盘点2009年的健康杀手

疾病总是通过带走一些璀璨的生命，来提醒我们它们彪悍的存在。相关部门的权威统计也印证着这些健康杀手的疯狂。

■健康杀手一：癌症

大部分的肿瘤首先是有个人因素的，也就是遗传和基因的因素，但有80%至90%依然和环境因素密切相关。环境致癌的5大因素有空气污染、水污染、食物污染、职业接触污染、药物和不良的生活习惯影响等。

▼防身术：

1.作息有节律。最好是符合自然规律正常作息，不要熬夜。

2.减少不良的生活习惯，尤其是不良生活习惯的堆叠。戒烟，适当饮酒。

3.在适当的年龄做适当的事情。过早地发生性行为，可能增加女性感染人乳头瘤病毒的风险，这与宫颈癌密切相关；过晚地生育，又可能增加乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌的发生风险。

4.有针对性体检。对自己的肿瘤风险要有一定了解，如家族史。此外，大龄未育或者有宫颈炎症的女性应该加强妇科肿瘤的普查和随访；有吸烟习惯或经常接触污染空气的人要随时关注自己肺部的健康；有饮酒习惯或者有乙肝、丙肝病史的人，应该定期对自己的肝脏进行检查。

■健康杀手二：抑郁

当持续的焦虑和抑郁状态不能得到有效改善时，人就可能发生抑郁症。

▼防身术：

1.努力通过解决实际问题来除去压力的根源。

2.选择合适的宣泄方法，也可以向专业心理从业人员寻求帮助。

3.女性在某些特定时期出现严重的焦虑和抑郁情绪，包括围产期(孕期-分娩后)和绝经期。

5.一旦发生抑郁症，必须接受医生指导，接受药物治疗，并且要避免自行停药。

■健康杀手三：心脏病

心性猝死是在有一定内外病理因素上的“爆发”过程，因此它不发生在健康心脏上，不眷顾正常人。

▼防身术：

1.避免持续过度紧张疲劳。日常工作不宜提倡废寝忘食、带病工作，而应一张一弛。

2.避免大喜大悲，大惊大恐。

3.避免酗酒与饱餐。

4.过量运动可伤害身体，诱发猝死，而且立竿见影，还不如不运动。运动应因人而异，动静相宜。谨记“三不”：不攀比、不争强、不过量。

5.“冬天、凌晨、扫雪”，这3个因素一旦联合在一起，则心脏猝死的危险性就会大大增加，这也就是为什么各国每年猝死最多的日子大多是在冬天下雪后的第二天凌晨。因此，应特别注意。

■健康杀手四：糖尿病

糖尿病作为一种慢性病，就疾病本身来说往往并不会给患者带来多少不便，甚至有许多是在不知不觉中发病，殊不知长此以往必将引起糖尿病对人体的真正危害：糖尿病急性和慢性并发症。急性并发症重时可以危及生命，慢性并发症重时可以致残。

▼防身术：

1.避免肥胖，维持理想体重。

2.定时定量，每餐饮食按照计划份量进食，不可任意增减。

3.少吃油煎、炸、油酥及猪皮、鸡皮、鸭皮等含油脂高的食物。

4.烹调多采用清蒸、水煮、凉拌等方式。不可太咸，每天的食盐摄入量以6克以下为宜。

5.少吃胆固醇含量高的食物，例如腰花、肝、肾等动物内脏类食物。

6.烹调宜用植物性油脂。

7.配合长期性且适当的运动、药物、饮食的控制。

8.经常选用含纤维质高的食物，如未加工的蔬果等。

9. 含淀粉质高的食物及中西式点心，均应按计划份量食用，不可随意吃，以免过量吸取。

10.少吃精制糖类食物，如炼乳、蜜饯。 (刘芳)

健康提示

博爱孕育讲堂

主办
周口晚报
周口博爱妇科医院
周口市医疗救助基金

输卵管粘连会致不孕

刘女士：我今年29岁了，有过一次生育经历，可是现在由于双侧输卵管粘连导致不孕，去医院治疗过，没有效果。请问还能治疗吗？

周口博爱妇科医院不孕不育专家李巧玲：受孕是一个很复杂的生理过程，它要求精卵相结合形成受精卵，最后着床于宫腔。除了要有正常的精子、卵子和适当的子宫内环境外，使精子、卵子能够相遇并顺利运送到宫腔，也是受孕过程中一个重要的环节，这个任务是由输卵管来完成的。输卵管是女性孕育下一代时不可或缺的生殖系统，而输卵管不通或功能障碍成为女性不孕症的主要原因。造成输卵管不通或功能障碍的原因主要是急、慢性输卵管炎症。

