

豆 专 家

准妈妈阶段营养 (之三)

怀孕第三个月营养补充:

进入第三个月,由于胎儿体积尚小,所需的营养不是量的多少,重要的质的好坏,尤其需要蛋白质、糖和维生素较多的食物。

1.这个时期,如果孕妇胃口好转,可适当加重饭菜滋味,但仍需忌辛辣、过咸、过冷的食物,以清淡、营养的食物为主。

2.孕前一定要让肝脏中的各种维生素、矿物质储备充足。

3.食物选择要以新鲜、天然为原则。每天要保证半斤主食,其中一半是粗粮杂粮;每天吃一个鸡蛋,还要多吃绿叶蔬菜;此外,适量吃一些豆制品、瘦肉、鱼类等。

4.尽量少吃腊肉、香肠、咸鱼等各种腌制品。腌制品中有亚硝酸盐致癌物,少吃可减少体内的“解毒”、“排毒”压力,让肝脏和肾脏好好休息。各种咸菜和过咸食物也要少吃,以减少孕期浮肿和高血压的危险。

洋葱土豆汤

推荐理由:洋葱具有发散风寒的作用。洋葱性温,味辛甘,有祛痰、利尿、健胃润肠、解毒杀虫等功能。可治食欲不振、大便不畅、痢疾、肠炎、虫积腹痛、创伤溃疡等病症。

土豆和中养胃、健脾利湿。土豆含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等,能促进脾胃的消化功能。土豆含有大量膳食纤维,能宽肠通便,帮助机体及时排泄毒素,防止便秘,预防肠道疾病的发生;土豆含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素,且易于消化吸收,营养丰富。

配料:土豆、洋葱

做法:按“蔬菜浓汤”键,十几分钟就可以享用了! (曹金丽)



九阳豆浆机营养王
全营养 多功能 易清洗
咨询电话: 8230822
九阳豆浆机 8239708

关 爱 女 性

我国乳癌患者接受保乳手术的不足一成

早查早治:成功保乳的关键



日前,卫生部疾病预防控制局、中国抗癌协会、上海罗氏制药联合举办“传递希望·抗击乳腺癌”新闻发布会。会上获悉,由于大部分乳腺癌患者发现时已是中晚期,目前我国乳腺癌患者接受保乳手术的不足10%,远远低于发达国家。

大多患者痛失保乳最佳时机

由卫生部发布的“第三次全国死因调查主要情况”调查报告显示,乳腺癌已成为上升速度最快的恶性肿瘤之一,严重威胁我国妇女的生命健康。

自上世纪80年代以来,我国开始探索保乳治疗,但由于早期诊断不及时,我国乳腺癌

患者接受保乳手术者不足10%,远远低于发达国家。

据介绍,近20年来,国外大规模循证医学论证使得保乳手术开始盛行,特别在欧美各国,保乳术已作为I、II期乳腺癌首选术式。但在我国,由于对癌症防治认识不足以及早期诊断不及时,大多数乳腺癌患者治疗时都要切除乳房。

过度治疗造成的乳房丢失,不仅会给患者带来生理上的创伤,更会在心灵上留下无法挥去的阴影。很多乳腺癌患者在接受乳腺全切手术后产生自卑、沮丧的心理反应,严重的影响夫妻间的性生活,甚至影响正常的社交活动。

“早查早治,提高乳腺癌早

期发现率是乳腺癌患者成功保乳的关键。”中国抗癌协会乳腺癌专业委员会委员刘红教授说:“在国内,大部分乳腺癌患者发现时已是中晚期,丧失了保乳手术的最佳机会。”此外,部分患者及家属误认为只有“一刀切”的手术方式才是最安全放心的,在可以实施保乳手术的情况下仍然放弃保乳的机会。

勤查早治,生存期大大提高

据统计,全世界乳腺癌发病率年增长最高可达8%,但乳腺癌患者的死亡率却呈下降趋势。这一进步得益于两个原因:一方面随着乳腺癌知识及普查的推广,越来越多的患者能够做到早发现、早治疗。另一方面是治疗的进步,乳腺癌治疗已由过去单一手术切除,转向以手术治疗为主,包括放疗、化疗、靶向治疗等综合治疗。

刘红教授指出:“如果患者定期接受相关检查,可及早发现病情。乳腺癌越早被发现,患者不仅生存期可大大提高,而且保乳效果越好,术后能更快康复;反之,确诊时如果已到晚期,活过5年的机会就会大大降低。”

在治疗方面,随着人类基因表达谱分析及分子生物学技术研究的深入,即使对于肿瘤侵袭性强的HER2阳性乳腺癌,在早期如果有针对性地采取生物靶向药物,能将乳腺癌复发风险和死亡风险大大降低。

(胡菁)

湿疹最忌烫、抓、洗、馋

患有湿疹忌吃虾、蟹

湿疹是最常见的皮肤病,反反复复让病人伤透脑筋。

反复发作是湿疹最大特点

湿疹是最容易反复发作的皮肤疾病之一,其致病原因复杂,通常是内外因共同作用的结果。内因有遗传素质、慢性感染灶、消化因素、疲劳紧张等精神因素、免疫性问题、内分泌问题等;外因如日晒、出汗、搔抓、摩擦、接触过敏原、用药不得当等。反复发作是其特点之一,有时候没有经过治疗症状可能会自己消失,但过一段时间之后又发作。

不同部位的湿疹在病因、症状及防治等各有特点。临床上有耳部、乳房、阴囊、手部、小腿等特定部位湿疹的诊断。乳房湿疹多见于哺乳期妇女,男性则容易患阴囊湿疹。有些患者在同一部位反复发作,有些则是不同部位轮换发作,一些患者由于治疗或生活中处理不当,局部的疹子可泛发至全身,烦恼不已。

