



鹤壁日报社医疗健康事业部
主任:王淑云 13939258016
记者:范雨丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yjlkzkb@163.com



扫二维码关注 掌尚健康

大龄夫妇要二胎得注意啥?

不妨到市人民医院二胎门诊咨询下

□本报记者 李雪婷

随着国家全面二孩政策实施,不少女性积极备孕,这其中80后、70后占多数,而诸多高龄女性怀孕难、易流产、孕产风险大等问题,让人忧心不已。1月29日,记者从市人民医院了解到,该院已设立二胎咨询门诊,“二胎咨询门诊为备孕的女性提供身体健康评估,根据每个人的具体情况进行个性化指导并进行相应的检查,以减少生育风险和出生缺陷。”该院妇产科副主任张斌说。

大龄夫妇如何孕育健康的宝宝?张斌提出了几点建议。

35岁以上女性怀孕最好对卵巢功能进行评估

35岁以上的女性在生育方面具有一定风险,不仅孕产妇自身有健康风险,还会影响胎儿的正常发育。那么,大龄女性要二胎需

要做哪些检查呢?张斌说:“首先要做孕前检查,包括一般的检查,如血常规、心、肝、肾功能的状况、优生十项以及宫颈HPV检查等。通过检测结果判断女性是否具备健康怀孕的能力。若孕前被查出原发性疾病或重度宫颈炎、宫颈癌前病变等,就得暂缓妊娠,等病情稳定后再考虑妊娠。若评估结果是身体状况不宜怀孕,那就不要勉强,要以大人的生命健康作为第一要素。”

“尤其值得注意的是,35岁以上的女性还要对卵巢功能进行评估,卵巢功能不好,卵子老化,怀孕的几率下降、流产率增高、异常胎儿比例升高、产科并发症增多。”张斌说。

有生育需求的男性应做精子质量检查

为生育健康的宝宝,大龄男性应检查精子质量。

张斌说,随着男性年龄的增

大,精子质量逐渐下降,易导致新生儿出生缺陷。同时,不良的生活及饮食习惯、恶劣的生活环境等均可导致男性精子异常。通过检查,可有效防止新生儿出生缺陷。如经检查,发现男性精子质量不高,可通过调理,提高精子质量。“如果大龄男子想要宝宝,在日常生活中应避免久坐,不用过热的水洗澡及泡温泉,不熬夜,多吃含硒含锌的食物,同时戒烟3个月,以提高精子的质量。女性则要提前3个月服用叶酸,最好服用国产叶酸,因为进口叶酸不是针对我国女性设计的,效果不理想。男性服用叶酸也能降低精子畸形率。”张斌说。

大龄女性怀孕后一定要做产前诊断

数据显示,随着孕妇年龄增大,胎儿患唐氏综合征的几率增高,35到40岁的女性生育,胎儿患唐氏综合征的几率是1/150,40到45岁的女性生育,胎



儿患唐氏综合征的几率升至1/100,当母亲超过45岁,这一几率就上升到1/50。

张斌说,一般的NT唐氏筛查准确率只有67%,所以年龄偏大的女性怀孕一定要做产前诊断,可采取静脉血检查,这种方法是无创胎儿DNA检查,属于唐氏高级筛查,准确率达99%,如静脉抽血检查结构异常,可再做羊水穿

刺检查。

“我院的二胎咨询门诊针对想要孩子的高龄孕产妇,会从孕前优生优育、产前筛查、产前诊断等阶段进行指导,欢迎有生育需求的夫妻前来咨询。通过男女双方积极检查,在医生指导下备孕,可使其缩短备孕时间,尽快受孕。如备孕半年还未受孕,应尽快就诊。”张斌说。

人到中年要养腿 注意保暖勤锻炼

人到中年,腿会慢慢衰老,但养腿是一辈子的事,无论年纪多大都要注意保护。只有养好腿,才能阻止衰老提前到来。

要想养好腿,首先要注意保暖,穿宽松的裤子,促进血液循环。专家说,千万别让腿部受凉,平时常用热水泡脚,使气血能顺利到达人的上身,维持机体平衡。老年人要穿宽松的裤子和鞋,鞋跟高2厘米-3厘米比较合适。

