

防治冠心病
从“日常”做起

家庭医生

防治冠心病最好的办法，就是日常注意膳食平衡和适量运动，并保持良好的心理状态，劳逸结合、心情放松，可达到有效的预防作用。

日常饮食中应限制脂肪摄入，少吃肥腻、油炸食品、动物内脏、甜食等，多食蔬菜、水果、粗粮，但要注意粗粮和精粮搭配。每人每天摄入量盐量应少于 5 克，约为小汤匙的半匙。建议多吃含钾多的食物，如海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、蘑菇干等。食用钠低钾高的“低钠盐”、“保健盐”，可起到限盐补钾的双重作用。烹调时应选用富含亚油酸的植物油。尽管如此，每人每日摄入的油量还是不应高于 30 毫升。

高血压是冠心病发病的重要因素。当体重减轻 10%，收缩压可降低 6.6mmHg，对血压控制有益。年龄较大者进行体育锻炼，注意从小运动量开始，逐渐增加，避免参加竞争性或过于剧烈的运动项目。应选择低强度的运动项目，如快走、慢跑、柔力球、太极拳、健身操、骑车、爬山、缓慢游泳等，以运动后不出现过度疲劳或明显不适为限。性情急躁，进取心和竞争性强的人，罹患冠心病的风险会相对较高，应该调节自身的心态，以积极的心态对待生活。

要注意劳逸结合，争取多休息。在长时间工作后，可通过做体操、散步等方式来放松心情。戒烟可减少冠心病的发病率。冠心病患者应禁饮烈性酒，或以少量红葡萄酒或黑啤酒取而代之。冬天保暖、夏天防暑是必不可少的注意事项。还需积极治疗与冠心病有关的一些疾病，如高血压、血脂异常、肥胖症、痛风、糖尿病、肝病、肾病等。当然，如果已经出现胸闷闷痛等症状时，及时求医是最重要的。（宋导）

适合夏季
饮用的豆浆

豆专家

夏季天气炎热，吃的食物要能清热比较好。夏天主心，心火旺盛，我们经常觉得烦躁，就是心火旺盛的原因，所以，清心火也是一个重要方面。同时，夏天多湿，湿则脾伤，胃口不佳，所以健脾除湿也非常必要。根据这三点，夏天我们可以喝这些豆浆。

- 祛暑豆浆——绿豆豆浆
配方：湿黄豆 2 杯、湿绿豆 1 杯，薄荷叶少量
制法：1. 黄豆和绿豆浸泡；2. 黄豆绿豆洗净放入豆浆机，加水，按“五谷豆浆”键；3. 豆浆制作完后，泡入薄荷叶，过滤，喜欢甜的可以加冰糖。
- 清心豆浆——莲心豆浆
制法与绿豆豆浆一样，绿豆可放可不放，只是最后把薄荷改成莲心就行了。（曹金丽）

九阳豆浆机
全自动清洗的豆浆机
咨询电话：8230822
九阳豆浆机 8239708

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



大部分看牙科的人对洗牙是又爱又恨，爱是因为清洁牙齿对预防和治疗牙龈炎、牙周炎及祛除口臭等疗效非常好，而恨则是因为在洁牙过程中所带来的酸软、疼痛让许多人无法忍受。对此，专家提出 5 个减轻洁牙酸、痛的小秘诀——

➤洁牙前脱敏治疗 洁牙时

引起“酸软感”主要是由于牙齿敏感引起的。据临床观察，在洁牙中出现严重酸软感的人群中，绝大部分人在日常生活中对冷热酸甜刺激有敏感。建议在洁牙前 4~10 天使用有脱敏效果的牙膏对牙齿进行脱敏治疗，这样能减轻洁牙时的酸软感。在洁牙后仍可继续使用，以减轻洁牙后的酸软感。

