中升麻、葛根、党参三味药温凉相配,能够扶正祛邪,疏通鼻喉;桔梗、甘草两味药可利肺驱邪,化痰消肿;赤芍、丹参可益心定志,散瘀排毒;而生姜、桔梗则是“引经之药”,能引导各药药力上达至胸膈,帮助疏利鼻喉,排出雾霾邪毒。雾霾天有上述不适症状者,可以参考此方,建议在医师指导下服用。(据《生命时报》)

五大高发癌症早期筛查攻略



肺癌

高危人群:40岁以上、有肺癌家族史、有长期吸烟史者。
筛查方法:建议每年做一次低剂量CT筛查肺癌,如果CT发现肺部有阴影或结节,特别是毛玻璃样的阴影或结节,最好到正规医院找有经验的医生看看,必要的话可以做病理活检。

肝癌

高危人群:有肝癌家族史、五年以上乙型肝炎患者,乙肝病毒携带者,40岁以上有慢性肝炎病史、肝硬化患者,长期嗜酒者。
筛查方法:可以使用B超和甲胎蛋白筛查,进一步明确诊断可做CT或磁共振检查。高危人群半年查一次,正常人群可一年做一次。如果出现食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等,应及时去医院就诊检查。

食管癌

高危人群:40岁以上、有食管癌家族史、长期吃烫食或腌制食品者。
筛查方法:最好每年做一次胃镜检查查看食管情况,发现异常可取活检病理检查。如果胃镜检查发现中重度不典型增生应特别注意。(据《健康报》)

结肠癌

高危人群:有结肠癌家族史,有大肠息肉病、大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克罗恩病等病史,高脂饮食,有长期吸烟史,长期大量饮酒者。
筛查方法:正常人群50岁以上可以每年做一次大便隐血、肿瘤标志物筛查。最好能肠镜筛查,如果没有问题就间隔3~5年做一次肠镜。如果发现大便带血,不要认为是痔疮而掉以轻心,可咨询医生,必要时做个肠镜检查。

胃癌

高危人群:40岁以上、有胃癌家族史、幽门螺杆菌检测呈阳性、有慢性胃病史、有长期吸烟史、长期吃腌制食品、长期大量饮酒者。
筛查方法:一旦出现上腹部不适、心窝隐痛、餐后饱胀感,食欲不振、消瘦、乏力,经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液,或有大便呈黑色柏油样等,应及时做胃镜检查。对于没有出现过任何胃部不适的年轻人,但三代以内直系亲属中有60岁以下死于胃癌者,最好每年做一次胃镜检查。没有高危因素的人,建议40岁以上每1-2年做一次胃镜检查。

筛查方法:最好每年做一次胃镜检查查看食管情况,发现异常可取活检病理检查。如果胃镜检查发现中重度不典型增生应特别注意。(据《健康报》)

市人民医院心内科医生提醒:重视心肌梗死“胸痛”一定不能拖



□本报记者 李雪婷

您了解心肌梗死吗?心肌梗死有哪些主要症状?患者发生心肌梗死之后第一时间该怎样做?近日记者到市人民医院心内科进行了采访,希望能引起广大市民的关注。

市民对心肌梗死认识普遍不够

“急性心肌梗死就是心脏病,这病应该不能预防,犯了病就先吃点药,严重了就去医院。”63岁的市民张先生告诉记者。
日前,记者在街头随机采访了50个人,90%以上的人知道心肌梗死是一种很严重的心脏病,但大部分人并不清楚心肌梗死有哪些症状,对于它的症状仅简单理解为晕厥或是心脏部位疼痛。对于是否需要第一时间送到医院进行诊治,还有25%的人表示需要根据具体情况而定。

昨日,65岁的张女士因为和家人吵架,半夜出现头晕、恶心、呕吐的情况,到医院后坚持要大夫按胃病治疗。后来越来越难受,做心电图后才发现是心肌梗死。医务人员马上为张女士进行手术,现在病情已经得到控制。

急性心肌梗死是心脏病中十分严重的类型,发生心肌梗死时,有些患者能感到胸前剧烈疼痛这种典型症状,还有部分患者不会感到胸痛,而是表现为上腹部、肩部、背部疼痛甚至是牙痛、头痛,因此中老年人或者已发生过心梗的患者对这些“敏感区域”的疼痛要格外警惕。

对于心肌梗死发生后如何急救,医生表示,需要第一时间送到医院由医生诊治。心脏坏死数量与发病时间密切相关,发病3小时后,就会有50%的心肌细胞死亡;发病6小时后,就会有80%以上的心肌细胞坏死;发病超过8小时后,心肌细胞基本全部坏死。从发病到疏通血管,心梗的黄金救治时间最好控制在120分钟以内,超时太长,即使救治成功,患者的心脏功能也会受损。我国每年新发心梗60万例,死亡率高达30%,有效救治率仅为5%,其中院前救治的延迟是主要原因。

