



准妈妈的豆浆食谱

孕早期的准妈妈为了保证宝宝的中枢神经系统发育，需要补充叶酸和B12,黄豆中含有 B12,豌豆中含有丰富的叶酸，对怀孕早期的准妈妈们非常有好处。

下面为大家介绍的这款“安神豆浆”，尤其适合准妈妈饮用。黑豆安神豆浆可以缓解孕妇妊娠反应带来的不适,同时可改善睡眠,让准妈妈们每天都有充足的睡眠,心情自然很好。

材料：
鲜百合 25 克,泡发银耳 25 克,黑豆 40 克。

做法：
1.将黑豆预先浸泡好。
2.将百合、银耳和泡好的黑豆洗净,混合放入杯中,加水至上下水位线之间,接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟就能做出一杯适合孕妇饮用的黑豆安神豆浆。

此款豆浆滋润润肺、益胃生津、清心安神,适合孕期妇女饮用,可缓解妊娠反应症状,改善睡眠。 (曹金雨)



针灸减肥有副作用吗

针灸对所有女性都没有任何不良作用(包括青少年和未婚女性)。

针灸在减肥的同时，还能达到调经及防止小腹经常凉的作用。

针灸减肥能够针对某一部位进行减肥,在调整内分泌的同时,完全可以进行局部减肥。针灸减肥对腹部是最有效的。因为腹部脂肪堆积较多,通过经络调节,针刺点穴,效果比较突出。另外,针灸减肥是一个对全身整体的调节。

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

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

远离痛风 注意休息 调整饮食



痛风发作之前没有什么征兆，一旦痛起来却又非常厉害,关节明显肿胀、充血,皮肤变红,还发烫。此外,有的人还觉得发麻、针刺感、灼热感、跳动感等。

痛从何处来?这是人体内的一种叫做嘌呤的物质代谢出了问题。它的代谢产物——尿酸在体内过多的沉积,结果在关节内形成结晶,引发了炎症。痛风刚开始发病,只“侵犯”一个关节,大多是脚趾关节。后来渐渐就发展到全身关节,指、趾、腕、踝、膝关节。

引起痛风性关节炎发作的“罪魁祸首”到底有哪些?研究表明,依次是疲劳过度、饮食不调、饮酒过量、受凉感冒、关节外伤、过度运动。因此,远离痛风,关键要注意休息,调整饮食。

低嘌呤食物可放心

■ **主食类:**米、麦、面类制品、淀粉、高粱、通心粉、马铃薯、甘薯、山芋等。

■ **奶类:**牛奶、乳酪、冰淇淋等。
■ **荤食:**蛋类以及猪血、鸡鸭血等。

■ **蔬菜类:**大部分蔬菜均属低嘌呤食物。

■ **水果类:**水果基本上都属于低嘌呤食物,但仍不宜大量。

■ **饮料:**苏打水、可乐、汽水、矿泉水、茶、果汁、咖啡、麦乳精、巧克力、可可、果冻等可适当食用。

■ **其他:**酱类、蜂蜜。

中等嘌呤食物宜限量

■ **豆类及其制品:**豆制品(豆腐、豆腐干、乳豆腐、豆奶、豆浆)、干豆类(绿豆、红豆、黑豆、蚕豆)、豆苗、黄豆芽。

■ **肉类:**家禽家畜肉

■ **水产类:**草鱼、鲤鱼、鳙鱼、比目鱼、鲈鱼、螃蟹、鳗鱼、鲱鱼、香螺、鲍鱼、鱼丸、鱼翅。

■ **蔬菜类:**菠菜、笋(冬笋、芦笋、笋干)、豆类(四季豆、青豆、菜豆、豇豆、豌豆)、海带、金针、银耳、蘑菇、菜花。

■ **油脂类及其他:**花生、腰果、芝麻、栗子、莲子、杏仁。

高嘌呤食物应禁忌

■ **豆类及蔬菜类:**黄豆、扁豆、紫菜、香菇。

■ **肉类:**家禽家畜的肝、肠、心、肚与胃、肾、肺、脑、胰等内脏,肉脯,浓肉汁,肉馅等。

■ **水产类:**鱼类(鱼皮、鱼卵、鱼干以及沙丁鱼、凤尾鱼等海鱼)、贝壳类、虾类、海参。

■ **其他:**酵母粉、各种酒类,尤其是啤酒。

除此之外,以下几类人要做到定期体检,密切关注自己的血尿酸浓度:60 岁以上的老人;肥胖的中年男性及绝经期后的女性;高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管病患者;糖尿病(主要是 2 型糖尿病)患者;原因未定的关节炎,尤其是中年以上的患者;肾结石,尤其是多发性肾结石及双侧肾结石患者;有痛风家族史的成员;长期嗜食肉类,并有饮酒习惯的中年人。

(刘欣颖)

共同战“痘” 四管齐下

夏季,紫外线、烈日、高温对于青春痘简直是火上浇油,痘痘、油光、红肿成批袭来,美女们不化妆,就感觉难以出门。为了形象,只能勉强化妆,但又造成肌肤不适,痘痘爆发更厉害。涂上防晒霜,不出半小时肌肤的“油田”快速进发,既要保持美容妆,又要保持清爽皮肤,这两难的处境令“痘痘”美女在夏季苦不堪言,有的在皮肤科就医多次,均无效果。

雄性激素,面部作怪

有一半以上的男性和女性在 20 岁以后仍然受青春痘的折磨。青春痘虽说是一种毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病,但面部雄激素代谢异常是其最主要的病因。

