豆专家

准妈妈营养饮食之营养高钙米糊

怀孕第十个月时，准妈妈的饮食要保证足够的营养，如果营养不足，不仅所生的婴儿常常比较小，而且准妈妈自身也容易发生贫血、骨质软化等营养不良症，这些病症会直接影响临产时的正常子宫收缩，容易发生难产。

营养高钙米糊

推荐理由：

黑豆中的蛋白质含量高达36%~40%，相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍；黑豆含有18种氨基酸，特别是人体必需的8种氨基酸；黑豆中的微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高。黑豆中的粗纤维含量高达4%，常食黑豆，促进消化，防止便秘发生。木耳中的铁含量丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

配料：大米、干黑豆、干黑木耳

做法：按营养王豆浆机上的“营养米糊”键，十几分钟后便可。 **(曹金丽)**

针灸调整胃肠功能

胃肠调理综合效应多数体现在食欲下降以及大便通畅这两个变化，很多肥胖的原因，就是因为摄入太多，所以胃肠功能的调理对减肥作用非常大。由于针灸能延长胃排空的时间，所以能使本来比较亢进的食欲得到抑制，甚至下降。有些便秘的人在针灸减肥过程当中，肠道蠕动加强了，排泄作用也增强了，这都是针灸能增强肠道作用的结果。

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

给眩晕找病因

遭遇晕眩，很多人都会用“没什么大问题，估计是颈椎病”的理由来自我安慰。病人主诉头晕，医生更头晕，因为它是很多神经系统疾病的症状，某些疾病若不重视，有可能导致失聪、脑血管意外等严重后果。

流行病学统计资料显示，普通人群中高达30%的人曾发生过中重度头晕，头晕和眩晕的发病率达5%~10%。

眩晕频发的原因何在

单从物理角度来看，双足站立行走的人类，身体稳定性远不及四足动物。为了保持身体平衡，避免摔倒，人体进化出了一整套平衡“装置”，眼睛、前庭、本体感受器和中枢神经是最为重要的部件。

眼睛对维持平衡的作用很好理解——通过观察外界景物感知躯体状态。对普通公众来说，前庭这个器官比较陌生，它位于内耳中，由3个充满淋巴液的半规管构成。它是维持人体平衡最关键的感受器。再加上遍布全身的本体感受器，即便闭着眼睛，也能清楚地感知躯体的状态，从而维持平衡。作为“最高司令部”的中枢神经系统，则起着协调诸多平衡器官的作用，是“总调度”。

由此可见，眼睛、前庭、本体感受器和中枢神经系统中，只要有一个出现了问题，人体的平衡机能就会受到影响，从而导致头晕、眩晕等的发生。单纯用“肯定是颈椎病，没什么大不了的”来搪塞，显然是片面的。

听力障碍可帮助定位

眩晕的病因如此复杂，难道除了做各种影像学检查，就无法对疾病的性质做出初步判断吗？情况当然没有这么悲观，神经内科医生有一个很简单的办法就能对疾病进行初步的定位——眩晕发作的同时是否存在听力障碍。

从前文的描述可以看出，位于内耳中的前庭是维持平衡的重要器官。既然在耳朵中，自然和听觉脱不了干系。事实也的确如此，人体20对脑神经中，第八对脑神经称为“位听神经”，从名称就可以看出，该神经兼具听觉和定位两大功能。两者往往一荣俱荣，一损俱损，定位功能出了问题，听觉通常也无法幸免，人们熟悉的梅尼埃病(旧称美尼尔氏综合征)就属此类。

所以，倘若在出现眩晕的同时有耳鸣、听力减退等表现，则提示病根出在前庭上。如果不存在听力障碍或无法准确判断，就需要从中枢神经系统寻找原因，看问题究竟出在脑干、小脑还是大脑。

“后循环障碍”很常见

“后循环障碍”这一名称听起来十分“专业”，如果说“椎基底动脉供血不足”，相信公众就比较熟悉了。两种说法其实是一回事。后循环又称椎基底动脉系统，由椎动脉、基底动脉、大脑后动脉等构成。上述重要动脉如果发生粥样硬化，就会出现狭窄乃至栓塞，局部脑组织供血不足，眩晕的出现就在所难免了。中老年人发生眩晕，后循环障碍是最常见的病因。

如果不能理想控制血压、血糖和血脂，发生脑血管意外只是时间问题。“三高”控制好了，眩晕自然会消失。

(新民)

博爱孕育讲堂

手术还需要大动干戈吗

一位21岁的未婚女孩却似有7个月的身孕？最终她被诊断患了巨大的卵巢畸胎瘤。在被告知要进行开腹卵巢切除手术时，女孩犹豫了。最后经过咨询、问诊，女孩选择了微创手术，不仅没留刀疤，还保住了卵巢。

这就是日益盛行的微创妇科技术，即通过小创口做大手术。而且，微创妇科通过宫腔镜和腹腔镜的灵活运用，能治愈多种妇科疾病，尤其在不孕不育、子宫肌瘤、卵巢囊肿等方面，微创技术有着突出的优势。

满足女性爱美天性：单孔、不开孔，妇科手术越来越微创

周口博爱妇科医院不孕不育科主任袁文杰介绍，妇科微创技术是通过以宫腔镜、腹腔镜为代表的现代先进技术取代传统的手术治疗，与传统妇科手术相比，妇科微创手术的最大优势是创伤小、对腹腔脏器干扰小、基本不影响腹部美容，大大减少病人的痛苦，是21世纪妇科手术发展的方向。

宫腹腔镜微创技术的成熟应用，使患者的创口越来越小，由原本的四孔、三孔的腹腔镜，发展到只开单孔，甚至是通过阴道等自然孔操作，使微创技术越来越精细，给病人带来的创伤越来越小。

关爱女性细致入微：微创治疗意外妊娠不侵犯“产权”

微创技术还在人工终止妊娠中起到了巨大的作用，目前运用最多的是可视无痛人流。JRS超导可视微管无痛手术是在宫腔镜直视准确定位监视下进行，施术准确，对子宫内膜损伤小，有效避免手术损伤、吸宫不全、漏吸等并发症的发生，术后恢复快，特别适用于子宫畸形合并妊娠、子宫肌瘤合并妊娠、宫角妊娠、子宫壁薄或厚薄不均、子宫位置高度倾曲给手术带来困难者。

全方位呵护女性身体：微创应用于妇科急症损伤小

宫外孕、急性盆腔炎及盆腔脓肿、卵巢囊肿扭转、输卵管积水扭转等妇科急症在临床上较多见，但诊断及鉴别有时非常困难。应用腹腔镜技术不仅可以做到及时正确地诊断，还可以同时进行治疗，减少了手术的风险性。宫外孕的诊断和治疗过程中，很多时候可用到微创腹腔镜的方法。

为中国加油·为健康献爱心 大型微创技术推广活动

在国庆之际，周口博爱妇科医院特别奉献“为中国加油·为健康献爱心”大型微创技术推广活动。

活动时间：9月25日~10月25日

活动内容：

●妇科、不孕不育科、男科12项微创手术优惠推广

●十项常规检查费用全免(原价：148元)

●微创专家亲自手术

●医保、农合患者享受报销

详情咨询：0394-8366555

百度 周口博爱妇科医院 搜索
健康热线:0394-8366555 QQ:13512011
院址:周口市黄河路（原车站路）中段路南
乘车路线:关3、4路车到黄河路口下车往东100米；1、7、10、13路车到院门口下车即到。
新农合定点医院

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