

豆 专 家

准妈妈 阶段营养饮食(一)

孕育一个健康、聪明的宝宝，是每个准妈妈的心愿。国际最新研究认为，宝宝的健康和智商更多地取决于母亲的健康和智商，那么怎么吃才是最科学、最安全的呢？

怀孕初月营养补充：

维生素和叶酸：维生素 B 群、A、C、D、E、K 和叶酸对孕妇都是不可缺的营养，可以减缓怀孕的不适，如恶心、头痛、失眠、抽筋等。另外蔬菜水果一定要多吃，可以防止便秘，让排便更顺畅。

推荐：栗香豆浆

推荐理由：板栗果实含糖、蛋白质、脂肪、氨基酸及铁、镁、磷、铜等元素，还有淀粉、脂肪及多种维生素。栗子能补肾、益脾而止泻。《本草纲目》说：“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗二、三十枚顿愈。”

配料：干黄豆、大米、板栗，根据自己的口感适量加入，按“五谷豆浆”键，十几分钟后香浓的豆浆就好了。
(曹金丽)

九阳豆浆机
全自动清洗的豆浆机
咨询电话：8230822
8239708

健 康 美 体

针灸减肥

针灸减肥是通过传统的中医针灸方法，针灸身体相关穴位，达到调整机体内分泌的作用，最终实现减肥。针灸减肥被认为相对安全可靠，通过人体相关的穴位，达到调整机体内分泌的作用，从而实现减肥的目的。针灸减肥利用传统的中医针灸方法进行减肥，对比其他的减肥方式，优势是无痛，没有副作用，治疗方式简单等。

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



健 康 提 醒

一说起腰腿痛，大部分人都觉得是骨头出了毛病。但专家介绍，临床上来就诊的腰腿痛患者约 70~80% 是由腰部慢性劳损所致。所谓腰部慢性劳损，主要是指腰部肌肉、骨膜、韧带等软组织发生的经常、反复的积累性轻微损伤，可刺激和压迫神经末梢导致腰腿痛，长期劳损还易导致腰椎间盘突出。近年研究发现，腰部慢性劳损呈现年轻化趋势，在 30~50 岁是高发期，且以开车族、电脑族、家庭主妇以及长期有弯腰动作的人群常见。

病因：久坐及坐姿不良易引起腰部劳损
腰部劳损多为慢性病。劳损可引起肌肉附着点、骨膜、韧带等组织的充血、水肿、渗出、纤维组织增生和粘连等病理改变。为了减少病变部位的活动，一些肌肉常呈痉挛状态，而持续性的腰肌痉挛又可造成软组织的积累性劳损，从而加重组织的病理改变。

开车族、电脑族等长期在一个固定坐姿下作业，再加上坐姿不良，是腰部劳损的重要原因。此外，

长期弯腰工作的人，也容易发生腰部劳损。若急性软组织扭伤未能完全恢复，也可能转为慢性劳损。主要表现为：患者症状时轻时重，一般休息后好转，劳累后加重，不能久坐久站，须经常变换体位。有些患者在腰椎及其周围肌肉有较明显痛点，有些则不明显。

预防：腰部慢性劳损如何防

保持正确的姿势，适当放松休息。久坐办公室人员如条件允许，最好选择有靠背的椅子，因为靠背可以承担躯干的部分重力，减低腰椎间盘突出压力，腰背肌肉也处于相对松弛的状态，减少劳损机会。同时，应注意尽量将腰背部贴紧椅背，工作时应将椅子尽量拉向桌子，缩短桌椅间的距离。研究发现，腰背部休息时的角度和腰部有无支撑物依托，对椎间盘压力有直接关系。对于汽车驾驶员来说，在腰部垫一个 3~5 厘米厚的依托物，使腰部稍向后倾，可使椎间盘内压力减缓。每工作或开车一段时间后，应适当休息放松，如向后伸腰，及左右活动一下腰部等。对于要久坐者如售

货员等，避免长时间保持一个固定的姿势，注意经常换脚，或者利用脚踏凳调整重心，同时避免长时间穿高跟鞋。

选择合适的床垫。不要睡软床，过软的床铺在人体重量压迫下可形成中间低、四边高的形态，容易造成腰背部肌肉张力的增高，日久则导致局部肌肉、韧带平衡的失调，直接影响腰椎的生理曲线，使椎间盘受力不均。理想的床垫应是适应人体曲线需要的软硬适度的床垫，可以在人体平卧或侧睡时支撑全身各个部位，使脊椎保持生理曲度。

加强腰背肌功能锻炼。腰背肌肉的锻炼方法很多，在家庭能做到的方法有：1. 站立位挺腰后仰；2. 俯卧位抬高上身；3. 单杠悬吊自身牵引；4. 特别推荐游泳，因游泳时腰椎间盘的内压最低，同时又可有效锻炼腰背肌和四肢肌肉。

警惕：慢性劳损变椎间盘突出

理论上说，哪里劳损哪里痛，不应该波及其他部位。可一些腰部慢性劳损患者不但腰痛，还有下肢麻痛的症状，这是为什么呢？腰部慢性劳损最大的危害就是导致腰椎间盘突出。因为突出压迫到脊髓神经，所以会引起下肢麻痛。

腰部脊柱承受人体 60% 的重力，并从事屈、伸、旋转等复杂的运动，最容易受损。椎间盘位于两椎体之间，由纤维环和髓核组成。青春后期人体各种组织都出现退行性变，其中椎间盘的退化发生较早，主要是髓核脱水，脱水后椎间盘失去其正常的弹性和张力，在此基础上由于外伤或长时间负荷过大，造成纤维环破裂，髓核即由该处突出，即腰椎间盘突出。腰椎生物力学研究发现，坐位时髓核内压力最高，而站立时约降低 30%，卧位时最低。所以开车族、电脑族等容易发生腰部慢性劳损，导致腰椎间盘突出，特别是坐姿不良及缺乏锻炼者。

