



豆专家

豆浆与儿童健康

中国营养学家李瑞芬教授指出,按营养学界的最新观点,中小學生平均每天都应至少吃 50 克豆制品。大豆里含有优质蛋白,相当于瘦猪肉的 2 倍多、鸡蛋的 3 倍、牛奶的 12 倍。豆浆中蛋白质的含量比牛奶还要高。豆浆富含钙、磷、铁等矿物质及各种维生素。儿童每天喝 200~300 毫升豆浆,对营养不良、缺钙、贫血等都有一定的预防和食疗作用。豆浆中的大豆皂甙可降低中性脂肪的含量,大大减少肥胖病的发生率。

鲜豆浆中含有大豆卵磷脂,卵磷脂是构成人体细胞膜、神经组织、脑髓的重要成分。它是一种含磷类脂体,是生命的基础物质,有很强的健脑作用。卵磷脂经消化后,参与合成乙酰胆碱,这是一种人类思维记忆功能中的重要物质,在大脑神经元之间起着相通、传导、联络作用。所以,豆浆可以健脑益智。青少年常喝豆浆,可补充因学习紧张而严重消耗的脑细胞,增强记忆力,提高学习效率。

(曹金丽)



“穴位埋线”减肥六大功效

- 1.可以改善肥胖者体内的糖代谢,使糖类不会在体内堆积;
2. 可以改善体内的脂肪代谢,促进脂肪分解,降低脂质;
- 3.可以使肥胖者的自律神经系统达到平衡状态,从而达到减肥目的;
- 4.可增强身体分泌系统的功能,促进脂肪分解,氧化消耗多余的脂肪;
5. 可使患者的饥饿感下降,减少饮食量及延缓餐后胃的排空时间;
- 6.增强肾功能,消除水肿,达到减肥效果。

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



家庭医生



多梦，是疾病的信号？

每个人都会做梦,有的是美梦,有的是噩梦。且不去评说梦境背后蕴藏着什么暗示,如果一个人每天都从梦中醒来,梦中的情景仍历历在目,这样的状态持续一段时间,就会成为困扰。专家表示,正常人每天晚上都会做梦,是正常的生理现象。但若经常被噩梦惊醒,或在梦中拳打脚踢甚至有梦游的行为,建议到睡眠门诊做睡眠监测,排除有没有器质性疾病,如癫痫或其他睡眠障碍。

越接近浅睡,越察觉自己做梦

在普通人看来,做梦只是偶然行为,大部分夜晚都是一觉睡到天亮。但实际上,每个人每天晚上都必须做梦。这是正常的生理现象,但不是每个人都能发觉自己做了梦。

据相关研究指出,在夜晚的睡眠中,平均每 90 分钟就有一个睡眠周期。其中 65 分钟是非 REM 期(REM:快速眼球转动),然后是 20 分钟的 REM 睡眠期(此时大脑做梦),最后的 5 分钟又是非 REM 期。一般来说,REM 期在入睡后较早几个睡眠周期中持续时间较短

(少于 20 分钟),而在后几个周期中为时更长(多于 20 分钟)。人刚入睡的时候很少察觉有梦,到了凌晨 3、4 点的时候梦境增多,就是这个原因。

越接近浅睡眠,越能察觉到做梦。时常整晚做梦的人,如果只是做梦而白天没有其他不良感觉,则不用担心。如果出现不愉快的梦境,则说明最近可能比较焦虑,只要能把情绪调整好,做梦也会逐渐减少,而在不影响工作、学习和生活的前提下,一般不必干预。

警惕几种状况, 尽早做睡眠监测

判断是否存在疾病,首先要看晚上做梦会不会导致白天的精神状态不好,是否总是昏昏欲睡。睡眠障碍中“发作性睡眠”的患者就是在白天无论什么场合下,都会出现不可抗拒的瞌睡,并且可能会出现肌肉无力而突然摔倒,或仅是面部肌肉的抽动等。患者每次需要睡 5~10 分钟或更长时间才能恢复清醒。许多患者在睡前都会出现生动的梦境,甚至出现睡瘫症状。

