博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院首席专家 王希梅

王希梅: 原周口市中心医院妇产科主任,现任周口博爱妇科医院首席专家,参加临床工作40多年,长期致力于妇产科的临床医学研究。擅长妇产科各种常见病、多发病,特别擅长对妇科肿瘤、子宫内膜异位症、月经失调、妇科炎症、更年期综合征、老年性疾病、不孕不育、妇科疑难杂症的诊断和治疗。对妇产科疑难杂症更有独到的见解。先后在省级刊物上发表论文数十篇。

周口市医疗救助基金会
倡导优生优育,预防不孕不育

"我希望,每天睁开眼睛可以看到孩子的笑脸;我希望,周末休息时可以牵着孩子的手去公园;我希望,我在厨房准备晚餐时,能听到客厅里传来亲人和孩子的嬉闹声。"这是一个不孕女性日记里的一段话,字里行间读得出一个女人想当妈妈的渴望。

据临床数据统计,在女性不孕症中,因输卵管粘连、堵塞等输卵管因素导致的不孕症占到了60%以上,也就是说输卵管对女性的生育起到了至关重要的作用。

近日,在周口博爱妇科医院首席专家王希梅主任的就诊室里传来了阵阵欢笑声,探听得知:原来是小丽挺着大肚子前来报喜。据小丽讲述,她也曾怀过孕,但由于是宫外孕,不得不做了手术,但是这一次手术后,她一直没有避孕却也没怀上过,去医院检查说是输卵管上举、伞端积水。为了要个孩子,小丽和丈夫四处治疗,手术也做过不下4次了,但是6年来一直没能怀孕。

小小输卵管掌握女性生育大权

输卵管是精子和受精卵的通道,能捕捉卵子,并为卵子与精子的结合提供场所。因此,它对女子受孕具有重要作用。精子从子宫腔进入输卵管后,其运行受输卵管蠕动、输卵管系膜活动的影响。排卵期,由于高水平雌激素的影响,输卵管蠕动的方向由近端向远端,推动精子由子宫角向输卵管壶腹部移动。

同时,峡部内膜分泌增加,其液体向腹腔方向移动。在输卵管壶腹部,由于大量的皱襞有利于精子与卵子在此停留、受精。因此无论输卵管的哪个部位出了问题,都会阻碍人类的繁衍生息。传统的方法治疗输卵管病变很受局限,治疗了堵塞又无法解除输卵管粘连,而周口博爱妇科医院引进的"两镜一丝"技术,可以彻底解决输卵管堵塞、粘连、积水等输卵管病变问题,而且效果立竿见影,深受患者好评!

"两镜一丝技术"治疗输卵管不孕症怀孕率更高

王主任指出,在治疗因输卵管粘连、积水、变形、硬化等输卵管因素导致的不孕症方面,首个不孕症诊疗技术——"两镜一丝"技术可谓是首屈一指。据悉,周口博爱妇科医院的"两镜一丝技术"自投入临床应用以来,已经成功治愈尽7000名不孕患者。

"两镜一丝"技术可一次性有效介入,准确检测出卵巢、宫腔、腹腔、输卵管腔内外病变,能同步全面解决子宫、卵巢盆腔与输卵管积水、粘连与阻塞等问题,提升不孕症介入疏通诊疗的安全性能与不孕患者的妊娠率,是当今国际医学界首推的不孕症治的最高端技术。

博爱温馨提示:

1.随着霜降节气的到来,天气骤然变冷,昼夜温差较大,此时易发生上呼吸道感染,对于特殊人群——孕妇来说,如何预防多发的感冒呢?

