



“五蔬二果”

对抗 四成癌症

夏季喝什么豆浆

炎炎的夏日,您喝什么?许多人都将制作好的豆浆放入冰箱内凉透,可以制作成细腻爽口、让人百喝不腻的冰豆浆。绿豆性寒味甘,具有清热解暑、止渴利尿等功效。同样的方法,可以用于制作绿豆冰豆浆。绿豆豆浆不仅具有消暑驱热的功能,做起来还很方便,口感独特,特别好喝。

豆类饮料含有丰富的钙、磷、铁等多种矿物质以及不饱和脂肪酸、卵磷脂、异黄酮、大豆皂甙等多种有益人体保健作用的物质,经常饮用对于防治心脏病、冠心病、动脉硬化、癌症、糖尿病、骨质疏松症等多种疾病,以及延缓衰老都大有裨益。

(曹金丽)

“要解决消化道肿瘤给中国带来的日益严重的负担,一要靠医患共同实现的规范化治疗,二要从餐桌上的点滴习惯做起,筑起消化道肿瘤第一道防线,有四成癌症其实是可以预防的。”这是日前在赛诺菲-安万特支持的消化道肿瘤预防活动上,中国抗癌协会秘书长张广超教授强调的。

随着经济的发展和人们生活方式的改变,越来越多的饕餮达人争相以大快朵颐的方式来犒赏自己和亲朋的肠胃,却忽略了饮食习惯对健康肠胃的重要性。目前中国每年新发40万胃癌患者,占世界发病人数的42%;中国结直肠癌发病率已升至全球恶性肿瘤第三,每年新发现各种肠癌病例达13万

人;中国目前肝癌发病率仍在上升,每年新发病例超过35万,占到全球的一半,其中约有32万例死亡。中国正处在消化道肿瘤发病的重灾区。

对普通民众来说,首先要防止“癌从口入”。张广超教授介绍,今年世界癌症日的果蔬推荐量为每天食用2份水果5份蔬菜——果蔬推荐量的加大,是提醒人们对营养结构的及时反省和调整。

研究显示,饮食方式和特定癌症风险之间有一定关联。每天坚持吃水果或蔬菜(80~100克)能使口腔癌风险降低20%,胃癌风险降低30%。高纤维摄取(平均每天27克)能使肠癌风险降低20%。但红肉和加工肉制品会增加肠癌风险,高盐

分摄入和腌制食品会增加胃癌风险。

不少年轻人去超市一次性采购大量加工类易储存食物,塞满冰箱,然后几天足不出户。殊不知,正是这样的生活习惯,让消化道肿瘤有机可乘。复旦大学附属肿瘤医院蔡三军教授指出,食物的新鲜度是保障胃肠健康的重要因素。

在腌制食品中,含有可导致癌症的物质——亚硝胺,而且高浓度盐分会严重损害胃肠道粘膜,所以惯食腌制食品的人易患胃肠炎症和溃疡,这是导致消化道肿瘤发生的高危因素;加工的肉类食品(火腿肠等)含有致癌物亚硝酸盐,其添加的防腐剂、增色剂和保色剂等又加重了人体的肝脏负担;别小看果脯、话梅和蜜饯等小零嘴,它们也含有亚硝酸盐,在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺。

“所以,新鲜应该成为我们餐桌上不变的‘主题曲’”。蔡三军教授强调,不良的饮食结构亦是消化道肿瘤的重要因素,高蛋白多脂肪、低纤维素饮食与大肠癌关系非常密切。故我们要通过改变生活习惯来预防癌症,从而大大降低发病率。

(薛华)



九阳豆浆机

全自动清洗的豆浆机

咨询电话: 8230822 8239708

我信任埋线减肥

40岁的项城男士郭某,是某单位的一位中层领导,10年前开始发胖,现在110公斤的体重一直困扰着他。抱着试试看的态度来到长城烧伤医院减肥。想到的是,仅埋线一次,他的体重就减了6公斤。郭某埋了两次线后,体重已从100多公斤减到了70多公斤,晚上不开空调他也能酣睡了。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话:0394-6199197 13592208703

医师:周海燕

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031

13033905685 13526297566

考试结束了 视力变差了

紧张的高考、中考结束之后,放松下来的学生们猛然发觉自己的视力越来越差,就连在家看世界杯都觉得模糊,于是医院里眼科门诊就忙开了。

据调查,目前的青少年学生中,小学生有40%的人近视,初中生则有65%的人近视,到了高中之后大约有85%的人步入了“眼镜族”的行列。专家分析,主要有以下3点导致学生的近视率直线上升。

(1)用眼过度。学生一天中超过8小时看书,其眼睛睫状肌调节就会失灵,导致用眼疲劳,视物模糊。

(2)用眼不卫生。看书、阅读距离太近,眼睛睫状肌加大调节力度,也会导致视力下降。

(3)环境因素。现在城市到处都是高楼大厦,人们视野狭窄,望远的机会大大减少,这会让人眼的视力调节能力下降。

温馨提示:

一直认为,视力减退是“悄悄”地降临,等到发现视物模糊时,则木已成舟。其实,在视力减退之前,近视眼的发生是有征兆的,我们称之为“近视前驱综合



征”,比如视疲劳、短暂的模糊不清、眼酸胀痛,甚至偏头痛时就应引起高度重视。

专家认为,对于近视来说,中医有一定的防治办法,比如眼保健操。

目前,很多学生在做眼保健操时总是随便应付一下。实际上,如果能按照标准每天做保健操,按摩面部穴位,对预防近视是很有帮助的。

中医对付近视,常用的方法还有王不留行(是一种活血通络的中药)耳压疗法,将中药贴在耳朵的穴位上进行治疗。有研究表明,通过这种耳压疗法能降低近视的度数。

另外,平时还可以揉捏耳垂,因为耳垂正中是眼睛的反射区,对耳垂进行按摩也能放松眼睛的睫状肌。

(张华)

摔掉的牙齿不要一扔了之

突然受外力撞击,使牙根部分或全部从牙槽骨中脱离称为牙脱位。对于部分脱位的牙齿,及时复位固定,并随诊观察,如果牙髓坏死应进行根管治疗。对于完全脱位的牙齿,如果保持牙齿不干燥,牙周膜有活力,在半小时之内的原位

回植成功率很高。

使用自体牙再植,有3个方面的明显优势:一是费用相对较少,单单牙体材料本身,一颗烤瓷牙需要数百到数千元,一颗种植牙则需要近万元。二是自体牙的形态、色泽自然,这是人工修复体难以企及

的。三是自体牙的牙根与牙槽骨的匹配度好,结合紧密。

现在人们的外出、运动和交通行为越来越多,由颜面部外伤造成的牙外伤经常可能碰到。除了做好必要的防范工作之外,受伤之后及时到专科医院就诊,可以将牙外伤的损失减到最小。如果牙齿有断裂或脱落,将它交给医生处理,千万不要一扔了之。

(蒋自强)

博爱孕育讲堂

腹腔镜微创手术 全程实录

治疗子宫肌瘤的传统方法主要是药物疗法和开腹手术两种。但是药物治疗疗程长、费用高、见效慢、停药后易复发;开腹手术创伤较大、恢复较慢,还会给患者留下大块疤痕。

腹腔镜的出现,成功解决了这些难题。手术在可视状态下进行,患者术中痛苦小、出血少、恢复快、并发症少且不影响其他正常组织,成为现代妇科手术的首选技术。

作为周口市首家开展“透明医疗”阳光工程活动的周口博爱妇科医院,通过手术过程透明化,让人们更直接地了解腹腔镜微创技术。

手术揭幕

镜头一:环境

上午8时20分,达到国家消毒技术规范要求的手术室里,宽敞的手术空间使手术室内显得格外安静,给患者一个安全、舒适、温馨的手术空间。

镜头二:沟通

医生和护士通过向患者解说腹腔镜手术的操作方式,从而减轻患者对手术的心理恐惧。

镜头三:麻醉

上午8时30分,该院卢主任以及麻醉专家为患者实施术前麻醉,主要目的是减轻患者身体上的痛苦和心理上的压力。

镜头四:设备

博爱妇科医院斥巨资引进德国宫·腹腔镜技术,微创手术只需要在身上开几个钥匙般的小孔,术后6小时即可下床,3~4天即可出院,创伤小、恢复快、无痛苦、并发症少。

镜头五:手术开始

上午8时45分,手术开始。由于医院在手术室内安装了高科技数控设备,患者家属可在“透明手术亲情直播间”观看手术的整个过程,了解手术进程及手术方式,同时医院还安排了专家为家属进行手术过程的讲解,极大缓解了家属在手术室外焦急等待的心情。

镜头六:手术进行中

上午8时50分,手术进行中,电脑显示屏将手术视野放大,医生能够清楚看到腹腔内部的病理状况。卢主任利用主操作手和副操作手的先进医疗器械完成各种操作。这样减少了腹内干扰,避免了并发症的发生,缩短了手术时间。

镜头七:手术结束

上午9时55分,手术完成。因为创伤极小,所以不需要传统的缝合和大量的药物、纱布,避免感染和护理伤口,最后将3个创可贴粘在对应伤口上,手术圆满结束。

镜头八:术后

由于创伤小,患者6小时后即可下床活动。3天后患者出院。

镜头九:痊愈

3个切口疤痕脱落,基本找不到手术痕迹。

患者及家属心声

卢主任表示,这次手术非常成功。患者说,在来周口博爱妇科医院之前,他们去过不少医院,因为肌瘤数量多,医生建议进行开腹手术,一想到腹部会留下长长一道疤痕,患者坚决不同意。在朋友的介绍下,他们来到了周口博爱妇科医院。在了解了患者的病情后,医生详细分析了病情并制定了周密的手术方案。短短一小时的时间,患者就摆脱了多年子宫肌瘤的困扰。

周口博爱妇科医院

健康热线:0394-8366555 QQ:153120117

地址:周口市黄河路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;1、7、10、13路车到黄河路口下车往东100米

新农合定点医院