

豆 专 家

准妈妈阶段营养饮食
(之四)

怀孕第四个月时,呕吐基本消失, 孕妇的情况已经大有改善, 早孕的不适反应基本消失,但是对于饮食营养的关注则丝毫不能放松。

1.增加主粮摄入: 应选用标准米、面,搭配些杂粮,如小米、玉米、燕麦片等。一般来说,孕中期每日主粮摄入应在 400~500 克之间,这能保证孕妇必须的热量供给。

2.增加动物性食物: 动物性食物所提供的优质蛋白质是胎儿生长和孕妇组织增长的物质基础。此外,豆类以及豆制品所提供的蛋白质质量与动物性食品相仿。对于经济条件有限的家庭,可适当选食豆类及其制品以满足机体需要。但动物性食品提供的蛋白质占总蛋白质质量的 1/3 以上。

花生奶露
推荐理由:
花生滋补补益,有助于延年益寿,所以民间又称之为“长生果”,它和黄豆一同被誉为“植物肉”、“素中之荤”。花生的营养价值比粮食高,可以与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物相媲美。

配料:熟花生、纯牛奶
按营养王豆浆机上的“果蔬冷饮”键,瞬间即可享受爽口的花生奶露!

(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

针灸:
绿色减肥疗法

肥胖症指多种原因引起的因进食热量多于消耗量而以脂肪形式储存于体内的一种病症。一般以超过标准体重的 10%为超重,而超过 20%者为肥胖。计算标准体重 kg =(身高 cm-100)×0.9。按体重超标分度,实测体重超过标准体重 20%~30%为轻度肥胖,30%~50%为中度肥胖,超过标准体重 50%以上为重度肥胖。

以针灸为特色的绿色减肥疗法,帮千千万万朋友找回了自信。通过外施针灸,可全方位、多靶点地调节五脏六腑,调理气血和经络,使机体恢复阴平阳秘的健康状态。

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

从皮肤
看健康

人们常说“眼睛是心灵的窗户”,殊不知皮肤是身体健康的一面镜子。连仪器都不一定能查到的疾病,通过皮肤的改变却能辨别一二。在临床中,有经验的皮肤科医生能根据皮肤的状况判断出许多与全身健康相关的问题来。如果能提高这方面的意识,看病治病就能更早更及时,无论对恢复健康还是挽救生命,都是大有裨益的。

从皮肤的颜色辨病

- ①脸色苍白,没有血色:可能患有贫血。
- ②肤色黄:肝炎、肝硬化、胆道阻塞或溶血性贫血等的表现。
- ③皮肤均匀黑:与慢性疾病如肾上腺疾病、慢性肾病、阿狄森病有关。
- ④红光满面:血脂、血压高。
- ⑤皮肤晦暗,没光泽:当心心理压力过大。

从皮肤的丘疹辨病

- ①颜面、躯干、四肢出现黄褐色的丘疹、斑块或斑片(泛发型扁平黄疣):有 50%的可能与多发性骨髓瘤有关,还有一些则与血脂增高有关。
- ②皮肤上的风团反复发作,伴瘙痒感(慢性荨麻疹):有些与胃的幽门螺旋杆菌感染有关,有些与乙肝病毒携带有关,有些甚至与慢性胆囊炎、风湿性疾病、烂牙都有关系。
- ③皮肤遇冷风、冷水就发红、发肿,长风团,伴瘙痒感(寒冷性荨麻疹):与冷球蛋白血症或多发性骨髓瘤有关。
- ④皮肤上出现丘疹、结节、糜烂,不痛不痒(皮肤的隐球菌病):可能有脑或肺的隐球菌病。
- ⑤皮肤上长大大疱、水泡、丘



疹,伴有口腔糜烂(皮肤大疱性的疾病);往往是一种副肿瘤性疱疹,与肺部、腹部、妇科肿瘤等相关。

从皮肤的斑块、结节辨病

- ①眼睑皮肤上有黄褐色结节或斑块(睑黄疣):可能有高血脂。
- ②脸上有蝴蝶斑,晒太阳加重:患系统性红斑狼疮的概率大。
- ③颜面部位、眼眶周围出现紫红色、浸润性(有点厚)红斑:可能有皮炎的改变。超过 40 岁的皮炎很多与肿瘤特别是鼻咽癌有关。若密切跟踪皮肤的变化,可提早四五个月发现肿瘤。
- ④胸前火焰样红斑:类癌综合征或皮炎,说明内脏系统如消化系统、妇科、男性泌尿生殖系统或肺部可能有肿瘤。
- ⑤额头、眉间、鼻唇沟出现油腻性的斑块、痂皮,有瘙痒感,严重的遍及胸、腋下、腹股沟处(严重的脂溢性皮炎):往往跟艾滋病有关。
- ⑥皮肤上出现紫红色、暗红色的肿块:kaposi 肿瘤,往往是艾滋病的晚期。



大多数人一直认为饮酒对性兴奋、性功能有一定的增强和催欲作用。那么,这种说法到底有道理吗? 少量饮酒、大量饮酒以及长期饮酒对男女性功能、性兴奋究竟有什么样的影响呢?