其次,多晒太阳。晒太阳可促进体内维生素D形成,避免双腿钙流失,有效预防骨质疏松。

最后,就是要多运动。不妨从下面几个养腿保健操做起。

髋部 每天坚持背部靠墙站立,脚慢慢往前走,然后再退回,保持一个平稳状态。此时背的下部要始终紧贴墙壁。**膝盖** 双膝并拢,屈膝微

微下蹲,双手置于膝盖上,先顺时针方向旋转30次,再逆时针旋转30次,扭完双膝后,再随意活动一下肢体。

腿 老年人可选择慢跑、游泳、打太极等有氧运动,最好每天能坚持健走45分钟。中国中医科学院西苑医院老年病中心刘征堂教授建议,常揉腿肚,弯腰或是坐着让双腿下垂,用双手同时轻轻拍打双腿,由上至下反复拍打数遍,再用双手握拳置于大腿和腿肚处,旋转揉动数十次。

脚踝 多踮踮脚后跟,建议抬起脚后跟再绷紧腿,每次保持5秒-10秒。

脚趾 两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾关节各20次-30次,能锻炼脚力,防止腿足软弱无力。
(据《老年生活报》)

小儿常按腹 健康不积食



小儿出现腹胀、便秘、积食、厌食等症很常见,家长经常给孩子做一做腹部按摩,对于小儿健康成长十分有益。

小儿腹部按摩常用穴位有腹、脐、天枢、丹田和肚角。

揉按天枢

位置:脐旁2寸。
操作方法:用指端揉或按天枢穴,1至3分钟。
功用:梳理大肠、理气消滞,主治腹泻、食积、便秘。

分腹推阴阳

位置:整个腹部。
操作方法:用摩法,称摩腹,3至5分钟;用分法,称分腹推阴阳,50至100次。
功用:健脾和胃、理气消食,主治腹泻、腹痛、厌食、呕吐、腹胀、疳积、便秘。

揉肚脐

位置:肚脐。
操作方法:用拇指、食指和中指抓住肚脐揉按,揉1至3分钟。
功用:温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞,主治腹泻、腹痛、疳积、便秘、呕吐、蛔虫性肠梗阻。

揉按丹田

位置:脐下2至3寸。
操作方法:用大鱼际揉丹田,揉3至5分钟;或用指端按丹田,按10至20次。
功用:培肾固本、温补下元,主治腹痛、尿频、水泻。

揉按肚角

位置:天枢穴下2寸、脐旁两侧的大筋。
操作方法:用指端揉或按肚角,揉或按1至3分钟。
功用:温中止痛,主治腹泻、腹胀。如果孩子有不明原因的不适,不可轻易按揉该穴位。
(据《健康报》)

市中医院举行中医师承拜师仪式 传承中医药精神 弘扬中医药文化

本报讯 1月18日,鹤壁市中医院中医师承拜师仪式隆重举行,该院田河水主任中医师收张俊杰医师、田庆科医师为徒,为传承我市中医药文化开启了新篇章。

传承,是传统文化生存发展的主旋律。中医学是中华民族瑰宝,是一门实践性很强的科学,临床实践经验是其基石。学术造诣精湛、实践经验丰富的中医药专家的学术继承是中医学发展的重要推动力。中医学作为实践性很强的传统科学,在其漫长的继承和发展过程中,形成了一种独特的教育形式——师承。

所谓“古之学者必有师”,我国历史上的名医绝大多数是通过这一途径造就的。如张仲景师从张伯祖、李东垣师从张元素、金代名医刘完素的私塾弟子有张从正、葛雍等。这些中医世家代代在前辈的指导下,饱览家藏医学典籍,领悟中医妙绝,在中医学术方面独树一帜。

