豆专家

豆浆的神奇保健作用

《本草纲目》记载:“豆浆利水下气,制诸风热,解诸毒”。《延年秘录》上也记载,豆浆“长肌肤,益颜色,填骨髓,加气力,补虚能食。”中医理论认为,豆浆性平味甘,滋阴润燥,“秋冬一碗热豆浆,驱寒暖胃保健康”。常饮豆浆,对身体大有裨益。

豆浆是心脑血管保健液。作为日常饮品,豆浆中含有大豆皂甙、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊保健因子。常饮豆浆可维持正常的营养平衡,全面调节内分泌系统,降低血压、血脂,减轻心血管负担,增加心脏活力,优化血液循环,保护心血管,并有平补肝肾、抗癌、增强免疫等功效,所以有科学家称豆浆为“心血管保健液”。 (曹金丽)

日常生活中七个最佳时间

1.刷牙的最佳时间:饭后3分钟。因为此时口腔细菌开始分解食物残渣,其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质,使牙齿受到损害。

2.饮茶的最佳时间:用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶,这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收,时间一长可诱发贫血。

3.喝牛奶的最佳时间:因牛奶含有丰富的钙,中老年人睡觉前饮用,可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用。

4.吃水果的最佳时间:饭前1小时。因为水果属生食,吃生食后再吃熟食,体内白细胞就不会增多,有利于保护人体的免疫系统。

5.晒太阳的最佳时间:上午8时至10时和下午4时至6时。此时日光以有益的紫外线A光束为主,可使人产生维生素D,从而增强人体免疫系统的抗癌和防止骨质疏松的能力,并减少动脉硬化的发病率。

6.美容的最佳时间:皮肤的新陈代谢在24时至次日早晨6时最为旺盛,因此晚上睡前使用美容护肤品效果最佳,能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

7.散步的最佳时间:饭后45分钟至60分钟。以每小时4.8公里的速度散步20分钟,热量消耗最大,最有利于减肥。 (屈象)

神奇的靶点消融术
系列报道一

神奇的靶点消融术

周口军分区医院巨资引进国内外前沿技术——靶点消融术,弥补了豫东地区治疗颈腰椎间盘突出症的空白。此技术可以把突出的椎间盘直接消融掉,从而达到解除对神经根、脊髓的压迫,消除腰腿痛等症状的目的,具有花钱少、无痛苦、零风险、治愈率高且不复发的优点。治疗过程可视,利用0.7mm的细微导丝精确消融突出的椎间盘,术中不伤及其他组织,不使用任何药物,不出血,术后只需一张创可贴即可。

健康热线:0394-8289718
13523100008
地址:周口市八一中路军分区医院疼痛科

天冷护肝 离不开节制饮食起居

深秋,冷空气频繁造访,人们开始增添衣物来御寒,每天的活动量却在不知不觉中减少了。作为一种人体正常的生理反射,天冷了胃口好起来,而且晚餐时免不了喝上几盅暖暖身子。如果你符合上述生活状况,又恰巧是脂肪肝患者,专家要提醒你了,虽然脂肪肝离不开药物治疗,但是生活方式干预是必须持之以恒的,两者结合才能真正保护好肝脏。

通常所说的脂肪肝,可分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝两大类。

过量饮酒是损害肝脏的第一杀手,它不但阻碍肝细胞对脂肪酸的分解代谢,而且直接损伤肝细胞。酒精性肝病的疾病进展依次表现为脂肪肝、肝炎、肝纤维化和肝硬化。研究显示,近60%长期嗜酒者有脂肪肝,20%~30%最终通过酒精性肝炎发展为肝硬化。虽然脂肪肝本身与肝癌没有直接关系,但一旦发生肝硬化,肝脏恶性病变的几率就会大大增加。