(羊晚)

关 爱 女 性

女性更年期误区辨析

更年期，女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间。更年期生理与心理变化较大，会产生一系列症状与不适，尤须加强自我保健。下面就更年期较易出现的几大误区逐一辨析，以帮助中年女性顺利度过人生的这一重要转折期。

【误区二】：更年期忍一忍，熬个一两年就没事了

75% 的围绝经期女性会出现更年期综合征症状，许多女性认为反正是生理现象，就忍一下吧，结果直接影响生活和工作。绝经后女性心血管疾病发生率要远远高于男性，对一些症状不干预有可能罹患某些疾病。

【误区三】：服用雌激素治疗更年期综合征会致癌

调节心境，使烦躁的情绪逐渐平稳下来。选择比较凉爽的环境，出汗较多时应及时擦拭，饮食方面以清淡为主，可以适当补充一些清心除烦的食物，如百合、莲心、小米等。

【误区一】：夏天是更年期综合征的高发季节

从医学上来说，更年期综合征与季节无关。更年期综合征主要症状为潮热盗汗，胸闷不适以及烦躁易怒，夏季酷暑难耐人本来就易躁，对更年期女性来讲，更易激发烦躁情绪。所以更年期女性在夏季要注意

口服雌激素治疗能从本质上解决更年期综合征的一些症状。此外，雌激素还可以改善中老年女性的血脂状况，保护心血管，推迟骨质疏松的发生，提高患者的生活质量。符合雌激素服用适应症的围绝经期女性在用药期间需定期检查，确保有效缓解更年期综合征症状和监测雌激素水平。只要治疗合理规范，监测及时到位，雌激素治疗更年期综合征利大于弊。

【误区四】：雌激素可以从日常食物中补充
大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素。豆浆中只含有很少一部分这类雌激素，达不到有效治疗更年期综合征的剂量。
(朱建辉)

博爱孕育讲堂

妇科炎症 妇科肿瘤的导火索

阴道炎、宫颈炎、盆腔炎……在已婚女性中，妇科炎症的发病率高达 90% 以上。

妇科炎症如果不及治疗，不但会引发腰膝酸软、烦躁易怒等症状和情绪，并因此影响性生活质量，甚至会由于反复感染刺激引起宫颈癌变。对此，周口博爱妇科医院的主白翠莲主任作了案例分析。

病例：李小姐，外阴瘙痒、性生活后有少量出血

24 岁的李小姐近来常感到外阴瘙痒，性生活后有少量出血，本以为自己只是得了轻微的妇科炎症，吃点消炎药，用洗液洗洗即可。谁知，不仅瘙痒加重，还有一股难闻的味道。到医院一检查，却查出了一大堆问题：霉菌等多种致病菌感染的阴道炎、宫颈糜烂。最让她害怕的是，HPV 检查呈阳性，经过病理检测发现，李小姐已是中度癌前病变。

经过治疗，已经恢复出院的李小姐现在想起来都后怕：宫颈糜烂前病变幸亏发现及时、治疗得当，如果再晚一些，将有可能被切掉子宫、永远失去做母亲的机会，甚至还会危及生命。

分析：妇科炎症不可怕，却不能掉以轻心

白主任指出，妇科炎症是妇女的常见病，可局限于一个部位，也可同时累及几个部位。虽然单纯的妇科炎症对健康不会构成太大的威胁，但也不能掉以轻心。

如果妇科炎症在急性期没有得到彻底治愈，转为慢性炎症后，往往经久不愈、反复发作，不仅造成小腹隐痛、腰痛、白带增多等身体不适，而且还容易引发癌变、不孕症等其他并发症。如急性盆腔炎可引起弥漫性腹膜炎、败血症、感染性休克，严重时危及生命。

提醒：私处炎症不能“私了”

说起妇科炎症，白主任介绍说，妇科门诊中各种妇科炎症几乎占 80%，其中最为常见的是阴道炎和宫颈糜烂。对于妇科炎症，有些女性因羞于就医，就自己买药自己治疗，但往往不对症，不仅耽误了病情，导致细菌产生耐药性，还给以后的治疗增加困难。因此，建议女性朋友患了妇科炎症一定要到医院进行规范系统的治疗。

对策：妇检，预防妇科炎症的金钥匙

目前很多妇科炎症和肿瘤的发病在不断年轻化，白主任说，妇科肿瘤防治的关键在于定期进行妇科检查，及时发现和治疗癌前病变，终止其向宫颈癌发展。

优惠活动早知道

2010 妇科疾病规范诊疗工程

为规范妇科疾病的治疗，改善女性健康状况，“2010 妇科疾病规范诊疗工程”优惠活动在周口博爱妇科医院正式启动。

◆ 准确查明病因、科学规范治疗、手术费用公开、各项服务透明

活动时间：2010 年 8 月 20 日~9 月 20 日

来我院就诊的患者，均可免费享受价值 188 元的健康检查，更多优惠见院内公告或拨打咨询电话：8366555 了解活动详情。

周口博爱妇科医院
健康热线：0394-8366555 0394-8366555
院址：周口市宣武门（原车站旁）中段路西
乘车路线：乘 3、4、6 路公交车至宣武门下车向东 100 米；1、7、10、13 路公交车至周口站下车向西
新农合定点医院