在皮脂腺细胞中,雄激素在 5 α -还原酶的作用下,以转化为活性更强的二氢睾酮(DHT)促进皮脂腺分泌旺盛,诱发了痤疮。经测定,5 α -还原酶的活性在青春痘的人群均升高,无一例外。用 5 α -还原酶抑制剂治疗青春痘,均可获得满意的效果,痘痘消退率在治疗 3 个月后达到 80%以上,而且没有不良反应,即使半年后停药也无复发。

皮脂增多,油光满面

正常皮脂可润泽毛发和皮肤,令人容光焕发。由于面部和胸部皮脂腺特别丰富,在二氢睾酮的刺激下,皮脂腺数量增多,皮脂腺出“油”率高,毛囊口被动扩张,毛囊口粗大而油腻。

温度高、湿度大时,皮脂腺分泌相对旺盛,因此面部和胸部是痘痘的“重灾区”。通过调脂治疗,控制皮脂腺的出“油”率,使得毛囊口顺畅,皮肤变得细腻而有光泽,摧毁了痘痘赖以爆发的基础,恢复水油平衡,预防痘痘再生。



痤疮杆菌,不可小觑

油光满面的皮肤是痤疮丙酸杆菌乐于生长的环境,因为这类杆菌非常嗜“油”。它们将“油”分解成游离脂肪酸,过多的游离脂肪酸有强烈的刺激性,使毛囊及周围产生炎症,再加上细菌感染本身的炎症,就产生了丘疹、脓包和结节,如不及时治疗,最终留下疤痕。近年来,痤疮丙酸杆菌的耐药性不断增强。为此,可以使用序贯联合和内外结合的方法,使痤疮丙酸杆菌的感染完全根除。

潜伏之病,及早诊治

痘痘有时只是某些疾病的一个表面现象,如不仔细追踪,顺藤摸瓜,会延误重大疾病的治疗。经常有青春期少女、中年妇女因为严重的青春痘反复治疗效果不佳,最后被诊断为肾上腺肿瘤、先天性肾上腺增生或多囊卵巢综合征等内分泌疾病。治好原发病,青春痘也就烟消云散了。因此,治疗青春痘不是仅作“表面”文章,需要对人体内分泌进行深层次的调节。

(新民)

博爱孕育讲堂

女性“不孕症”的五个警报

如果同居不避孕满一年而未妊娠就是“不孕症”,不孕症的发病原因比较复杂,有男方的原因,也可能是女方的原因;有先天性的原因,也有后天性的原因。以下是女性不孕症来袭的 5 个警报。

警报一:患子宫内异位症

当女性发现自己有不正常的出血、痛经、周期性的直肠和肛门坠胀等临床表现,并伴随腰痛和性交痛等疼痛反应时,就应考虑自己有患子宫内异位症的可能。此症可导致 75% 的女性不孕。

警报二:患子宫内腺结核者

该病原体病灶是肺结核,其次是腹膜结核。血行播散,先侵入输卵管,再蔓延至子宫内腺,进而导致不孕。该病的严重病例症状明显,除生殖器的病变外,还伴有全身症状,女性朋友应积极防治。考虑到要怀孕的因素,建议得该病的女性采用中药治疗,减少副作用。

警报三:有阑尾炎病史

很多人不知道,阑尾炎不仅容易引起日后女性发生宫外孕,而且由于阑尾炎穿孔还可能造成输卵管梗塞,进而导致女性不孕症。因此这个问题应引起重视。

警报四:多次堕胎者

多次堕胎对女性来说,可能导致刮宫过重,累及部分子宫膜的基底层,使受精卵很难着床。其次,堕胎术后易感染,可引起妇科炎症,进而影响精子的活动力和生存时间。这些都会使受孕率降低。比如,输卵管炎症就有可能影响精子与卵子的结合。

警报五:异常肥胖

人的体重与机体内分泌功能有很大关系。若女性内分泌功能紊乱,会使肌体趋于肥胖,影响排卵,导致不孕,这种不孕在中医中称为痰湿阻滞而致的不孕。因此,因该原因不孕的女性,只能在控制体重并使其不再增加的时候,才有可能使月经恢复正常而受孕。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

Cook导丝+双镜合璧 治疗不孕不育的金标准

如果不避孕,一年后还没有自然怀孕,那么就要进行检查。但是,对原发闭经或长期继发闭经的人,则应提前诊治。患者应接受全面检查,达到一个或多个正确诊断。如有的患者得了输卵管阻塞,并且也没有排卵,那么,在没有确定输卵管是否通畅之前,治疗排卵是没有意义的。

随着宫腔镜等内窥镜的发展和应 用,博爱专家有机地将美国 COOK 导丝与宫腔镜、腹腔镜相结合运用于临床实例中。将 COOK 导丝及其外套管用于宫腔镜下治疗输卵管近端梗阻,避免了插管的盲目性,在放大 20 倍的宫腔镜电视屏幕下直视操作,可做到动作更准确,使内膜损伤达到低限,并能常规检查宫腔形态及子宫内膜生长状况,以排除或确诊宫外孕不孕因素。因导丝表面有超滑涂层且前端钝圆,不易发生输卵管穿孔现象。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

健康热线:0394-8366555 0394-8366556

院址:周口市黄河路(原车站旁)1中校路南

乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车步行100米;1、7、10、13路车到周口站下车步行

新农合定点医院