严重的输卵管炎症可造成输卵管完全不通，有些炎症虽未造成输卵管堵塞，但内膜却被炎症破坏，影响内膜细胞的纤毛运动，并且由于瘢痕形成使输卵管壁僵硬，影响输卵管蠕动，从而影响精子和卵子的相遇和运送而致不孕。

在临床上，有80%的不孕症患者是由于输卵管因素、人工流产、自然流产、药流、引产、不洁性交、盆腔感染等引起。不知道您经过长时间的治疗后输卵管粘连是否治愈？如果没有，建议您做一个COOK导丝复通术，同时您和您的爱人做一个全面系统检查，明确不孕不育原因，制定个性化治疗方案，并进行针对性治疗，不要错过怀孕的最佳年龄。

周口市医疗救助基金会
倡导优生优育，预防不孕不育

周口市医疗救助基金会是周口市慈善总会下属的非政府性资助的慈善机构。本基金会自成立以来，一直以济贫救难、传递爱心、乐善好施、分享快乐为己任，经过多年的发展壮大，已成为为女性健康提供医疗援助规模最大的公益慈善组织。基金会联合周口博爱妇科医院等医疗机构，先后开展了“免费送医送药下乡活动”、“周口市万名农村妇女健康工程”、“关爱女性健康慈善医疗救助活动”等一系列慈善医疗救助活动，累计捐款捐物达100万元人民币，使近10万名女性朋友受益，重获健康。

基金会宗旨：发扬人道主义精神，面向女性弱势人群开展慈善医疗救助等济贫救难项目。

基金会目标：减轻妇科病患者的经济负担，最大限度地防止她们因病致(返)贫，保障女性健康，共建和谐社会。

基金会救助对象：在本市范围内身患妇科疾病但经济困难的妇女(城乡低保、农村特困户及其他需要援助的对象等)。

申请方式：符合救助条件的患者，由本人到基金会唯一定点医疗机构——周口博爱妇科医院提出医疗援助申请，审核通过后直接到周口市慈善总会“周口市医疗救助基金会办公室”领取救助现金。

预告：“博爱孕育讲堂”下周一（1月11日）将推出《人流后造成输卵管粘连致不孕》，敬请关注！

健康热线：0394-8366555 QQ咨询：133120114
院址：周口市黄河中路路南
乘车路线：3、4路车到黄河路口(原车站路)下车东100米路南；1、7、10、13路车到周口博爱妇科医院门口下车即到

健康新知

发烧时忌食高蛋白食物

发烧时的饮食问题要特别注意：

忌吃鸡蛋、鱼、瘦肉等高蛋白食物。发烧的病人吃鸡蛋，会使机体内热量增加，因热量无法散发，如同“火上浇油”，会烧得更厉害。鸡蛋所含营养的确丰富，但不宜在发烧期间多吃，尤其是煎荷包蛋或炒鸡蛋。这是因为鸡蛋主要含有卵蛋白和卵球蛋白，是一种完全蛋白质，99.7%能被人体吸收。进食鸡蛋后会产生一定的额外热量，使机体热量增高，加剧发烧症状。同时也不要吃瘦肉、鱼等高蛋白食物。

宜吃流质或半流质食物及水果。发烧病人的饮食应清淡、易消化，并含有丰富的维生素，一般以流质或半流质食物为主，如米汤、稀饭、面条、藕粉等，并搭配一些新鲜水果。退烧后，可以食用清鸡汤面、菜泥粥等食物。病情恢复后期可以多补充瘦肉、鱼、豆腐等高蛋白食物。 (周云)

各色葡萄各有功效

市场上的鲜葡萄色彩各异，红白绿紫黑都有，殊不知，各色葡萄营养和药用偏重性各有不同。红色葡萄含逆转酶，可软化血管、活血化淤，防止血栓形成，心血管病人宜多食；逆转酶在红葡萄皮里含量最丰富，最好连皮一起吃。白葡萄具有补肺气、润肺功效，很适合咳嗽、患呼吸系统疾病的人食用。绿葡萄则偏重于清热解毒。紫葡萄富含花青素，有美容抗衰老之功。黑葡萄则滋阴养肾、黑头发的功效突出。葡萄性偏凉，胃寒者食用时要注意。 (仁杰)

