

豆 专 家

喝豆浆
不可不知的 9 大禁忌

- 1.忌不彻底煮开:因为生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用,会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。豆浆不但必须要煮开,而且在煮豆浆时还必须要敞开锅盖,这是因为只有敞开锅盖才可以让豆浆里的有害物质挥发掉。
 - 2.忌冲入鸡蛋:因为鸡蛋中的黏性蛋白(鸡蛋清)会与豆浆里的胰蛋白酶结合,产生不易被人体吸收的物质,使鸡蛋和豆浆均失去原有的营养价值。
 - 3.空腹饮豆浆:最好不要让宝宝空腹饮豆浆,豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消化掉,营养成分不能被宝宝充分吸收。
 - 4.忌放红糖:红糖里有机酸较多,如醋酸、乳酸等,它们能与豆浆里的蛋白质和钙质结合,产生变性物及醋酸钙、乳酸钙等块状物,这不仅有损豆浆的营养价值,而且也影响豆浆里所含营养素的吸收。
 - 5.忌用保温瓶储存豆浆:把豆浆装在保温瓶内,会使瓶内的细菌在温度适宜的条件下大量繁殖,3~4 小时后,就会使豆浆变质。
 - 6.忌与药同饮:有些药物如红霉素等抗生素类药物会破坏豆浆里的营养成分,甚至产生副作用,危害健康。
 - 7.豆浆性质偏寒,消化不良、嗝气和肾功能不好的人最好少喝豆浆。
- 由于豆浆是由大豆制成的,而大豆里面含嘌呤成分很高,且属于寒性食物,所以有痛风症状、乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者都不适宜饮用豆浆。
- 8.常喝豆浆注意补锌:豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素,这些都是对人体不好的物质。对付它们的最好方法就是将豆浆煮熟,长期食用豆浆的人不要忘记补充微量元素锌。
 9. 豆浆一定不要与红霉素等抗生素一起服用:因为二者会发生拮抗化学反应,喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在 1 个小时以上。

(曹金丽)



九阳豆浆机

全自动清洗的豆浆机

咨询电话: 8230822 8239708

警惕胆道恶性肿瘤



胆道疾病是世界范围内的常见病、多发病,严重威胁人体健康和生命。

胆道恶性肿瘤所处位置不同分为胆囊癌、肝内胆管癌及上段、中段、下段肝外胆管癌。自 1978~2000 年,男性标化发病率为 1.6/10 万上升至 3.8/10 万,女性由 2.3/10 万上升至 5.4/10 万。其发病率在男、女性中分别增加了 138%和 135%,位居消化系统肿瘤发病率(男性)第七位和(女性)第六位。

胆囊癌

胆囊癌是胆道最常见的恶性病变,主要是胆囊粘膜面上腺体恶性增生所致,常可伴发于胆囊结石等疾病,由于不易早期发现,故总体治疗效果不甚理想。

■ 哪些人容易发生胆囊癌?发病后常有何种表现?如何诊断?

多数胆囊癌患者发病时超过 50 岁,女性发病约为男性的 3~4 倍。约 70%患者发病与胆石存在有关。这主要归结于胆石的存在常引起粘膜长期慢性炎症、感染而容易使细胞增殖调控紊乱,从而导致癌症。

早期症状为上腹痛、恶心呕吐、腹部压痛等。晚期时常有频繁发作或持续右上腹隐痛,右上腹发现肿块,并伴有体重下降、精神萎靡、食欲差等表现。

诊断方面,超声、增强 CT、造影剂增强超声及核磁共振胆胰管成像(MRCP)检查有助显示病变胆囊。

■ 无症状的胆囊结石是否需要治疗?

有些结石患者即便无明显不适,也应当接受手术治疗,如:口服胆囊造影不显影、“瓷化”胆囊、结石直径超过 2~3 厘

米。这些患者胆囊长期处于慢性炎症状态或无功能状态,容易导致胆囊癌的发生。

■ 胆囊息肉是否会癌变?

胆囊息肉分为腺瘤样息肉、炎性息肉、胆固醇性息肉及腺肌瘤。临床资料统计,胆固醇息肉患者数量较多,但目前仍缺乏有效手段对这几类息肉进行鉴别,而胆囊腺瘤作为癌前病变更易癌变。无症状胆囊息肉以下情况视为胆囊癌危险因素:直径超过 1 厘米的单个病变、年龄超过 50 岁、息肉逐渐增大、合并胆囊结石。患者若出现明显不适症状,在排除胃肠道其他疾病后应行手术治疗。若病变小于 1 厘米、息肉多发、B 超检查未见明显增大,则需每 6 个月 B 超检查一次。

胆管癌

患者存在某些基础疾病,如:肝内胆管结石、原发性硬化性胆管炎、先天性胆管囊性扩张、胆道寄生虫(肝吸虫、华支睾吸虫感染)等,这些患者胆道上皮细胞处于慢性炎症刺激之中,容易产生上皮细胞恶性增殖,引起癌变。

■ 胆管癌患者会有怎样的临床表现?如何诊断?

肝内胆管癌临床表现类似肝癌,为慢性肝区疼痛、乏力、体重下降、食欲减退、黄疸。肝外胆管癌早期无特异性表现,90%~98%的肝外胆管癌患者在肿瘤形成胆道梗阻时出现黄疸,部分患者合并反复发生的胆道感染。这些患者肿瘤标记物如:CA199 会升高,B 超为首选筛查方法,CT、MRCP 均有助发现肿瘤及判断可切除性。

■ 晚期肝外胆管癌患者“无药可治”?