所谓“睡瘫症”,是指在刚入睡

或是将醒未醒时,患者突然觉得自己处在麻痹状态,肢体、躯干及头部的任何微小运动都不能完成,同时也不能睁眼、说话和呼叫等,但是意识清晰可以听见周遭的声音及看到周遭的影像,有时还会合并有幻觉,看到白影或黑影的“鬼”等。在整个发作过程中,患者意识完全清醒,并能够充分意识到自己的处境,因此感到十分恐怖,尤其当患者觉察到胸前压迫、呼吸困难时,体验到“快要死的感觉”,所以又有“鬼压床”的说法。

有些儿童和青少年晚上从睡梦中突然惊醒坐起,伴有尖叫或呼喊,表情十分恐惧,但第二天早上完全遗忘梦境,多数属于“夜惊症”的表现。

出现以上几种症状的人,建议尽早到睡眠门诊做睡眠监测,以排除是否存在癫痫或其他睡眠疾病,从而对症治疗。特别要警惕的是“REM 睡眠期行为障碍”和“夜惊症”,由于患者发生意外自伤或伤人的可能性很高,家属要更加重视,让患者及时就诊,并做好相关的防护措施。

(羊晚)

中国人的大肠癌发病提前, 专家建议——

40岁开始查肠道



健康提示

美国医学界提出,年过 50 岁应做第一次肠镜检查。而在中国,由于大肠癌的发病较西方人早 12~18 年,因而,中国人第一次肠镜检查应提早到 40 岁。

大肠癌高发, 肠道体检尤显重要

结直肠癌(大肠癌)是一种可防可治的恶性肿瘤。

结直肠癌的症状较隐匿,在疾病的早期,甚至疾病的晚期阶段,患者可没有明显的局部症状,以至于许多患者在确诊时已到中晚期,治疗效果大打折扣。因此,肠道的健康检查尤显重要。

肠镜, 发现早期大肠癌的最佳手段

肠健康检查的方法有——

1.直肠肛门指检:超过半数的大肠癌发生在直肠,而 80%的直肠癌属于中低位,直肠肛门指检可以发现。

2.粪便检查:粪便隐血检验,可作为大肠癌的普查手段,提供早期诊断线索,建议每年检查一次。

3.肠镜检查:超过 70%的大肠癌发生在直肠和乙状结肠,肠镜检查是发现早期大肠癌的最有效手段。肠镜检查不仅可清晰地观察肠道,并可在直视下钳取可疑病变进行病理学检查,有利于早期及微小结直肠癌的发现与确诊。

肠镜检查的另一个意义,在于能发现并通过内镜微创处理肠息肉,尤其是腺瘤性息肉等癌前病变。研究发现,大部分大肠癌来源于腺瘤癌变。而从腺瘤的发生,到癌变的发生,可能要经历数年甚至更长的时间,如能在腺瘤未癌变或者早期癌变的无症状阶段,通过肠镜检查发现并经内镜微创治疗,则可以阻断其向癌转变的机会。