吃好早餐有学问

对于忙碌的现代人来说，对身体健康有着重要意义的早餐却往往因为赶时间被省掉。食品专家提醒，早餐是一日当中最重要的一餐，一定要吃好。

中国农业大学食品学院副教授范志红说，不吃早餐，或者早餐质量太低，都会降低上午的工作质量，人也容易感到疲劳。有些人为了减肥不吃早餐，但这样反而不利于减肥，会导致午饭和晚饭的食量增加，间接增加发生肥胖的危险。

范志红说：“不吃早餐，还会增加患胃病和胆结石的危险。经过一夜的睡眠，人体失水较多，胆汁浓缩，如果早晨不及时进餐，胆汁无法排出，就容易发生胆结石。”

对于早晨时间很宝贵的上班族，范志红开出了花几分钟就能轻松享受的营养早餐食谱。“比如，牛奶加烤全麦面包，用烤面包机烤面包3分钟，同时用微波炉热牛奶1分钟，再花3分钟吃完，一共才用6分钟；或者加热牛奶，再泡上速食燕麦片或混合谷物片，也就几分钟。即使是中式早餐，准备起来也不复杂。头天晚上备好包子等食品，早上热一下，同时用微波炉热一碗豆浆，省时又健康。”

对于喜欢外食的人，早餐只要主食、豆制品或肉(奶)类、蔬菜(水果)3样齐全就可以了。若哪天实在没时间了，可带上些应急食品，如水果、牛奶、酸奶、坚果等。 (金小茜 郭立)

吃的学问

孕期腿部抽筋怎么办

半数妇女怀孕后会发生腿部抽筋，尤其是晚上睡觉时更严重，这是缺钙的表现。

胎儿的骨骼生长发育需要钙，孕妇本身也要储备钙以作产后泌乳用，因此孕期需钙量大增。若孕妇偏食，或菜肴中含钙质少，或钙吸收不良等，会导致血钙水平较低，神经、肌肉兴奋性增高，若发生持续性收缩，这就是抽筋。睡眠时大脑皮层受限制，受大脑皮层管辖的神经系统处于相对兴奋状态，所以睡眠中更容易抽筋。

发生抽筋时，应立即按摩抽筋处肌肉，或扳动足部，或局部热敷。

预防抽筋关键是要注意以下几点：

1.睡觉时脚不要伸直。如果是仰卧，则在膝盖下垫一软枕；侧卧时，可将软枕夹在两膝之间，这主要是有助于血液流回心脏。

2.坐姿时，可将脚垫高，在家里可把脚放在茶几上。上班时，可在桌下放一个小凳或木箱垫脚。

3.为保证腿部血流畅通，孕妇不要穿高跟鞋或过紧过硬的鞋子，应选择平稳舒适的软底鞋。

4.最关键的是平时要增加钙的摄入，尤其是牛奶、虾皮、紫菜、海带、大豆和豆制品。吃这些食品时要少吃菠菜，因为菠菜中草酸含量较多，会形成草酸钙，影响钙的吸收。

5.孕妇平时多晒太阳，若抽筋频繁，可以口服钙片。 (李洪伟)

关爱女性

养成自测血压的好习惯

大多数患者由医生所测血压和自测的血压值相同。但是一部分患者到了医院就紧张，医务人员给其所测的血压值总是高于正常值，但自测血压时却又很正常，医学上称之为“白大衣高血压”。

“白大衣高血压”只是暂时的反应性血压升高，早期一般无需药物治疗，但随着时间的推移和年龄的增长，有可能发展成真性高血压。高血压患者要养成自测血压的好习惯，即自己在家中完成血压测量，这有助于提供日常生活状态下真实可信的血压信息。

患者最好在早晚7时至8时之间测量血压，测前休息5分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、饮咖啡、憋尿。取平卧或坐位，使上臂、心脏和血压计保持在同一水平。每次测量两遍，间隔1分钟，取平均值。刚开始服用降压药或调整降压药种类和剂量时，连续测量3天血压。 (新民)

家庭医生