酒精性肝病患者首先考虑减少饮酒,最好是完全戒酒。专家认为,酒精性肝炎和肝硬化患者,戒酒的同时加用腺苷蛋氨酸等保肝抗炎药物,有助于提高治疗效果。

脂肪肝的危害不仅仅局限于肝脏本身,还会促发多种疾病。一旦引发心血管疾病,可能威胁患者的生命。

欧洲一项研究显示,非酒精性脂肪肝可以使50岁以下的患者寿命缩短4年,50岁以上者缩短10年。其主要原因是脂肪肝加剧了代谢紊乱,促发了2型糖尿病和动脉粥样硬化,导致代谢综合征和心脑血管事件高发。

今年,第20届亚太肝脏年会公布的中国研究显示,50%以上的2型糖尿病患者同时患有脂肪肝,而高达45%的非酒精性脂肪肝患者在随访中很快发生2型糖尿病。对于伴有脂肪肝的糖尿病患者来说,护肝与控制血糖同等重要。临床上可用腺苷蛋氨酸等保肝药物来治疗与糖尿病并存的转氨酶增高和黄疸。

脂肪肝是可逆性病变,节制饮食、减少饮酒和增加锻炼后可恢复正常,而一旦发生脂肪性肝炎特别是肝硬化,患者需遵循医嘱,选用列入权威的《肝病诊疗指南》的药物,不要偏信广告,以免贻误治疗时机。

(孙艾黎)

体虚女性服膏方好处多

立冬节气一过,膏方市场开始热闹起来。膏方是在中医复方汤剂的基础上,根据个人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,再根据特殊工艺加工精制而成的稠厚膏剂,具有补虚扶弱、抗衰延年、救偏祛病等独特功效。

膏方是一种治未病、调已病的好方法,不限于老年人或体虚者,慢性病稳定期或术后康复、白领亚健康调理、女性补虚疗疾养颜等,都适合服用。

前人有“宁治十男子,不治一妇人”之说,足见妇科病比较复杂难治,但在冬季服用膏方调治,一般均能取得较为满意的效果。这是因为冬季主藏,药物更易吸收,同时膏方具有“调治”和“补养”相结合的特点,体虚的女性冬令服用膏方,既可补益脏腑精气血的不足,又可通过辨证施治,或调补气血,或补肾填精,或疏肝活血等,对许多疑难妇科病产生独特的效果。

具体来说,如内分泌紊乱(月经不调、白带异常等)、慢性妇科炎症、更年期综合征、不孕症、产后病各症等,都适合膏方调治。此外,冬令服用膏方,可藏精纳气,以备来年体健正复,升发之机更强,对女性少经闭经、精力不济、烘热汗出、色斑皱纹增多等早衰症状的调治效果也比较明显的。

中医拟方时会综合考虑不同年龄段女性的生理特点、体质差异和可能患有的疾病,“辨证务求精确,组方务求其本”;还可结合现代研究中发现的各种具有养颜祛斑增白功能的中草药一起辨证应用,这样一张方子多管齐下,从而达到健康体魄、养生驻颜的调治目的。

(何新慧)

防范今冬明春流感流行

今年流感流行的时间可能在12月,而甲型H1N1流感已经成为季节性流感,将同甲型H3N2流感病毒和乙型流感病毒共同流行。其中,甲型H3N2流感病毒是今冬明春最主要的流行病毒。近日,在北京召开的“2010年秋冬流感防控会议”提醒大众对流感要加以防范。

注射流感疫苗是最科学有效的防范措施。由于今年甲型H1N1流感病毒已经转化为季节性流感,所以今年新推出的流感疫苗是“混合型”的,既能防季节性流感,也能防甲型H1N1流感,也就是说打一针,就能对今年流行的三种毒株产生抗体。尤其适用于老年人、婴幼儿和体弱多病者及医务人员等易感人群。11月份是接种流感疫苗的最佳时机。