四大秘诀
解决
洁牙酸痛感

➤洁牙前进行药物消炎治疗

洁牙时引起“疼痛感”，主要是由于牙龈有急性炎症引起的。专家称，大部分人在牙龈炎急性期时，牙龈的痛阈会降低，稍用软毛牙刷轻轻一碰就引起疼痛，更别说洁牙了。所以洁牙前应先检查牙龈是否处于急性炎症期，若处于急性炎症期，则先要进行全身或局部的药物消炎治疗，再做洁牙。

➤分次洁牙 对于牙结石较多较厚、药物抗炎效果欠佳或脱敏治疗欠佳的患者，专家建议分次洁牙，对这些患者来说，做一次太痛苦，而分几次洁牙，化整为零，患者容易接受，而且在洁牙间期还可继续进行抗炎治疗或脱敏治疗，这可大大减轻酸痛感，同时还可改善抗炎或脱敏的治疗效果，也可减少洁牙时和洁牙后口内的“血腥味”。

➤定期洁牙 长年累积的牙结石又多又硬，以致洁牙时需加大洁牙机的强度才能去掉，这样会加重牙齿的酸痛感。所以专家认为，根据牙结石的形成情况和牙龈炎症情况，半年、一年或两年定期洁牙，在牙结石小的时候，形成的量不多、质较松，很容易去除，这样定期洁牙，就不易造成洁牙时的酸痛感。

（羊晚）

吃着不甜，糖分不少

警惕食物中的“隐形糖”

“隐形糖”在我们身边无处不在，这是因为并非甜的食物里才含糖，很多吃着无味，甚至是酸的、咸的食物里，都可能含有大量的糖分。只要你选择了饮料、加工食品或在外就餐，你就已经在不经意间摄入了糖，甚至是大量的糖。

- 加工食品
果冻、包装的果汁、瓶装绿茶、酸奶中白糖添加量 10% 左右，有的甚至达到 15% 以上；街边豆浆、罐装咖啡、水果罐头等都为了迎合消费者的需求，添加了大量的糖分；沙拉酱、番茄酱、烧烤汁等调味酱里，每百克大概有 15 克左右的糖。
- 除了以上甜食外，其他不甜的食品如包子、馒头、白面包等为了膨胀和口感，也加入了一定量的糖，话梅、凉果等零食为防止变质，会加入大量的糖抑制细菌生长。

烹调调味

餐饮业有句行内话叫“糖调百味”。餐馆里的菜，葱烧海参大概要加糖 15~25 克；红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝大概加 25~30 克；红烧肉要加 40~50 克；九转大肠甚至要加 50~60 克；最高的是无锡排骨，每



份要加入 75 克左右的糖。

其他的加工肉制品，比如人们爱吃的肉干、肉脯里也含有不少糖。在南方，一般家庭或餐馆，把白糖当作日常调味品，在烹调时加少许入蔬菜或汤中，以增加鲜味。

专家提醒

适量的糖有益于健康，但过量、过多地摄入糖，尤其是蔗糖、单糖过多，很容易引起肥胖，并由此会引起高血脂、高血糖、高血压、心血管疾病。摄糖太多还可能会引起骨质疏松、胆结石、阴道炎，甚至还会引起易冲动、易暴躁的“甜食综

合征”。

在日常生活中，远离“隐形糖”似乎不是件容易的事，因为不少加工食品里，厂家都不公布其中的糖含量。首先尽量避免甜食加工品，学会看加工食品上的标签。标签上每种食物成分必须按含量多少排序。如果白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等字眼排在食物成分中的前几名，就是含有“隐形糖”的食物，一定要适量摄取。其次，选水果时，尽量选成熟度稍低的，不但含糖少，具有保健价值的营养成分还更丰富。（张华）

