



你知道吗? 肠道也会“郁闷”

众所周知,人体的肠道专司消化、吸收与排泄。而事实上,肠道并非如此单一,某些人的肠道还相当“敏感”,这样的肠道很容易被激惹。一旦肠道“郁闷后发飙”,腹痛、腹泻、便秘等消化道症状随之而来,同时伴有失眠、焦虑、抑郁、头痛

等精神症状。这种疾病就是肠易激综合征。

相关数据显示,目前患肠易激综合征者已占到胃肠科门诊患者人数的30%左右。中青年是高发人群,其中女性发病多于男性,脑力劳动者高于体力劳动者。

有可能激惹肠胃,还有一个重要的内部因素来自于肠道菌群的失衡。此外,气候也是因素之一,尤其到了夏天,空调使用剧增,冷饮和冰镇食物大量食用,更易诱发肠易激综合征。内因和外因还会相互影响,刺激疾病的发作,比如有的患者吃了刺激性食物后会比较担心发病,越担心就越有可能促使疾病的发作;还有的患者在参加重要会议或场合前,担心自己疾病会发作,在这种心理暗示下,肠道特别容易“抑郁”,疾病发作在所难免。

因素,日前上海某医院针对肠易激综合征患者进行了相关的临床干预试验,试验结果发现:含“B 益畅菌”的益生菌酸奶可以明显改善肠易激综合征患者的腹胀、腹痛、排便费力等症状,并能有效缩短患者的肠道传输时间。

专家建议,肠易激综合征患者可以从以下几个方面进行调节:一、避免摄入生冷、油腻和刺激性食物;二、调整精神、心理状态,保持乐观、开朗的心态;三、可通过日常补充含益生菌的酸奶来调节肠道菌群、改善肠道环境,以缓解肠易激综合征的症状。(郑妍)

健康新知

“郁闷”的肠道有“表情”

专家提醒,当出现以下症状时,就应怀疑患上肠易激综合征,必要时前往医院就诊;不同程度的腹痛,部位不定,以下腹和左下腹多见,且排便或排气后缓解;一般每日腹泻3~5次,少数严重者发作期大便可达十数次,大便多呈稀糊状,也可为稀水样或成形软便;排便困难,粪便干结、量少、呈羊粪状

或细杆状,表面可附黏液。相当部分患者可有全身症状,如失眠、焦虑、抑郁、头昏、头痛等。

内外因双重夹击易发病

肠易激综合征的病因较为复杂,由外因和内因组成:外因即肠道受到外来刺激,比如进食了生冷、油腻或者刺激性食物;内因则源于情绪、心理。心理上紧张和焦虑,工作的压力以及情绪的波动都

病因入手安抚肠道“情绪”

肠易激综合征至今没有特效的治疗方式,对付这个“低调”但折磨人的疾病,需要个性化调节。针对其致病原因中肠道菌群失衡的

美博士

埋线减肥的优缺点

王女士:任何一种减肥方法都有其优缺点,埋线减肥作为一种新兴的减肥方式,我想知道其优缺点是什么?

医师周海燕:埋线减肥的优点是无痛苦、无任何副作用、省时间。埋线减肥每次可持续间隔15天左右,减体重6~10斤,不影响正常学习和工作,最适合平时工作较忙的人和外地人。其要点在于:选穴、取穴、所选穴位之间的有效组合、技术手法的熟练程度、消毒是否规范以及专家的临床经验是否丰富等。埋线减肥的缺点是:必须由经验丰富的临床专家亲自操作,才能保证其安全、可靠、效果保证。

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

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

高跟鞋、尖鞋、圆趾甲,夹出甲沟炎

30岁出头的王女士讲究时尚,她对外表的修饰几乎武装到趾甲,一年四季双足都包裹在尖头高跟鞋内。近来,让她备受困扰的是脚拇趾红肿、疼痛,影响行走,不得不放弃心爱的尖头鞋。经检查发现,王女士脚拇趾趾甲为了美观,过度修剪成圆形而嵌入甲沟中,加上长期高跟鞋、尖头鞋挤压趾甲侧缘,迫使趾甲向甲沟深处生长,从而“夹”出甲沟炎。

最好的治疗都不如及早预防。甲沟炎多与不良穿鞋习惯和不良修剪趾甲关系密切。它与高跟鞋、尖头鞋有关,足趾从前左右方向受到挤压,一般多发生在拇趾外侧,也有双侧拇趾同时发病。

常见一:为了美观,把趾甲过度修剪成圆形,将两侧边缘甲角剪去,趾甲角容易向内卷曲,同时甲沟软组织挤向甲角,甲角就会嵌入“肉”中,导致甲沟炎发生。



常见二:长期穿高跟、过紧尖鞋也容易挤压拇趾趾甲侧缘,迫使趾甲向甲沟深处生长并反复摩擦甲褶而使趾腹软组织肿

胀、肥大,加重嵌甲形成。如果青少年长身体时期未及时更换大鞋,委屈双足趾,同样也增加拇趾受夹机会。

常见三:拇趾不经意被踢伤、踩伤,曾经瘀血青肿都会导致趾甲床撕裂、变形,逐渐引起趾甲内翻、变形,嵌入甲沟形成嵌甲。以好动青少年多见。

建议|时尚|美|眉|

适当留长脚趾趾甲,保留趾甲两个角,使圆形趾甲逐渐修成近似方形,那么两个甲角就留在“肉”外,即使受到挤压,也不容易陷入“沟”中。

一旦发生甲沟炎,不宜再次过度修剪,加重损伤容易引起交叉感染。建议去正规医疗机构就诊,力求痊愈。(沈建人)

