

豆 专 家

准妈妈阶段营养饮食(之二)



妊娠第二个月是器官形成的关键时期,最原始的大脑已经建立。为确保营养胎教的实施,孕妇应补充含有适量蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷、维生素(A、B、C、D、E)和叶酸(预防神经管畸形)等的食物,这是确保胎儿正常生长发育的必备条件。

西红柿土豆汤

推荐理由: 番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素 C 和 B 族维生素。
每 100 克番茄的营养成分: 能量 11 千卡、蛋白质 0.9 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 3.3 克、叶酸 5.6 微克、膳食纤维 1.9 克、维生素 A63 微克、胡萝卜素 375 微克、硫胺素 0.02 毫克、核黄素 0.01 毫克、烟酸 0.49 毫克、维生素 C14 毫克、维生素 E0.42 毫克、钙 4 毫克、磷 24 毫克、钾 179 毫克、钠 9.7 毫克、碘 2.5 微克、镁 12 毫克、铁 0.2 毫克、锌 0.12 毫克、铜 0.04 毫克、锰 0.06 毫克。
配料: 西红柿、土豆、盐。
做法: 加水至上下水位线之间,按“果蔬浓汤”键,十几分钟后美味的果蔬浓汤就可以享用了。(曹金丽)



过于肥胖有害健康

读者: 我 25 岁,体重 80 公斤,人家都叫我胖姐,但我不想减肥,请问肥胖对身体有害吗?
医师周海燕: 肥胖不仅影响我们的体形和外在美,不经意间,它还会影响我们的身体健康。肥胖是以下疾病的重要高危因素:心血管疾病(主要为心脏和中风)、糖尿病、肌肉骨骼病患(尤其是骨关节炎)、某些癌症(子宫内膜癌、乳腺癌、大肠癌)等。埋线减肥方便快捷,无痛苦,可轻松达到减肥目的。
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

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



我国食管癌高发,中青年患者增多

吞咽困难,警惕食管癌

腌制食品要少吃

近年来,食管癌的发病率居高不下,全世界每年约有 20 万人死于食管癌。我国是食管癌高发区,发病率居世界第一,发病年龄多在 40 岁~70 岁,男性多于女性,但近年来 40 岁以下患者有增多趋势。

食管癌与不良饮食习惯有关

食管癌带有明显的地域特点,在我国河南、河北、福建、广东是食管癌高发区。专家称,食管癌的病因目前仍不十分清楚,可能与水源、环境以及不良饮食习惯(如嗜好腌制食品和烟酒)等因素有关。

1.过热的茶、粥易损伤食管上皮组织,久之形成慢性炎症或溃疡,愈合后可形成食管瘢痕狭窄。长期食管炎易导致黏膜上皮细胞恶变而发展成食管癌。

2.腌制食品如咸鱼、咸肉、咸菜、火腿等,在腌制过程中常有霉菌污染。霉菌在体内能促使亚硝酸盐和食物中的二级胺含量增加,产生很强的致癌物质——亚硝酸胺类化合物。过量食用这类食物,会导致胃、肠、胰腺等消化道癌变的几率升高。

吞咽困难别以为是“热气”

早期食管癌症状并不典型,患者常以为是“热气”或“咽炎”而忽视,当出现明显吞咽困难和呕吐,甚至消瘦和贫血等症状时才去就诊,这时候往往已是晚期,延误了最佳治疗时机。专家提醒,如有以下症状应引起重视——

1.咽下食物有哽噎感或停滞感;即在咽下食物时,食管内像有气体阻挡一样。哽噎、停滞的感觉还与情绪波动有关,一般可自行消失,但隔数日或数月再次出现。

2.胸骨疼痛:咽下食物时胸骨后有轻微疼痛感,如烧灼、针刺或牵拉感,尤其是在咽下干燥、粗糙或有刺激性食物时有明显疼痛,但进食流质、温食时疼痛较轻,进食后疼痛减轻或消失。

3.食管内异物感:吞咽时,食管内有不适感或异物感,病人常怀疑有异物存留粘附在食管壁上,咽之不下。

及早确诊及早治疗

如果吞咽困难超过 1 周以上,就应及时到胸外科或消化科就诊,做钡餐、胃镜或螺旋 CT、MR 检查,有条件时还可做超声内镜、纵隔镜等相关检查,有助于及早确诊。

目前,对于早、中期患者而言,手术是治疗的主要手段。传统手术创伤大,术后会在胸部、腹部、颈部留下疤痕。近年来,专家建议对于早、中期食管癌患者采用全腔镜或胸、腹腔镜联合颈部小切口的微创方法,进行“食管癌切除及纵隔淋巴结清扫”。由于创伤较小,患者恢复快,术后 1 周左右即可出院。

专家说,早、中期食管癌的治疗效果较好,5 年生存率可达 40%~50%,关键在于选择正确的治疗方法。

■ 防癌知多少

1.人的口腔、食管和胃黏膜的耐受温度为 50℃~60℃,为避免烫伤口腔、食管黏膜,减少食管炎、急性胃炎、食管癌的发生机会,要养成良好的饮食习惯,不要吃热烫的食物。