博爱孕育讲堂

夏季炎症并发
危害大

在我国育龄期女性中，约 41% 的女性患有不同程度的妇科炎症，已婚女性的发病率更高达 70%。妇科炎症发病率如此之高，不少患者却并不急于治疗，她们认为炎症很常见，是小病，不会有严重影响。生活中我们常说的炎症多指外阴、阴道炎症，相对较轻，所以患者不太重视。单就阴道炎来讲确实不算大病，但不治疗的话，很容易蔓延至宫颈、子宫、盆腔附件等部位，这时候危害就大了。有的病原体感染还可能会影响生育功能，如衣原体、支原体反复感染可导致输卵管阻塞而不孕，滴虫性阴道炎、宫颈糜烂也对孕育有不同程度的影响，女性朋友千万不要忽视了这些看似轻微的妇科炎症。

炎症不愈，“左邻右舍”遭殃及

由于女性生殖系统的特殊生理结构，上行感染是妇科感染的主要途径，如果不加治疗，病菌可引起外阴炎、阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎及盆腔炎等，同时也可通过尿道口感染泌尿系统，造成女性外阴瘙痒、灼痛、白带异常、痛经，甚至不孕、宫外孕等。

感染不治，数症并发危害大

慢性宫颈炎主要表现为宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈纳囊以及宫颈粘膜炎症等，以上几种疾病表现是彼此关联的：由于人流、分娩等原因引起的宫颈损伤，使宫颈被病菌感染，形成“宫颈糜烂”；炎症长期不愈可致宫颈肥大；宫颈纳囊与宫颈糜烂也有关，由于子宫颈腺的腺管口阻塞，分泌物不能很好地排出，在腺体内形成囊肿；此外，宫颈息肉也可因长期刺激引起或加重宫颈炎。

妇科炎症的发生、发展都有一定的规律可循，在出现症状时及时就医，确诊后尽快治疗，对预防相关疾病和阻止疾病的蔓延都具有积极作用。

规范治疗阻断感染

要杜绝妇科炎症多症并发，阻断上行感染，一是要及时诊断，二是要规范治疗。以阴道炎为例，在明确病原体的基础上，通过物理治疗杀灭病菌，加上全身用药双管齐下进行治疗。博爱妇科专家提醒，在诊断未明的情况下自行用药，对病菌无针对性，有害无益。

日新月异的医学科技带来更先进的宫颈疾病治疗技术，美国 LEEP 刀微创手术治疗宫颈糜烂，实现宫颈糜烂一次治疗、不复发的效果。LEEP 刀微创技术与传统的妇科手术相比，最大的优点是不开刀、恢复时间短、无需住院、创伤小、无痛苦，并能保全女性子宫等生殖器官的完整性，不影响生育能力及和谐的夫妻生活。

享透明医疗 做清爽女人
夏季妇科优惠诊疗活动

活动时间：7 月 11 日~8 月 15 日
妇科体检免费；B 超、数码阴道镜、白带常规、输卵管通液、红外线乳透、早早孕检测等；
优惠项目：冲洗、上药光谱、离子雾化四联治疗仅收 40 元；TCT 宫颈癌筛查 90 元；输卵管造影 220 元；宫腔镜检查 380 元等；各项手术价格公开透明。
更多活动内容见院内公告，详情咨询：8366555

周口博爱妇科医院
援助热线：0394-8366555 0394-8366555
院址：周口市黄河南路（原车站南）中亿国际
乘车路线：乘坐 10 路公交车至黄河南路口下车步行 100 米；乘坐 10 路公交车至黄河南路口下车步行 100 米。
新农合定点医院

今夏你减肥了吗

西华县的吴女士今年才 30 岁，体重却高达 80 多公斤，她一直为此烦恼不已。吴女士的穿衣都是一大难题，夏天她往往买一

些老年人的服装将就，冬天买羽绒服也是不讲款式只看号码。为减肥，吴女士也没少花钱。后经人介绍，吴女士到长城烧伤医院减肥，一个疗程过后，她的体重减到了 65 公斤，吴女士欣喜不已，现已开始了第二个疗程的减肥。

地址：周口市八一中路长城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