①清晨起床用盐水漱口,再喝半杯白开水,即可预防感冒,还有利于齿龈的健康。

②每天最好保证喝2000毫升水,约分为8次,每次不多于300ml。喝水宜慢,忌一口气喝大量的水。

③人多的公共场所空气污浊,影响胎儿的氧气供应,易传染感染性疾病,孕妇要尽量避免去。

④午睡后和晚睡前进行通风换气。每天开窗通风的时间应不少于两小时。太阳出来后再开窗换气,因为太阳出来前,室外的二氧化碳浓度较高,对孕妇不利。

⑤维生素C是体内有害物质过氧化物的清除剂,建议多吃番茄、菜花、青椒、柑橘、草莓、猕猴桃、西瓜、葡萄等。

⑥外出后、进食前、如厕后、睡觉前应用肥皂和流动水洗手,洗手时应充分摩擦双手,特别是指尖和指缝之间,让肥皂产生大量的泡沫,这个过程应不少于15秒,然后用流动水冲洗干净。

2.孕期水果面膜敷脸不一定安全。

有些孕妇认为,根据水果不同的性质敷脸,能获得美白、控油、保湿等神奇的功效。但水果中虽确有美容成分如维生素C等,但大多是水溶性的,未经加工直接敷脸,水果中的成分根本穿不透皮肤屏障。这些水果引起过敏的作用倒是存在,除本身的易致敏成分外,水果酸碱度与弱酸性的皮肤不匹配,表面残留的农药等都会引起过敏。

您如果坚持自制果蔬面膜,首选应该是温和的黄瓜,但也要提前做一个"过敏测试",将面膜材料涂抹在上臂内侧约1.5平方厘米范围,24小时内无红肿瘙痒,再用于面部。

Baidu 百度 周口博爱妇科医院 搜索
健康热线:0394-8366555 QQ:133120114
院址:周口市黄河路中段路南 网址:www.8366555.com
乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。

蔬菜中的亚硝酸盐会致癌吗

午饭是白领的一大心病。选择带饭的上班族对"隔夜菜不能吃"的观点万分纠结,特别是绿叶蔬菜,很多人都担心吃剩菜有安全风险。风险的焦点就是担心亚硝酸盐含量高。

不新鲜蔬菜、腐烂蔬菜及久置的煮熟蔬菜中的无毒性的硝酸盐,在硝酸盐还原菌的作用下可转化为有毒性的亚硝酸盐。

唾液和胃里的细菌也可以将硝酸盐还原为亚硝酸盐。亚硝酸盐可能会影响血红蛋白的送氧能力。亚硝酸盐在胃部可与胺产生作用,生成亚硝胺。亚硝胺具有强烈的致癌性,主要导致食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。

蔬菜的硝酸盐含量高是全球性的问题,世界各地都出现过蔬菜中硝酸盐含量偏高的情况。在有关硝酸盐与人类患癌风险的流行病学研究中,并未发现从膳食或饮水中摄入硝酸盐会增加患癌的风险。亚硝酸盐对成年人的致死量,不同研究得出的结果不一。有研究认为,人体摄入0.2~0.5克即可引起中毒,3克可致死。

我国各地研究机构的检测数据显示,不同种类蔬菜中天然存在的硝酸盐含量平均值差别很大,一般而言由高到低的顺序为:叶菜类>根茎类>瓜果类>茄果类>豆类>食用菌类。

进食蔬菜对人体健康非常有益,应采取措施减少摄入硝酸盐和亚硝酸盐。欧洲食物安全局认为:从正常膳食中的蔬菜摄入硝酸盐的同时,摄入其他生物活性物质,比如大蒜、茶叶,以及富含维生素C的食物,或许有助于抑制亚硝胺的生成。

凉拌蔬菜时加入蒜泥和柠檬汁;腌制蔬菜时,放入葱、姜、蒜、辣椒汁,都有利于降低亚硝酸盐的含量。硝酸盐含量高的蔬菜不适宜生食。

尽可能吃最新鲜的蔬菜。最好当天买菜当天吃。腐烂变质的蔬菜千万不能吃,尽量少吃或不吃隔夜的剩菜,也不喝存放过久的水。不要长时间浸泡蔬菜以免增加蔬菜中的亚硝酸盐含量。