2.少吃或不吃咸酸菜、腊鱼、腊肉等腌制、烟熏和霉变的食物。

3.改良水质,减少饮水中亚硝酸盐含量。

4.补充富含高蛋白、维生素、硒与锌等微量元素和矿物质的饮食,增强机体免疫力和抵抗力。(张华)

健康提醒

警惕“无糖月饼”的陷阱



距离中秋还有一个多月,各式月饼早已进入各大商场和超市。众多品种中,作为健康的代表,无糖月饼吸引着很多消费者的眼球。专家提醒,尤其是糖尿病患者,要谨防“无糖月饼”隐藏的陷阱。

无糖月饼真的不含糖吗?

“无糖月饼”真的不含糖吗?相关部门指出,目前市面上部分宣称“无糖”的月饼实际上只是“无蔗糖”,其替代品则是麦芽糖醇和木糖醇等甜味剂,很多消费者对“无糖”这个概念存在误区,认为不含蔗糖就是无糖食品。其实,一块月

饼除了糖分,还有油、面粉以及豆沙等其他原料,同样会转化为糖,因此相对于传统的月饼来说,“无糖月饼”热量只是相对少些。

哪些人不宜吃月饼?

- 1.糖尿病病人。月饼是高糖高油脂食品,糖尿病患者最好不沾月饼。
- 2.胃溃疡、十二指肠溃疡病人。吃月饼会增加胃酸分泌,对溃疡愈合不利。
- 3.龋齿病人。尽量少吃月饼,吃完后立即刷牙。
- 4.肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病病人。尽量少吃或不吃月饼。因为这些人进食月饼后,血液中的胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加黏稠。
- 5.慢性胆囊炎、慢性胰腺炎病人。吃月饼易使病情复发,引起剧烈的胆绞痛及上腹痛。
- 6.胆结石病人。吃月饼刺激胆汁,易引发胆绞痛发作。
- 7.慢性腹泻、急性肝炎和恢复期肝炎病人。要忌食月饼。(羊晚)

博爱孕育讲堂

月经紊乱 谨防卵巢性不孕

常有女性朋友问,自己的月经为什么总是不正常?这些女性朋友年龄最小的十几岁,最大的 50 多岁,有的是周期短出血量多,有的是月经周期不定,时长时短,有的是行经期淋漓不尽,连绵不绝,长达半月余,甚至部分绝经者也有再次“月经来潮”的现象。周口博爱妇科专家提醒所有女性朋友,切莫忽视月经紊乱的问题,要及时排除卵巢疾病!

月经紊乱

女性不孕者中月经紊乱者颇多,仅次于输卵管疾病。博爱妇科专家介绍,常见的月经紊乱包括周期不断缩短或延长、出血量增多等,这些都属于功能失调性出血,简称为功血,是一种常见的妇科疾病。临床诊查后多未发现全身及生殖器官实质性病变。根据排卵与否,通常将功血分为无排卵型及排卵型两大类,前者最为多见,约占 80%~90%,主要发生在青春期及更年期,后者多见于生育期妇女。

育龄期妇女一般多是因为卵巢黄体功能不好,造成月经紊乱,也就是说虽然有周期,但是周期会缩短,或者月经出血比较多。有些人 20 天左右就来一次月经,就是因为黄体功能不好。同样有些人可能 30 天来一次,但是出血时间比较长,这也是因为黄体功能不好引起的。

多囊卵巢综合征表现

在青春期和更年期女性中,更常见的是无排卵型功血。主要特点是几乎没有规律,有时候几个月不来,一来月经就出血很多,人就会变得非常虚弱。引起功血的最主要原因是多囊卵巢综合征,这种病主要表现为女性体内雄激素水平增高,继而引起多毛、痤疮和肥胖等问题。多囊卵巢综合征还可能诱发不育、子宫内膜癌,同时还会引起一系列的代谢疾病,需积极采取治疗。

多囊卵巢综合征的治疗

对于多囊卵巢综合征的治疗,多采用药物治疗和腹腔镜手术治疗。腹腔镜手术治疗的优点是损伤小、恢复快、一次手术可获多个排卵周期,可进一步了解盆腔及输卵管是否正常,达到检查治疗的双重功效。需慎重提醒的是,药物治疗一定要在妇科医师的指导下进行,以防发生不良反应。

专家提醒: 多囊卵巢综合征是一组复杂的症候群,患者可以具有月经紊乱、闭经、无排卵、多毛、肥胖、不孕合并双侧卵巢增大呈多囊改变等典型症状,也可以只有部分症状,但因排卵障碍而致不孕则是多囊卵巢综合征的主要临床表现。

2010 妇科疾病 规范诊疗工程

为规范妇科疾病的治疗,进一步改善女性健康状况,“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热线:8366555 了解活动内容。