皮肤起疹不要随便用药

闷热潮湿的季节,各种皮炎和湿疹都高发,但并不是皮肤起了疹子就是湿疹,因为湿疹、皮炎、虫咬皮炎的鉴别还是以疹子的形态和病史为主,而患者自身往往不能区分。还有,手足湿疹与手足癣的症

状也非常相似,极易混淆,后者是一种真菌感染。治疗湿疹的外用药一般都是激素类,而真菌性的皮肤病则需要抗真菌的外用药,两者的治疗方法完全不同。但在生活中,人们常常是皮肤起了疹子就随意买些治皮炎湿疹的药膏涂涂,结果适得其反。

湿疹不仅要治更要“养”

湿疹不仅要治,更要靠“养”,切忌烫、抓、洗、馋。湿疹患者大多饱受越抓越痒的痛苦。湿疹即使再痒,也最好不要去抓它。搔抓时人的注意力集中于痒处,就会从心理上造成越抓越痒的感觉,而且搔抓后增厚的皮肤可促进感觉神经的生长,使神经释放出更多使人瘙痒的物质和冲动,导致越抓越痒,形成恶性循环。如果患者抹药后仍觉特别痒,可以尝试分散自己的注意力,也可以用手轻拍局部皮肤,或用凉水

进行冷敷,千万不要拿热水烫或进行热敷,这样会适得其反。

不仅如此,湿疹有渗液的部位还应保持干燥,尽量少洗,避免或者少接触化学洗涤用品、皮毛制品、肥皂、人造纤维等。管住嘴对湿疹病人非常重要,虾蟹等易致敏食物以及辛辣、刺激的食物往往会引发或加重湿疹症状,因此一定不要贪嘴。此外,放松心情、规律生活、充足睡眠都会对湿疹的治疗起到积极作用。

(渔渔)



博爱孕育讲堂

让输卵管不孕患者摆脱不孕烦恼

周口博爱妇科医院不孕不育专家李巧玲:让我们了解一下输卵管性不孕的类型有哪些?

二、输卵管发育异常。此类疾病多为先天性畸形。

二、子宫内膜异位症。输卵管子宫内膜异位症,如发生在输卵管粘膜层可引起输卵管腔的阻塞。而如果异位子宫内膜位于输卵管浆膜面或位于子宫、盆腔或卵巢等处,也会形成腹膜粘连带,使输卵管伞端外部粘连或卵巢周围粘连,从而影响到输卵管捡卵及卵子受精卵的运输,导致不孕症。

三、输卵管息肉或肿瘤。输卵管腔内的息肉或肿瘤有可能引起管腔的阻塞,而宫腔息肉如生长在输卵管子宫官开口处,也有可能导致输卵管阻塞。

四、输卵管炎症。炎症是引起女性输卵管性不孕的主要原因之一。输卵管炎又分以下几种:

1.结核性输卵管炎。输卵管结核是女性生殖器结核中最常见的一种。

2.急性输卵管炎。主要由病原微生物的感染引起,临床上常见多种病原微生物混合感染。同时由于各种因素导致的机体抵抗力下降也可诱发炎症。

3.慢性输卵管炎。引起输卵管炎的原因是下生殖道炎症上行扩散感染所致,可因治疗不恰当或不彻底而呈慢性炎性改变。另外,急性输卵管炎未经治疗或治疗不彻底而转为慢性炎症,可导致腹痛、月经不调、不孕症、痛经等。

五、输卵管切除、结扎等。如部分卵巢手术时有可能同时切除输卵管,或者接受过输卵管结扎术,但因意外因素要求再次怀孕。

周口博爱妇科医院
博爱妇科 微创妇科专家

治疗输卵管性不孕的金标准

针对输卵管性不孕,周口博爱妇科医院率先引进美国COOK导丝腹腔镜下输卵管复通技术。该技术集宫腔镜、腹腔镜技术优势于一身,在腔镜视频成像系统监视下,利用宫腔镜输卵管导丝介入术,将手术视野扩大到整个宫腔内。医生可以直接观察到子宫与输卵管连接处的情况,避免了完全直视操作的不确定性。与以往手术切口相比,该技术仅需打2毫米的小孔,让患者在不知不觉中完成手术,安全无痛,避免以往反复通水、通气给患者带来的痛苦,恢复快,可达到不孕检查诊断与治疗的双重目的,是治疗输卵管不通的“终端技术”,被称为“治疗女性输卵管性不孕的金标准”。

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

来该院就诊的患者,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。



周口博爱妇科医院 博爱
健康热线:0394-8366555 0394-8366555
院址:周口市黄河南路(原车站路)中段路南
乘车路线:乘3、4、5、6、7、8、9、10、11路公交车至黄河南路口下车即到
100米、100米、100米、100米、100米、100米、100米、100米、100米、100米
新农合定点医院

埋线减肥:改良式针灸

覃女士今年36岁,由于整天坐办公室,加上不爱运动,饮食又不节制,她这两个月胖了4公斤。腹部已出现明显的“游泳圈”。现在天气渐凉,人的食欲更加旺盛,她很担心自己的体重还会一路飙升。听说埋线减肥是忙人懒人减肥的好帮手,想探一下究竟。医生告诉她,埋线减肥其实是一种改良后的针灸,它可将吸收的药线用特殊手法植入有效的穴位当中,通过长时间的经络穴位刺激,不运动就能达到减肥的目的。

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

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