“我们还开通了远程会诊,与省级专家进行疑难杂症视频会议。平常我们也会把患者的心电图等资料上传到网络上进行交流。”医生说,与此同时,市人民医院还加入了中国红十字会发起的“心拯救”暨急性心肌梗死急救一包药公益项目。该项目旨在通过捐赠急性心肌梗死急救一包药给患者,让院内的急性心梗患者在更短时间内得到及时、免费的双联抗血小板药物救治,变“患者等药”为“药等患者”。这些药物主要包括:2片替格瑞洛(90mg)和3片阿司匹林(100mg),4片阿托伐他汀钙片(80mg),价值120元。

日前,一位山城区的患者因为心肌梗死被送到市人民医院后,该院医务人员马上为患者开辟绿色通道,专人陪同做检查,15分钟左右检查结果就出来了,确诊后立即给患者提供免费急救药物,并在第一时间推入手术室。手术20分钟就完成了,医生为患者放入了支架,疏通了血管。该患者目前已经出院,恢复良好。目前已经有9位患者通过心肌梗死绿色通道得到救治。

“对于心肌梗死患者来说,时间就是生命。”医生再次强调,患者尽早开通梗死相关动脉,恢复有效的心肌再灌注是降低急性心肌梗死患者死亡率的关键。“心肌梗死一定不能等,不能拖,要第一时间送到医院。”

冬季养生饮食四要点 宜多温热少寒凉

我们都知道天气在立冬以后就开始真正地冷起来了,很多人说自己已经注意保暖了,可还是觉得身体冷冰冰的,这是为什么呢?其实,这和我们的饮食有很大关系,比如,要少吃生冷的食物,多吃温补性的食物,才能起到御寒的作用。

天冷会影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,增加机体的御寒能力,但同时也造成人体热量散失过多。

所以,冬季适当进补对御寒很有好处。那么冬季该如何养生呢?下面给大家介绍一些冬季饮食养生的方法。

冬季养生饮食四要点

1.咸味入肾补益阴血
我们根据中医“秋冬养阴,冬季养肾”的原则,冬季饮食可以适当多吃一些咸味的食物,比如,海带、紫菜以及海蜇等,它们也有补益阴血等好处。

2.进补前先引补
冬季进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程,所以要先做好引补工作。比如食用性温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外,冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦,芝麻粥可以益精养阴,萝卜粥可以消食化痰,茯苓粥可以健脾养胃。

3.多温热少寒凉
天冷的时候,适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄取,对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温性性质的食物。

腌咸菜最好15天后吃

咸菜里面含有亚硝酸盐,它是一类无机化合物的总称,可致人中毒。人食用0.3-0.5克的亚硝酸盐即会中毒,食用3克就会导致死亡。亚硝酸盐在胃酸等环境下与食物中的胺类反应生成强致癌物N-亚硝胺。不过,咸菜只要腌透了,其中的亚硝酸盐含量就很低了。咸菜里亚硝酸盐含量,与咸菜颜色变化有紧密联系:前期咸菜颜色由绿转黄,是亚硝酸盐含量升高的过程;后期咸菜的颜色由亮到暗,是亚硝酸盐含量降低的过程。因此,市民在自制咸菜过程中,可通过观察其颜色变化来判断其中的亚硝酸盐含量。腌菜时盐可多放些,并腌至15天以上再食用。当然,即使腌至半月的咸菜也不宜多吃,更不要长期吃。(据《健康报》)

色由绿转黄,是亚硝酸盐含量升高的过程;后期咸菜的颜色由亮到暗,是亚硝酸盐含量降低的过程。因此,市民在自制咸菜过程中,可通过观察其颜色变化来判断其中的亚硝酸盐含量。腌菜时盐可多放些,并腌至15天以上再食用。当然,即使腌至半月的咸菜也不宜多吃,更不要长期吃。(据《健康报》)

许多人存在口臭风险,或是有轻微口臭而不自知,可以通过以下几个简便自查法及早发现口臭,说明可能有口臭。
1.刮舌头。用牙刷蘸水轻刮舌苔,如果刷毛泛黄,说明很可能有口臭。
2.闻口气。拿个干净塑料袋或纸袋,对里面呼气数秒,若有异味,说明可能有口臭。
3.闻牙线。刷牙前先用牙线清洁牙缝,如果牙线上有怪味,说明口腔细菌数量多,口臭风险大。(据《生命时报》)