中医的继承和创新关系到中医的命运。符合社会需求的中医传承模式,不仅将中医的基本理论传授给学生,也可以将高尚的医德、行医准则和丰富医疗实践经验传授给学生。

在仪式上,该院院长牛胜利讲到易学之道的主题思想,教育人们自觉地进行自我修养、自我

监督、自我教育、自我完善,把自己培养成为具有理想人格,达到至善、至仁、至诚、至道、至德、至圣、合外内之道的医务工作者。牛胜利对中医师承工作提出如下要求:

树立广大医务工作者正确的职业道德规范,救死扶伤,实行革命的人道主义,以病人为中心,全心全意为人民服务,多讲奉献,多尽责任。

加强基础教育,重点是四大经典,这是中医之本,是取之不尽的源泉。历代名家,没有不熟读经典者。悟透《内经》的一个观点,就可能创立一个伟大学派。金元四大医家,温病学派等,莫不如此。秦伯未老师提出,“余之教人也,先之以《内》、《难》、《本经》,使知本也;次之以《伤寒》、《金匱》,使知变也;终之以诸家之说,与以博也;终之以诸家医论,与以巧也。”知本达变,既博且巧,这是培养中医人才的途径。

要制定配套的相关标准、方法;发扬中医特色,实行名医带高徒,选拔培养年轻医师,推行读书运动,强调温习中医经典与发展中医的举措。

知名老中医应该既有临床功底,又有中医理论素养。临床带教老师应严格筛选,应既有辨证论治的功底,又有相应的理论

素养,还要懂得带教方法。这对

学生影响最大,不可疏忽。在仪式上,田河水主任中医师对徒弟提出三点要求:医者要有高尚的品德修养,感同身受的心,大慈恻隐之心,进而发愿立誓“普救含灵之苦”,广结善缘;学习经典,温故知新,与时俱进,勤于实践,鉴在心悟;谨记五字诀:勤、恒、精、博、悟。

此外,田河水还讲到他对中医学的认识。

1.整体观:中医是研究人体与天地万物、精神意识相互关联、不断运动变化的科学。人是自然产物,人与天地相应;人本身是一活的形与神俱的有机整体,这是整体观的两个要点。

2.辨证观:是在整体观指导下,根据具体形象,研究活的机体状态、信息、精神意识变化的规律。辨证论治的本质是因人、因时、因地制宜,是纳入全部信息基础上的治疗个体化。

3.恒动观:天地万物在不断地运动变化,人的生理、病理不断地运动变化,疾病的证也不断运动变化,治疗措施也就随之而变,才能谨守病机。

4.以人为本的指导思想:中医治病是治人的病,始终以维护、调节人体正气为目的,因势利导,无论寒热补泻、标本先后,莫不如此。
(田河水)

癌症、心脑血管疾病和呼吸系统疾病成高龄老人死亡主因 老人要长寿得预防这些病

世界范围内,百岁老人的数量近年来与日俱增。美国疾病预防控制中心一项最新研究显示,自本世纪以来,美国超过100岁的老年人数量增长近44%。中国老年学学会公布的统计数据也显示,截至2014年6月30日,全国健在的百岁老人比2013年同期增长近10%。面对日趋庞大的老年群体,如何让他们活得长并活得好,成为各国重点研究的新课题。

全球百岁老人明显增多

有统计称,目前全球百岁老人总人数已超过34万。美国是百岁老人最多的国家,其次为日本、法国、瑞典、意大利等。

在我国,长寿星的人数同样稳步上升。中国老年学学会公布的统计数据也显示,截至2014年6月30日,全国健在的百岁老人已达58789人,比2013年同期增加4623人。目前,百岁老人最多的三个省份是海南、广西、安徽。

高龄老人疾病谱改变

随着老人寿命的延长,他们的主要死因也发生了改变。2000

年,心脏病、中风、流感、肺炎、癌症和阿尔茨海默病是导致高龄老人死亡的六大原因。

北京老年医学研究所原所长高芳堃说,阿尔茨海默病跃升为高龄老人的第二大死因,有其必然性。这种疾病是真正意义上的老年病。“目前,癌症、心脑血管疾病和呼吸系统疾病是导致我国高龄老人死亡的主要原因。但随着我国高龄老人的日益增多,阿尔茨海默病的患病率会越来越高,对此,我们应当重视,未雨绸缪。”高芳堃说。