有研究者认为: 酒精有一种“非抑制”效应,也就是说适量饮酒能降低个体平常所具有的精神抑制状态和性抑制状态,能够克服性行为的焦虑或内疚感,可以使某些人精神放松,心情舒畅,紧张感觉消失,进而感到性欲增强的作用。

其实,酒精的兴奋作用仅仅是使人摆脱束缚,变得毫无顾忌而已。美国医学博士艾弗根尼·舒弗依德是这样评价的:“酒,是典型的麻醉剂,人们广泛地应用它,却从不考虑它是麻醉剂。饮用适量的酒,这种麻醉剂具有良好的镇静作

用。但是,大量饮酒,则可延缓和抑制人的生理反应。”

●适量能助性
68%的女性和 45%的男性认为适量(少量)饮酒可增强性欲并增强性快感。但近年也有调查研究表明,酒精使女性性功能增强的人数少于 35%,而约 55%的女性却有性功能减退的表现。饮酒后的性欲和性功能的反应存在如此大的差异,这与不同的个体对酒精的耐受程度(酒量)、饮酒的欲望和饮酒时的情形场合等社会心理因素都有关系。

若过量饮酒,酒精会抑制中枢神经系统,干扰性冲动刺激的神反射途径,抑制男性阴茎勃起,也会抑制女性的性唤起。

●长期嗜酒致使性功能障碍
无论男性或女性,如果长期酗

酒能助性?

少量兴奋 大量抑制
长期废止

酒,男性睾丸分泌雄性激素(睾酮)的水平则会下降,女性的卵巢功能则可能会受到损害,也会发生内分泌紊乱。

男性酒精中毒者中,大约 40%有阳痿,约 5%~10%患有射精障碍。在慢性酒精中毒至肝脏损害者中(从酒精性肝炎至肝硬化),高达 78%的男性患有性功能障碍。而且,嗜酒者在戒酒之后数月或数年内,性功能恢复至正常者仅占这些病例数的半数。

女性慢性酒精中毒者的性行为为和性功能表现则存在着很大的差别,有些人的性欲看起来有可能保持完整,但一份研究报告指出, 女性慢性酒精中毒者中,30%~40%存在性兴奋困难,约 15%表现出性高潮丧失,或者性高潮的次数或强度减低。此外,女性长期酗酒更容易衰老,并且可能出现过早绝经。

建议:适量最好
总之,饮酒过度或是长期酗酒对性功能肯定是有害的。而少量适度的饮酒,也可能有助于一些人的性生活质量。换一个角度说,酒精对性欲和性功能的影响是:少量兴奋、大量抑制、长期废止。(孙庆生)

博爱孕育讲堂

预防妇科疾病
定期妇检很重要

现在很多女性认为: 能吃能喝、不疼不痒,就是身体好。其实很多妇科疾病包括妇科癌症在早期是没有明显症状的,但是如果自己觉得不舒服时,多数已经错过了最佳治疗时机,严重的可导致不孕,甚至危及生命。

家住淮阳县葛店乡的许女士,从去年开始一直身体不好,四肢无力,下身还总是阵阵地痛痒,这种说不出的痛苦,让她饱受煎熬。丈夫带她到不少地方看过,结果都是炎症,没什么大碍,吃点药就好了。但是许女士药没少吃,钱没少花,无力、痛痒的症状一点没减轻。

后来,许女士在亲戚的介绍下来到周口博爱妇科医院。在了解吴女士的病情后,妇产科主任张红英为她做了详细的检查。结果显示,许女士患有子宫肌瘤,还有严重的宫颈糜烂。在明确病因后,医生给她出了详细的诊疗方案,采用了先进微创技术——宫腹腔镜联合技术,现患者已康复。出院的前一天,许女士的丈夫特意给医院送来了锦旗,感谢医院专家的精湛技术,医护人员的细心照料。据了解,因为之前看病花了不少钱,现在许女士家里很困难,医院了解情况后,为许女士减免了两千多元的费用。

据了解,很多女性朋友特别是农村女性,对妇检了解不多,重视度不够,有的甚至是一无所知。

博爱妇科专家在说到妇检的重要性时提到,妇检的作用是对一些妇科疾病作早期预防和早期治疗。如果许女士当初身体稍有不适就到正规医院进行检查,早发现、早治疗,病情也不会发展到这个地步,根本就用不着动手术。所以女性一定要提高健康意识,一定要每年做一次妇科体检。

相关链接:

妇检包括哪些项目?

博爱妇科专家温馨提示,常规的妇检项目包括:B 超、白带常规、电子阴道镜、妇科内诊、红外线乳透、血常规、尿常规、支/衣原体检查。另外,已婚女性每年要做一次 TCT 检测,预防宫颈癌。

女性妇检注意事项

一般月经期不进行妇科检查,因为经期宫口略有开大,子宫内膜具有创面,检查时极易将细菌带入而引起子宫内膜、输卵管等生殖器官炎症,所以做妇科检查的最佳时间是月经干净后的 3~7 天。

同时,患者在就诊前最好用清水清洗一下外阴部,前一天应避免性交以及阴道用药,以免影响化验检查结果。

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。

 **周口博爱妇科医院** 

健康热线:0394-8366555 0394-8366555
院址:周口市黄河南路(原车站南)中段路南
乘车路线:乘 3、4、5 路公交车到路口下车步行 100 米; 1、7、10、33 路公交车到路口下车步行 100 米

 **新农合定点医院** 