



健康提示

调料瓶最好用玻璃

现代家庭中,大到锅碗瓢盆,小到调料瓶,不锈钢材质的运用越来越多。国际食品包装协会常务副会长兼秘书长董金狮指出,不锈钢中含有重金属成分,使用不当可能给健康造成隐患。

不锈钢餐具主要是由铁、铬、镍等重金属组成,虽耐用,但长时间与酸、碱等腐蚀性较强的物质接触容易生锈。而酱油、盐、味精中含有很多电解质,长期与金属物品接触,容易发生金属电解化学反应,使其材质脱落、不亮或生锈。这些脱落的材质或生锈的金属会混进调料里进入体内,如果长期在体内积蓄,易对肝脏造成损伤,导致供血不足、身体免疫力下降,严重的还可能导致肝癌,还影响儿童的智力发育和记忆能力。

有人还爱用塑料容器盛装调料。董金狮指出,如果用的是聚丙烯原料(微波炉专用塑料盒)还好,这种材质耐酸碱性较好。否则,也可能出现化学物质析出的问题。合格的聚丙烯材质容器底部都有一个含“5”的三角形图案。即使这样,塑料材质的调料瓶也不能长期用。

装调料的容器最好用玻璃的,这种材质不会和调料品发生化学作用,材质结构稳定,不易析出有害挥发性物质,相对比较健康。

洗不锈钢器皿别用苏打粉、漂白粉,也不要钢丝球等硬物来擦洗,否则会损坏镀层,更易生锈,可用软布蘸洗洁精来洗。



周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康



女性更需护好牙

激反应比其他时期明显加剧。

专家称,这个阶段如果不注意口腔卫生,就容易出现牙龈红肿、充血等症状,一旦在刷牙和咀嚼硬物时造成牙龈出血,就发生所谓的青春期牙龈炎。如果病变发展严重,可出现青少年牙周炎,这个时候牙周组织被病菌侵害、破坏的进展非常迅速,3~5年内即可出现牙齿松动和移位,严重时20岁左右就要面临拔牙。据统计,青少年牙周炎的发病率女性比男性高出3~5倍。

因此,青春期发育期,女孩子对自己的口腔卫生一定要提高标准,发现牙龈炎时,应去医院做适当地进行治疗,及时控制病情发展。

怀孕期:孕妇牙病处理棘手

怀孕是女性身体发生剧变的另一个特殊时期,妊娠会使女性体内雌性激素,主要是孕酮的水平大大增高,这会使得牙龈对炎症的刺激反应比平时更为激烈。在临床上医生经常发现,许多原本患有牙龈炎的患者,在怀孕2~3个月内会出现牙龈增生、高度红肿、极易出血的现象,出现妊娠期牙龈炎,有的甚至会长出黄豆至拇指大小的妊娠牙龈瘤。

因此专家强调,准备怀孕的女性都应该到医院做一次较为全面的口腔检查及护理,接受口腔

健康预防措施的指导,有效控制牙菌斑。专家表示,孕妇的牙病处理起来相当棘手,用不用药对母婴都是一个巨大的难题,而怀孕初期拔牙易引起流产,怀孕后期拔牙易诱发早产。

绝经期:防牙龈萎缩多补钙

女性45岁以后,随着绝经期来临,骨钙的丢失加速,激素水平急速下降,导致口腔牙龈免疫机能大幅下降,牙龈萎缩,牙槽骨外露,令牙周炎有了可乘之机。因此,步入中年之后,女性不仅需要摄取足量的钙质,加强运动,以延缓骨钙的丢失速度。与此同时,还应及时补充口腔及牙龈的营养,保持口腔对各种牙龈、牙周炎症免疫机能的活力。

可采取牙龈按摩的方法来防止牙龈萎缩,减轻牙龈萎缩的程度,促进牙龈的血液循环。如果牙齿磨损、遇冷、热刺激产生疼痛,应及时治疗,最好使用脱敏牙膏或防酸牙膏,并尽量避免咀嚼油炸和坚硬的食物。

值得提醒的是,月经期间女性的痛觉神经比较敏感,全身抵抗力相对较差,所以月经期治牙病常感到疼痛,而且容易发生感染。因此,女性最好不要在月经期治疗牙病。(张华)



女性不断起伏波动的激素水平,影响着包括牙龈在内的许多组织,使女性较男性更易受如牙周炎、牙龈炎、口腔溃疡等问题的侵扰。专家认为,在口腔卫生上,女性需比男性花更多地时间、精力和金钱去护理。

青春期:女孩龋齿高于男孩

在儿童时期,女孩一般比男孩出牙早,加之喜欢吃零食,所以女孩乳牙的龋齿发病率要略高于男孩。到了青春期,女孩内分泌会发生比较明显的变化,牙龈作为雌性激素的靶器官,对炎症的刺

目前,肺癌的发病原因还不是很确切,但是尘埃、废气、油烟、刺激性化学气体、吸烟和饮食不当等都是重要的诱因。因此,日常生活中如何养肺护肺成为防治肺癌的重要手段。专家指出,日常多吃黑木耳对养肺有很好的作用。