抓健康应从胎儿阶段做起

寿命增长了,活得是否健康呢?如何在延长寿命的同时提高高龄老人的生活质量,成为社会必须面对的重要问题。

高芳堃表示,人们应强化“健康寿命”的概念。简单来说就是要有质量的健康生存时间尽量长,失去生活能力、卧床的时间尽量短。而做到这一点,应当从胎儿的宫内发育开始,预防疾病、保健工作千万不能等老了以后再补。这也是世界卫生组织对健康长寿的解读。
(据《生命时报》)

防阿尔茨海默病,从胎儿期开始。孕妇在孕期就要注意合理补充营养,以免影响胎儿脑部神经的发育。青少年时期要多运动,注意营养均衡,每天喝杯牛奶。壮年期则要积极参加体育锻炼,呵护好心理健康,注意预防慢性病。研究显示,脑血管病患者患阿尔茨海默病的风险是无脑血管病者的1.85倍。中老年时期,要多动脑,勤活动,降低患病风险。

防心脑血管病,中年必须警惕。戒烟限酒,40岁以上的人每年都应体检。日常应多吃热量较低且富含维生索、矿物质、纤维索等的食物。每周进行5天或5天以上的体力活动,每天活动时间不少于30分钟可以帮助降低血压和胆固醇水平。

防癌症,早发现早治疗是关键。世界卫生组织癌症委员会明确指出,2/3的癌症能预防和治愈,关键是早发现。应根据家族史以及自身特点,有针对性地去医院进行检查。世界癌症研究基金会指出,有充分证据表明蔬菜和水果能降低口腔、咽喉、食管、肺、胃、结直肠癌等癌症的风险,应适量多吃。
(据《生命时报》)

结核病防治小知识(三)

肺结核治愈后还会传染吗?

肺结核患者按照规定的治疗方案和疗程治愈后就不会再有传染性。

肺结核会遗传吗?

结核病不是遗传性疾病,不会通过生育传给下一代,但它通过飞沫传播,在家庭中,容易传染给其他家庭成员,可导致一个家庭多名成员患病。

结核病患者的密切接触者应该怎么办?

与传染性肺结核患者一同居住的家庭,以及在同一宿舍的工友或舍友,被称为密切接触者。由于他们与患者接触较多,较容易被传染,因此,应密切注意自身是否出现咳嗽、咳痰等

症状,如果出现此类症状两周以上,应及时到结核病定点医院就诊。

学生得了肺结核应该怎么办?

学生一旦被确诊为肺结核,应根据县级结防机构的诊断证明,确定是否休学。

休学的学生可以住院或居家隔离治疗,并参照肺结核患者管理办法,按时服药、复查。

患病的学生经过规范治疗,完成疗程并取得县级以上结防机构的证明后,可以复学。
(市疾控中心健康与慢病防控所)



如何健康过年? 专家支招儿

饮食要荤素混搭 饮酒前吃点东西



欢乐过大年,要做到饮食有节,起居有常,七情有度,过一个健康、平安的春节。

荤素混搭最佳比例1:3

春节期间,似乎只有大鱼大肉才能表现出节日气氛。

专家指出,很多家庭春节饮食最常见的“三宗罪”是:荤食过多,素食较少;口味浓重,盐分过多;零食高脂,饮料过甜。健康的春节饮食其实只要做到平衡搭配、营养均衡、科学饮食,就可以实现健康吃喝。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,节日餐桌尤其要注意荤素搭配。荤菜和素菜的最佳混搭比例应该维持在1:3左右,如果觉得不够丰盛的话,也可以增加一些半荤半素的菜。一餐中的菜肴最好有主食、绿叶蔬菜、浅色蔬菜、菌类蔬菜、豆制品、坚果、薯类、蛋、禽、鱼、肉等,这样品种较为多样。