对于无法手术切除的肝外胆管癌,解除黄疸的手术和非手术治疗能延长生命,改善生活质量。经皮肝穿刺治疗(PTC)及内镜下放置支架可缓解黄疸引起的皮肤瘙痒等症状及改善肝功能。结合放化疗可能使肿瘤体积缩小,延长生存时间。

(王坚)

中年后建议服用阿司匹林

血脂等心血管危险因素的患者,在 40 岁左右就可以开始服用阿司匹林。只要没有禁忌症,就应该持之以恒,长期服用。但是对仅有糖尿病,没有其他危险因素的患者,那可以大大推迟服用的时间,这些病友女性大于 60 岁,男性大于 50 岁,才需要开始服用阿司匹林。只

要糖尿病病友每天晚上坚持服用 100 毫克,就可以让病友们延年益寿,减少冠心病和缺血性中风的发生。

但是有消化道出血、痛风以及对阿司匹林过敏的糖尿病病友,最好和医生商量后,再选择何种抗血小板聚集的药物。

(刘军)

跑步——消沉者的药方

美国威斯康辛大学心理治疗专家瑞斯特等人在运用跑步对沮丧病人进行治疗后得出结论:跑步对许多消沉者是一剂合理的药方,因为它既见效,又不引起副作用。

医学研究表明,大多数沮丧者是因为缺乏运动,而跑步是有

氧运动,除了活动肌肉外,也能加强心、肺和循环系统的功能。同时,跑步分散了注意力,原本因沮丧引起的不适就被忽略。跑步时荷尔蒙分泌增加,亦有助消除沮丧心理。

运动养生学家建议,跑步不要片面追求速度,也不要给自己

计时。你可以只为乐趣而跑,充分享受满足感带来的喜悦。日子一长,你会感到坏心情离你越来越远。

以往认为,清晨是跑步锻炼的最佳时间,其实,黄昏锻炼对身体更有益。因为早上进行活动,血压及心率上升幅度较大,尤其心血管病患者会产生超负荷情况,直接影响健康。而黄昏活动所致的心跳速度和血压上升的幅度较低,对健康有利。

(高其昌)

博爱孕育讲堂

两次宫外孕
险些断送生育权

2007 年的冬天,对于叶晓英来说,是生命中的一道坎。

当年 22 岁的她,和男朋友同居已经有一年了。两个人的感情很好,年轻的他们暂时还没有想到婚姻,更没有想到和怀孕有关的任何事情。

然而,一个寒冷的傍晚,晓英突然觉得一阵腹痛,感觉有什么东西从下身流了出来。晓英想到这个月的例假没有按时来,可能是月经来了。查看后得知,的确是血。但奇怪的是,晓英从来都不痛经,而这次下腹却很痛,且痛的地方也很奇怪,好像是肚子的左边,不是正中间。当时晓英没有在意,想着忍忍就好了。两个小时后,晓英感觉不对劲了,开始头晕、无力、全身发冷。晓英的男朋友慌了,赶紧送她去了医院。

经过检查,晓英被确诊为宫外孕,并且已经大出血,需要紧急手术。医生告诉晓英和她男朋友,手术要马上进行,不然继续出血会要命的。手术中如果输卵管破坏严重,有可能要被切除。

已经慌神的晓英男朋友和快要休克的晓英,根本来不及想其他的,赶紧签字手术。手术还算顺利,切除了左侧的输卵管。但是肚子上那长长的疤痕,一直在提醒晓英那个冬天发生的事情。

现在的晓英已经结婚两年。自从那件事后,晓英和男朋友也就是现在的老公更加小心,一直避孕。结婚后,两个人都非常希望早早地有一个自己的小孩,尽快摆托那件事情带来的阴影。但事与愿违,结婚已经两年了,晓英一直没怀孕。

在看过医生,吃了一大堆中西药后,晓英满怀希望地开始了怀孕计划。当月经推迟十几天,晓英赶紧去医院检查,结果尿检呈阳性,但 B 超却没有在宫内发现妊娠物,反而是右侧附件有小包块。换句话说,晓英再次被疑为宫外孕。如果说上次的事情让晓英还来不及恐惧,这一次晓英真的害怕了,上次的阴影和对生小孩的强烈愿望,让晓英无所适从。

与老公商量后,晓英决定去周口博爱妇科医院就诊。其实在不孕的那两年,晓英就想去周口博爱妇科医院看看,但是自己不在周口。这一次,已经箭在弦上,稍有不慎,可能自己以后都没有办法怀孕了。

带着这种忐忑不安的心情,晓英赶紧来到了周口博爱妇科医院。经过检查再次被确诊为宫外孕,医生建议最好立即手术。因为输卵管一旦破裂,不仅出血会造成患者的身体亏损,甚至还会有生命危险。

周口博爱妇科医院采用了先进的腹腔镜手术,对提高宫外孕的早期诊断以及保留患侧输卵管有一定优势,且伤口小、恢复快。而腹腔镜手术对于有生育要求的患者来说,不仅最大限度地保留了输卵管,而且对其他可能造成不孕或难孕的因素一起解决,对于晓英这样的人来说,无疑是最好的选择。

值得庆幸的是,最后在周口博爱妇科医院白翠莲主任的帮助下,成功保住了晓英的生育权。

周口博爱妇科医院

健康热线:0394-8366555 00:00-24:00

院址:周口市黄地路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘 3、4 路车到黄地路口下车往东 100 米;1、7、10、13 路车到后门口下车即到

新农合定点医院