中医认为肺癌发病是由于肺部受邪毒侵袭,使肺气肃降失司,郁滞不能宣达,久则瘀毒互结,逐渐成为肿块,防治肺癌应以驱邪扶正、养阴清肺为主。平时肺部、呼吸道不好的人,日常可以多雪梨、

养肺多吃黑木耳

百合、麦冬、贝母来煲汤,如沙参麦冬汤,具有清养肺胃,生津润燥的功效,或者喝百合固金汤,主治肺肾阴亏、虚火上炎的病症。

对于那些要经常接触烟酒应酬、电脑辐射的上班族,和经常接触有害化学气体如司机、装修工人、交警、化工厂工人等肺癌高危人群,陈高峰建议,日常多吃点黑

木耳。中医说木耳味甘、性平,具有润肺、益气、补脑、活血等功效,不仅有营养价值高,而且具有一定的抗癌、抗辐射及抗炎作用,有清肺功效。经常摄取胡萝卜、菠菜、南瓜等富于维生素A、维生素C的蔬菜,对预防肺癌的发生也有一定作用。

(宋导)

博士眼镜双店同庆迎宾活动

◆2010 暴龙太阳镜炫装上市,全场 8 折;

◆每日早 8 点~9 点配框架镜,全场 6 折;

◆当日折后消费满 400 元送太阳镜一副(指定品牌);

◆隐形眼镜全场 8 折,框架镜消费满 500 元送美瞳彩色隐形眼镜一副(指定品牌)。

选择博士,就是选择超值!

一店:周口市五一路与七一路交叉口 电话:0394-8382888

二店:周口市五一广场对面 电话:0394-8289555



博爱孕育讲堂

主办:
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

“两镜一丝”孕育生命奇迹

“前些年想趁着年轻打拼事业,没想过生小孩,怀了一次流掉了;现在事业有了,可年龄大了,却怀不上孩子了。”33 岁的马女士说起自己为治疗不孕而四处奔波的经历,有满肚子的遗憾和悔意。

不孕不育症比例逐年上升

周口博爱妇科医院不孕不育专家袁文杰说,现在的不孕不育患者已经占育龄夫妻的很大一部分,而且不孕不育患者年轻化趋势越来越明显。这些不孕患者绝大多数都不是原发性疾病,而是属继发性症状。袁文杰说,很多不孕患者都有相似的经历,一开始不想要孩子,怀了之后做人流,甚至多次流产,最终患上不孕症。由于人流的手术创伤会使子宫腔的自然防御能力下降,导致生殖道感染、宫腔感染、盆腔炎等,形成输卵管阻塞、盆腔粘连、子宫内膜异位症等原因的不孕症。这类情况的不孕症光靠药物是难以起到良好的治疗效果的,通常应抗炎治疗,并同时进行治疗。

针对这种情况,该院特别引进“两镜一丝”诊疗技术(宫腔镜、腹腔镜、美国 COOK 导丝介入技术)。

神奇“两镜一丝”造福不孕女性

宫腔镜:可一次性清晰检查子宫内部及其附件是否病变,快速、准确地测出各种不孕不育病因,同时还可以进行宫腔镜下手术,解除受孕障碍。

腹腔镜:精确检查腹腔内任何部位的病变并实施手术,解除腹腔粘连、子宫肌瘤等各种影响受孕的因素,必要时可重新为输卵管造口。

美国 COOK 导丝介入技术:在可视状态下将一根导管通过阴道放至子宫的开口部位,管中有根 0.038 毫米的铂金导丝,这根导丝比头发丝还细,对粘连、梗阻的输卵管进行疏通,从而使输卵管恢复到正常的通畅状态。

周口博爱妇科医院 关爱女性健康 构建和谐周口

为庆祝“三八”妇女节 100 周年,周口市慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合开展“微笑母亲”女性免费健康体检活动。3 月 6 日至 4 月 8 日,凡就宫颈疾病、不孕不育、子宫肌瘤、无痛人流、乳腺疾病、内科、外科的女性朋友,均可享受 B 超、阴道镜、红外线乳透等价值 188 元的免费健康体检。

TCT 宫颈癌细胞学检测仅 90 元(原价 150 元),宫腔镜检查仅 380 元(原价 580 元)。其他优免项目请拨打 8366555 进行详细咨询。住院患者享受新农合报销。男女不孕不育患者和其他门诊患者可申请医疗救助基金援助,腹腔镜手术最高减免 1300 元。

周口博爱妇科医院
新农合定点医院

预告:本周四(3 月 18 日)“诊疗室的故事”将推出《还“红包”》,敬请关注!

周口博爱妇科医院

健康热线:0394-8366555 0394-133120114

院址:周口市曹河路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘 3、4 路车到曹河路口下车往东 100 米 1、7、10、13 路车到站 7 日下午 5 时

新农合定点医院