此外,荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,如不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等;素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素C、高纤维素的蔬菜,如芹菜、芥菜、菠菜、莴笋、蕹菜等。这类蔬菜有利于增加肠胃蠕动。同时要注意选择适合的烹调方法,少油、少盐,以清炖、炒制为主,尽量不油炸。

饮酒前先吃点儿东西

春节期间,亲朋好友边聊边饮,更有拼酒劝酒诸多花样,似乎喝醉了才能尽兴。殊不知,这种喝法损害了健康。

专家指出,春节期间如何健康饮酒,也有不少讲究。

首先,饮酒要适量。一般的人每天酒精的最大代谢能力是每公斤体重1克,换算成52度白酒约为1.1毫升。70公斤体重最多喝77毫升,也就是一两半的酒精。

其次,喝酒前要先吃点东西。饮酒前应先吃点谷物养胃,喝些米粥、小米粥、面汤最佳,也可吃些面包、山药、土豆等淀粉含量高的食物。如果没有条件也应当先吃些蔬菜水果。

最后,喝酒之后别忘了保护肝脏。饮酒后要多喝水,要用6倍于酒量的饮水,比如喝了半斤酒,就要喝1500毫升左右的水。也可以喝点菊花茶、枸杞水、大麦茶等,保肝护胃。

和饮酒前相反,酒后首先推荐进食蔬菜水果。对于有呕吐的,建议先喝淡盐水、咸粥、牛奶保护胃黏膜。
(据《京华时报》)

春节外出注意饮食安全

每年的春节就像是一次全员大迁徙,或回家团圆,或走亲访友……不管你是哪种,出行都不能任性。

旅途中的饮食安全是第一位的。吃东西前,上厕所后要洗干净手。最好在包里放点消毒湿纸巾,在不能洗手或过于拥挤不便通行等情况下,用湿纸巾把手擦干净再吃东西。

旅途中,随身携带的食物最好选包装食品,不要带散卖、不易保存或需要冷藏保存的食物,以防引起食物中毒。最好随身带个水杯,及时喝水。

长时间坐车、坐飞机,很多人会觉得双腿麻得没有知觉,而这正是春运途中最需要防的“经济舱综合征”,也叫“深静脉血栓”。预防“经济舱综合征”,最好的办法就是活动双腿。坐一两个小时后要起身活动,如果没有活动空间,坐着时要经常活动脚踝,小腿,还可用手按摩下肢以助血液回流。还可以做腿部肌肉的收缩和舒张运动,只需要将手或脚使劲伸直或蹬直,再放松即可。此外,最好不要穿紧身的衣裤,以免血流不畅。

长途旅行,有腰椎病的人坐车时应在腰部垫一小枕头,预防腰部劳损。此外,有颈椎病的乘客乘坐飞机和在高速公路行驶的汽车时要戴颈枕以保护颈椎。

过节更要关注心理健康

好不容易到了过年,有的人熬夜聚会,有的人追剧,有的人则天天睡懒觉。北京望京医院内科主任医师李智说,假期最好早起早睡,入睡时间在夜里12点之前,睡眠长度8小时就够了。

聚会、熬夜、大吃大喝……如果没有管住嘴,自然就得让腿动起来。对于长期处于亚健康状态、平时又无限运动的上班族而言,春节就是锻炼身体、放松心情的好机会。春节期间坚持适宜的身体锻炼,不仅可以调养肺气,还可提高肺脏器官的功能,有利于增强各组织器官的免疫功能,对抵御寒冷刺激有积极作用。

节日期间适宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。可以选择滑雪、慢跑、徒步、自行车等运动。也可以选择K歌、瑜伽、游泳、普拉提等室内项目。

此外,过节更要关注自身心理健康,特别是老年人。因为种种原因子女不在身边的老年人,要努力找乐子,出去走走。子女们都回到身边的老人,也不要过于兴奋,保持心态平和有利于健康。
(据《京华时报》)