

健康提示



超50%新生儿刀下诞生

专家称：生孩子还是“顺其自然”好



新式剖宫产术横切口的发明人、欧洲微创协会主席 Michael Stark，对于越来越多的怀孕女士选择剖宫产，他表示反对。Stark 博士说，生孩子还是“顺其自然”好。

调查显示，对于预产期来临前发育得非常健康的胎儿，通过剖宫产出生与通过产道挤压出生相比，

容易发生呼吸障碍，免疫能力要明显低于阴道分娩产儿，在喂养方面也容易出现问題，剖宫产出生的婴儿脑袋也大。

我国近年来剖宫产率的上升势头触目惊心：近 10 年来，我国剖宫产率普遍在 50%~60%。由于对分娩痛的恐惧心理以及对术后并发症的不了解，导致很多产妇认为“切一刀”就万事大吉，还有不少父母要选“好日子”让孩子出生。

有关专家认为，剖宫产虽然是解决难产、缩短产程的最佳方式，但作为一种有创、非自然的手术方式，对新生儿的健康势必造成伤害。剖宫产的新生儿体内的免疫因子含量明显低于阴道分娩者，易患感染性疾病，且死亡率高。

由于缺乏自然产程中产道的挤压，剖宫产儿容易发生呼吸障碍，单根据孕周决定手术分娩时间，可能造成不必要的医源性早产。从远期看，剖宫产对婴儿的脑功能、感知觉、神经系统发育等都可能产生不良影响。

Stark 博士说，剖宫产是处理少数高危妊娠的手术方式，人为因素不应作为剖宫产的手术指征，孩子该什么时候降临要尊重自然规律。很多产妇在临产前或产程中并没有难产迹象，但家属或患者本人主动提出剖宫产要求。

据国内外数据统计显示，剖宫产产妇死亡的相对危险度比阴道分娩高 7 倍以上，死亡的主要原因是麻醉意外、出血及栓塞性疾病。术后盆腔炎、月经不调、腰痛、异位妊娠等的发病率明显高于阴道分娩。

专家呼吁，要降低剖宫产率，医务人员需要多在医患沟通上下工夫，通过全面介绍剖宫产对母婴健康的利弊、正常分娩的过程，教给她们自我保健的技能，增强产妇自然分娩的信心。

(扬晚)

健康新知



男人也有“那几天”

专家日前指出，男性也有自己的生理周期，只不过界限比较模糊，时间上不一定是月都有，而且并非人人都表现明显。

男人“那几天”界限较模糊

人身体里隐藏着大大小小的生物钟，由于体内激素和神经递质的影响，男性的生理系统也同样拥有自己的周期变化。只不过男性生理期的表现并不像女性那么明显，往往难以察觉。

在“那几天”里，男人往往会变得情绪低落、烦躁易怒，做什么都不顺心，注意力也不集中；体力变差，做事不如平时麻利，性功能也会下降。

体质弱的男性生理期更明显

“为什么我从来没有这些感觉呢？”很多男人还是困惑。专家表示，个体之间存在差异性，有的人生理期会表现得比较明显，有的人可能终生都不会感到有什么异常。相对而言，男性年龄越大，从事脑力劳动越多，生理期越明显。体质弱的男性生理期表现一般也较明显。

安度“那几天”关键在放松

如果“那几天”出现了上述的不良反应怎么办？专家建议：减压，放松，做自己喜欢做的事。

身体不舒服不要硬扛，否则很可能适得其反，带来更多的生理和心理问题。在生理期最好能放松一下。平时的工作排得满满的，此时不妨给自己放个“小假”，把手机关掉，看看书，听听音乐，到处逛逛，找朋友聊天、喝茶等等，不用注意力太集中。最好能做做体育锻炼，跑跑步、打打球，出一身大汗，把平时积累的各种不快、难过、痛苦都通过运动发泄出来。

(羊晚)

夏季如何预防中暑



近日，我市气温连续升高，那么，在炎热的夏季如何才能避免中暑呢？

出行躲避烈日

夏日出门要备好防晒用具，最好不要在 10 时~16 时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的 10 倍。

如果外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜。

准备防暑药品

夏日外出时，防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边，以防应急之用。

另外，外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，少穿化纤类服装，以免大量出汗时不能及时散热引起中暑。