关爱女性

吃的学问 食物酸碱性与健康关系的真相

有关酸碱食物的科普文章很多,许多是强调酸性食物对人体的危害,你一定想知道其真相。

食物经人体消化吸收后,各种代谢产物中以酸性物质为多,人体会通过尿液排出多余的有机酸;又因吃进去的食物几乎都含碳元素,代谢的最终产物是二氧化碳(碳酸根),则会通过呼吸将它们全部排出,保证了血液的酸碱平衡,使健康人血液的pH恒定在7.35~7.45的范围,即呈弱碱性。

有人提出,谷物、肉类、鱼类、蛋类等成酸性食物摄入过多会导致酸性体质,引起高血脂、高血压、

糖尿病、肿瘤等慢性病的发生,而多吃蔬菜、水果等成碱性食物能够纠正酸性体质,可以防治慢性疾病,其真正的原因是前者吃得太多会引起营养过剩,而多吃水果、蔬菜,产生的能量不像前者那么多,并可以摄入丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及对人体有益的类黄酮、叶黄素、多糖等植物化学物质,实际上不是所谓碱性元素的作用。

为了保持健康,《中国居民膳食指南》倡议大众注重平衡膳食,吃的食物要多样,以谷物为主,粗细搭配;多吃蔬菜、水果和薯类;每天吃奶类、大豆或其制品,常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

中国营养学会建议:每天吃谷类及杂豆250~400克,蔬菜300~500克,水果200~400克,畜禽肉类50~75克,鱼虾类50~100克,蛋类20~50克,奶类300克,大豆类及坚果30~50克,油25~30克,盐6克,水1200毫升。参加适当的运动,不使过多的能量在体内转变成脂肪而造成健康损害。肥胖者及高血脂、高血压等营养过剩性疾病患者,应适当减少能够产生能量的脂肪、蛋白质和碳水化合物的摄入量(所谓的成酸性食物),并且多吃蔬菜和水果。(新晚)

博爱孕育讲堂

宫颈性不孕的表现和治疗

宫颈性不孕占到了女性不孕不有很大的比例,宫颈性不孕夺取了很多女性生育的权利。

一、宫颈性不孕的原因。

1.先天性宫颈闭锁或狭窄,多由双侧苗勒氏管下段形成和融合不全所致,临床上常伴有子宫发育不全,第二性征大多发育正常。如患者子宫内腺功能良好,青春期因宫腔积血而出现周期性下腹痛,或月经过少伴痛经。

2.后天性宫颈管闭锁与狭窄,多见于人工流产后或宫颈炎电灼、冷冻治疗后。主要原因是吸宫时宫颈扩张不充分,或带着负压取出吸管,造成宫颈内膜损伤,创面粘连闭锁。宫颈炎治疗电灼或冷冻过深导致宫颈管粘连或狭窄。

二、宫颈性不孕的治疗

临床上引起不孕的原因多种多样,宫颈性不孕是一种比较常见的疾病,那么得了宫颈性不孕应该怎么治疗呢?

1.宫颈管闭锁与狭窄、子宫发育不良

主要采用扩宫治疗。在月经干净后或排卵前进行,先用消毒探针探入宫腔,再用宫颈扩张器由3号顺序扩张到7号。先天性宫颈发育不良可同时使用人工周期治疗,或大剂量孕激素作假孕疗法。

2.宫颈位置异常,本病无好的治疗方法

可试用下列方法:①性交时或性交后在女方臀部垫置两个枕头,使女方呈头低臀高位,可使精液尽量积聚在后穹窿,相对使精液水平面增高,从而有利于子宫颈浸泡在精液中。②性交后俯卧:采用本方式的目的是在性交后促使精液向阴道前穹窿积聚,可使上翘的子宫颈容易浸泡在精液中。③上述方法无效时,可采用宫腔人工授精法。

3.宫颈肌瘤

手术是治疗宫颈肌瘤的主要措施。通过腹腔镜微创手术,由计算机全程监控,通过计算机屏幕高清放大显示,肉眼可清晰地看见肌瘤的位置、大小及数量,然后在手术器械的帮助下,彻底摘除肌瘤。术中无痛苦,而且在可视条件下手术安全系数高,对患者的创伤可降到最小。

4.慢性宫颈炎

宫颈炎的治疗方法较多,但任何方法均需注意勿损伤颈管,以免腺体受损伤而影响宫颈粘液的分泌及颈管粘膜。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

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 院址:周口市黄河路(原车站)中段路西 乘车路线:乘3、13路公交车到黄河路口下车即到

新农合定点医院