保持健康的生活方式,也是人群预防流感的关键。做好防寒保暖,养成良好的个人卫生习惯,包括睡眠充足、多锻炼身体、彻底洗净双手、勤浴鼻并保持鼻腔清洁。注意补充鱼、瘦肉、蛋、奶等营养价值较高的食物,增加水分的摄入。多吃新鲜的蔬菜水果。加强室内空气流通,定时开窗通风,也可用食醋熏蒸房间,起到杀灭流感病毒的消毒效果。

流感小规模爆发有可能85%发生在学校,因此,要做好学校突发公共卫生事件的防控工作。老人和儿童要减少去人群密集的公共场所,避免与身体不适、发烧、咳嗽的人密切接触。

一旦出现发热、结膜潮红、咳嗽、流脓涕等症状,应留在家中,并至少与他人保持1米距离。症状较重者应立即就医。

(李鸿林)

博爱孕育讲堂

博爱贴心 为你除囊肿保卵巢

最近,家住川汇区的小张夫妇陷入了两难困境。妻子查出有卵巢囊肿,不治吧,有时候疼痛难忍,十分痛苦,而且不知道以后会不会恶变;治吧,听说卵巢囊肿要动大手术进行切除,手术后就别想生小孩当妈妈了。这对年轻的小夫妻到底该如何选择呢?

周口博爱妇科医院妇科专家白翠莲说,卵巢囊肿是女性附件上常见的瘤样病变,病变种类繁多,主要有单纯囊肿、炎性囊肿、巧克力囊肿、卵巢粘液性、浆液性囊腺瘤、恶性卵巢肿瘤等。患了该病后,有些人会出现疼痛等不适,有些人会出现内分泌紊乱的状况,有些则会导致不孕,还有些人无任何症状,往往发生扭转疼痛才发现,令人十分苦恼。医院确诊卵巢囊肿后,很多医生一般都会建议患者开刀手术。实际上,卵巢囊肿的最佳治疗方法是腹腔镜手术。腹腔镜治疗卵巢囊肿有多种方法,可以剔除囊肿保留卵巢,对多囊卵巢还可以打孔。

由于腔镜手术对医生的技术要求较高,又由于腹腔镜设备本身的贵重性,所以腹腔镜手术还只局限于一些实力较强的医院才可以开展。目前,周口博爱妇科医院是为数不多可以开展腔镜手术的医院之一。

那么用腹腔镜治疗卵巢囊肿与传统开腹手术相比有哪些优势呢?

白主任介绍,首先,腹腔镜手术无手术切口和疤痕,外观美。腹腔镜切除卵巢囊肿手术只需要3个0.3~0.5cm的穿刺孔,切口小,没有疤痕,术后没有痕迹,十分适合现代人的爱美要求。其次,腹腔镜手术损伤小、恢复快。由于手术只需要3个小的穿刺孔,对腹壁及盆腔内均损伤很小,病人术后当天可以下床,次日进食、活动自如,术后3~5日内可以出院,一般一周可以恢复到手术前状态,可恢复工作。另外,博爱的腹腔镜手术系统配套有较为完整的设备,可以施行从简单到复杂的多种手术,完全能保证根据术中病人的需要施行最合理的治疗,保证应用最适当的治疗手段。

周口博爱妇科医院专家特别提醒:腹腔镜卵巢囊肿剔除术后,饮食以营养、清淡易消化的食物为主,适量饮水、防止泌尿系感染。禁性生活一个月,有生育要求者在两个月后可以怀孕。

周口博爱妇科医院建院六周年
“6元看妇科,10元做彩超”
大型慈善医疗活动

主办:周口慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院

活动时间:11月10日~12月20日

活动一:6项妇科检查仅收6元、彩超仅收10元;

活动二:韩国JRS超导可视无痛人流手术费减免200元。宫颈糜烂、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育等微创手术费最高减免1300元。

活动三:男性患者同样享受优惠。6项男科检查仅收6元;男科微创手术费最高减免600元。

详情请拨打8366555咨询。

Baidu百度 周口博爱妇科医院 搜索
促康热线:0394-8366555
新农合定点医院