中暑急救方法

中暑者一般表现为体温升高、乏力、眩晕、恶心、呕吐、头晕头痛、脉搏和呼吸加快、面红不出汗、皮肤干燥，重者出现高热、神志障碍、抽搐，甚至昏迷、猝死。

中暑急救方法：

- 立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方，如走廊、树荫下。
- 使病人仰卧，解开衣领，脱去或松开外套。若衣服被汗水湿透，应更换干衣服，同时开电扇或开空调（应避免直接吹风），以尽快散热。
- 用湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处，有条件的用温水擦拭全身，同时进行皮肤、肌肉按摩，加速血液循环，促进散热。
- 意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水，或服用人丹、十滴水和藿香正气水（胶囊）等解暑。
- 一旦出现高烧、昏迷抽搐等症状，应让病人侧卧，头向后仰，保持呼吸道通畅，同时立即拨打 120 电话，求助医务人员给予紧急救治。

为了避免中暑，在高温天气应做到：室内要通风，尽可能把室温降至 26℃~28℃。注意膳食的调配，饮食宜清淡，多饮水。提高对先兆中暑的认识，一旦出现头昏、头痛、口渴、出汗、全身乏力、心慌等症状，应立即脱离中暑环境，及时采取纳凉措施。

(新华)

研究显示：绿茶成分或可减缓前列腺癌生长



这些患者每天服用 4 粒含有 EGCG 的胶囊，他们的预期平均为 84.5 天，并在进行前列腺切除术当天停止用药。

患者血清中用来衡量前列腺癌生长的 3 种标记物的水平均有所下降

其中

- 前列腺癌生长因子水平平均下降 18.9%
- 血管内皮生长因子水平下降 9.9%
- 前列腺癌转移水平平均下降 10.4%

一些患者血清中的前列腺癌生长因子和血管内皮生长因子水平甚至下降 30% 以上

研究以《美国临床肿瘤学杂志》发表

治疗颈椎病的几大误区

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，主要病因是由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，从而引起各种各样的症状和体征。

颈椎病患者一定要及时接受规范治疗，切忌因为选择错误的治疗方式，对健康造成不必要的二次伤害。这里特别指出 4 种治疗颈椎病的误区：

误区一：有些人转头时颈椎经常发出响声，就认为自己得了颈椎病。转头时之所以脖子会发出“咔咔”的响声，主要是因为颈部的韧带和骨骼发生摩擦所致，并非是真正意义上的颈椎病。

误区二：脖子和肩部感到酸痛，就认为是颈椎病。大部分人脖子和肩部的酸痛还是因为肌肉疲劳所致，真正的颈椎病大多带有上肢放射性疼痛或麻木、双脚有踩棉感等症状，因此不要把脖子和肩膀的酸痛简单等同于颈椎病。

误区三：倒走、做瑜伽、做按摩等方法有助于缓解颈椎病。从医学角度而言，颈椎病的病因是颈椎脊髓神经根或椎动脉受压，上述几种方法对解决病因并没有直接的效果。相反，倒走增加了不慎摔倒而引发颈椎受损的风险；瑜伽中的许多动作如果不能控制好力度，反而会伤害颈椎；而按摩推拿尽管能够缓解颈肩肌群的紧张和痉挛，恢复颈椎活动，但这对按摩手法的要求很高，不当的重力按摩和复位反而会导致截瘫。

误区四：“低枕”或者趴着睡就能“无忧”，空调过冷则会导致颈椎病。目前，越来越多的人已经认识到“高枕无忧”是错误的观念，因此有些人就选择“低枕”、“理疗枕”，甚至俯卧着睡觉，专家指出，趴着睡觉肯定要扭着脖子，反而会造成颈椎在睡眠时保持弯曲状态，其实无论仰睡还是侧睡，选择能保持颈部正常生理弧度的枕头最好。

(新华)

每个医院都有自己的特色，每个科室都有自己的独特疗法



让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚邀各医院展示科室特色，创造和谐医疗环境。

展示条件：各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度，本报将针对该科室的医疗水平进行调查，同时欢迎社会各界进行监督，如发现虚假宣传，坚决给予曝光。

报名热线：13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

头晕头痛哪里看



周口耳鼻喉医院

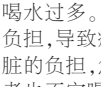
电话 8380632 13803949698

地址：周口市八一南路火车站北 300 米路西

网址：http://www.zkebh.com

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院，主治耳鼻喉、鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎等，不吃药、不打针、随治随走。该院先后获得“健康中国诚信医院”、“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉，院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。

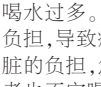
河南桶装水品牌推荐



健之泉水 弱碱养胃

订水：8269981 咨询：8887999

周口市交通医院



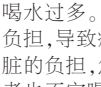
腰椎间盘突出专科

(仅收 680 元) 40% 一次性治愈，不愈者再次治疗免费。

地址：中心汽车站东 300 米路北

电话：8219120 13949956845

周口天久康药业



更专业 更健康

选择天久康 天天都健康