蔬菜品种要多样化。适当多吃瓜菜、豆类、茄果类,多吃新鲜蔬菜,少吃腌渍加工蔬菜。多吃熟菜,少吃生菜。给婴儿喂食菜泥、菜粥时,应即煮即食。

尽量少吃咸肉、咸鱼、咸蛋、咸菜等腌制食品。自己腌制食品,要注意时间、温度以及食盐的用量。一般腌菜在腌制至少15天后,腌透了再食用。

(马志英)

肺癌患者要合理营养

传统中医药理论中自古就有"药食同源"的说法,即许多食物与药物之间并无绝对的区分,食物也同样具有药物的"四性"、"五味",故此,许多食物也能起到药物或类似药物的作用。因此,肺癌患者在积极使用药物治疗的同时,也应注意合理的饮食。

注意合理饮食

肺癌患者应忌食烟、酒,海鲜(不包括海蜇、海参、海带、牡蛎)、鸡肉等,辛辣、燥热、刺激性食物;尽量少吃油炸、熏烤及腌制食物。宜进食富含蛋白质、碳水化合物的食品,如瘦肉、蛋类、河鱼、河虾、豆制品以及各种谷类。经常食用一些具有抗肺癌作用的食物,如:薏米、杏仁、菱、牡蛎、海蜇、茯苓、山药、大枣、香菇、核桃、甲鱼、猕猴桃、金针菜、泥鳅、绿茶等。同时,某些维生素及微量元素也具有抑癌作用,如:维C能够阻碍致癌物质的形成;维A能够有效防止正常细胞发生癌变;锌、镁、硒等微量元素可抑制癌细胞的发展。除此之外,肺癌患者还应遵循"辨证施食"的原则,也就是根据自身疾病、体质来确定适合自身的合理饮食。比如痰湿较重的患者则不宜多服人参等补益药,阴虚体质或热毒壅盛的患者则应尽量少进食性味燥热的饮食或药物。

需要指出的是,有不少肺癌患者认为在服用中药的时候不能同时吃萝卜、绿豆等食品,其实这是一个误区。中医认为,萝卜等食品因其具有行气理气之功效,可在一定程度上削弱补气类的疗效,比如在冬令进补时服用人参、黄芪等。但治疗肺癌的中药汤剂组方中,固然有党参、太子参、黄芪等补气药,但同时也有大量的软坚散结、清热解毒的抗癌成分,故此整个组方的功效并非单纯的补益,而是攻补兼施。并且,对于一些肺气郁闭、痰湿阻滞的肺癌患者,适当的进食服用萝卜、绿豆等食物能够起到行气化痰的作用,是有益的。

注重调护后天之本

中医理论认为,脾胃为人体气血生化之源,称"后天之本"。肺癌患者尤应注重调养脾胃,晚期肺癌患者或放化疗后的患者常表现为脘腹胀满、纳呆、恶心、乏力等脾胃虚弱症状,古人云:虚不受补。故不宜用大补,常用薏苡仁、怀山药、莲子肉等平补脾胃,或加山楂、谷麦芽、鸡内金等健胃消食。

肺肾同补

肺五行属金,肾五行属水,金水相生,肾可助肺纳气,且肾中精气是全身脏腑功能活动的物质基础,故此肺癌患者补养肺脏的同时应注重肺肾同补。在这方面疗效较好的常用中药材有冬虫夏草、灵芝等。

(郭毅峻)

常喝豆浆 延缓衰老

牛奶与豆浆,是男女老幼喜爱的高蛋白饮食。专家们发现,女人喝豆浆更有利于健美。研究发现,豆浆中含有一种牛奶所缺少的植物雌性激素——黄豆苷原。实验证明,中老年妇女每日喝500毫升豆浆,能调节内分泌系统,降低乳腺癌、子宫癌的发病率,减轻、缩短更年期综合征的不适和时间,并有降低血脂、防止动脉硬化、改善心理状态、促进体态健美和抗衰老等作用。而青年女性常喝豆浆,则能减少面部青春痘、暗疮的发生,使皮肤白皙润泽,容光焕发。

(曹金丽)