40岁开始, 定期检查肠道

美国医学界提出,年龄超过 50 岁的无症状者,应行第一次肠健康检查。中国人的结直肠癌筛查年龄应提早到 40 岁,尤其是有大

肠癌或肠息肉家族史者。肠镜检查正常者,可以到 5~10 年后再检查;如发现息肉,切除息肉后须严格按医嘱按时复查,直至没有发现息肉后可隔 2~3 年再复查。

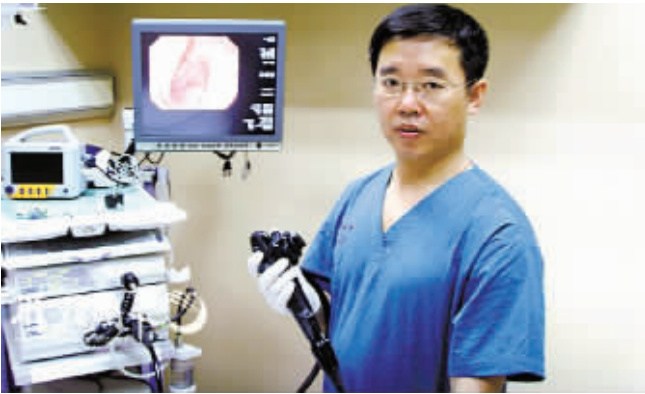
目前,很少人主动做肠镜健康检查,原因有二:一是民众对大肠癌缺乏认识,二是民众对肠镜这种侵入性检查难于接受甚至恐惧。这种恐惧心理使很多患者耽误了病情,致使临床上很多的大肠癌病例得不到早期诊治,错失治疗良机。

随着医学技术的发展和医师操作熟练程度的提高,肠镜检查的不适感已大为降低,检查时间也大大缩短,完成一次肠镜检查约需一刻钟。此外,也可选择在静脉麻醉的状态下进行无痛肠镜检查。

有症状者及早做肠镜

如果你近期出现不明原因的便秘、黏液便、大便习惯改变等现象,请不要拖延,无论年龄多大都应尽快去医院检查。

(胡菁)



北京微创专家坐诊周口 专家微创手术预约进行时

原北京大学深圳医院妇科微创中心副主任卢学理现在在周口博爱妇科医院坐诊,为周口女性的健康保驾护航。

卢主任在接受采访时介绍:“妇科肿瘤,不孕症对女性来说,都是不容忽视,很尴尬的事。手术治疗无疑是当今医学上最为迅速且有效的方法,但是面对传统手术的弊病,大多数人都心怀忐忑。

微创技术在妇科肿瘤、不孕不育等疾病的诊疗有明显优势。相比传统手术,微创手术只需要在身上开几个钥匙眼大小的小孔,术后6小时即可下床,3~4天即可出院,创面小,恢复快、无痛苦,并发症少。

对妇科肿瘤手术来说微创手术无疑更干净,能保全器官功能完整,在卵巢囊肿及子宫肌瘤手术上,不需要做切除手术,为患者保留了做完整女人的权利。”



卢学理

★原北京大学深圳医院妇科微创中心副主任

在妇科微创界享有很高声誉,进修学习妇科及妇科学,攻读硕士学位;能独立完成妇科所有疾病诊断及手术操作(阴式、开腹、腹腔镜下子宫手术、卵巢囊肿手术、输卵管吻合术、宫外孕手术、女士阴道再造整形术、乳腺纤维瘤手术、隆胸术等);熟练应用腹腔镜、宫腔镜进行诊断及手术操作,解决了许多妇科疑难问题;尤其在中西医结合治疗各种因素造成的不孕不育方面有丰富临床经验及精湛造诣。

透明医疗 改变生活

周口博爱妇科医院 | 妇科

手术方式	透明价格
无痛人流	380元
美国LEEP刀	600元
阴道紧缩术	1000元(普通)
处女膜修补	1500元(普通)

妇科门诊·手术费透明价格公示(部分)

手术方式	透明价格
腹腔镜卵巢肿瘤剔除术(单侧)	3500元
子宫全切除术	3550元
腹腔镜下宫外孕手术	4000元
宫腔腹腔镜联合探查术	4500元
双镜联合+美国 COOK 导丝复通术	6500元

妇科住院·手术费透明价格公示(部分)

详情咨询:0394-8366555

预告:“博爱孕课堂”将推出“透明医疗 改变生活”系列专题,敬请关注周一、周五《医疗保健》!

院址:周口市葛海路(原车站路)中段路南 乘车路线:乘3、4路车到葛海路口下车往东100米;7、10、11路车到周口站下车往东100米; 网站:www.8366555.com QQ:133120116

新农合定点医院