

一健必读

编者按

每年5月的第二个星期日,是母亲节。每位母亲都是辛劳的、慈爱的、伟大的,每一个时期的母亲最需要的都是健康。适时给予健康的提醒和呵护,无疑是所有母亲最需要的贴心礼物!

没什么礼物比母亲的健康更贵重

“产褥期、更年期和老年期,对于妈妈们而言,是一生当中关乎健康的三个重要阶段。”暨南大学附属第一医院医务部主任陈祖辉表示,生育是对女性身体的一次创伤,因此产褥期的女性一定要做好保健工作;到了更年期,由于内分泌的改变和雌激素的急剧下降,妈妈的健康将面临第二次考验;步入晚年的妈妈,

虽然世事已经云淡风轻,但老年痴呆、骨质疏松和意外跌倒等健康阴霾也往往接踵而至,需要特别的呵护。而不同年龄段的妈妈,健康呵护的重点各不相同,除了要有正确的理念,还要选择合适的保健方法和保健品。



体检卡

(资料图片)

1 送理念

■新妈妈至更年期妈妈:避孕绝对是一场持久战

未育时要避孕,已生育的更要避孕。在谈论妈妈保健的话题时,专家异口同声地强调避孕的重要性,因为意外怀孕,无论是流产还是再度生育,都会给妈妈的身体和精神带来损害。不少女性生完孩子后,以为不来月经就不会怀孕,殊不知即便是后来例假,也会有隐匿排卵。

“几乎每个星期,临床都会遇到意外怀孕的妈妈。”广东省第二中医院妇科副主任医师陈小平提醒,对于妈妈们来说,如果没有接受节育手术,避孕绝对是必须长期坚持的,因为每一次流产都是对健康的一次莫大伤害。

■所有妈妈:每年至少做一次健康筛查

不管时间有多忙,每年都要抽时间做一次妇科。“宫颈癌,是危害女性健康最严重的宫颈疾病,但又是一个可防可治的癌症,定期妇科检查和宫颈癌筛查有助于早期发现疾病。”陈小平特别提醒,不管是年轻还是年老,妈妈们每年都应该做一次健康筛查。

健康筛查的内容,除了常规妇科(妇科、病理、乳腺B超和妇科B超检查),还要结合年龄和身体状况,适当增加一些体检项目。比如说,每周进行一次乳房自检。更年期前后,最好进行一次女性内分泌激素检查和骨密度检测,以预防更年期综合征和骨质疏松症。

2 送方法

■更年期妈妈:提前补钙,缓解更年期不适

对于妈妈们而言,更年期是一个必须艰难跨越的门槛。激素水平的急剧变化,会导致身体钙质流失、夜间盗汗、性情多疑、情绪暴躁等更年期症状出现。陈祖辉建议,更年期的妈妈可以通过饮食、运动和情绪三个方面的调理,来缓解各种不适症状。

首先,应该注重心理保健,参加一些老年社团,培养兴趣爱好,侍弄花鸟虫鱼,以缓解退休或者走下领导岗位的失落。其次,适当做一些运动,以快

走、慢跑和游泳这三项运动最为适宜,可以促进钙质的吸收。此外,由于更年期前后钙质流失严重,可以适当补充钙质。补钙的方法,以喝牛奶或者摄入高钙食物为主,特殊情况下可服用一些钙片。

■老年妈妈:打打麻将可预防老年痴呆

年老的妈妈,腿脚不便,身体机能老化,因此一定要清淡饮食,避免家务劳动,防止跌倒。除此之外,还要多参与一些益智游戏,以预防老年痴呆。搓搓麻将、看看新闻,在专家看来,都不失为预防老年痴呆的好方法。

3 送产品

■更年期妈妈:喝灵芝汤保养卵巢

卵巢保养是女人年轻的秘诀,陈小平推荐了一款靓汤——灵芝、枸杞炖冰糖。用灵芝5克,加适量的枸杞和冰糖放入炖锅,文火炖七八个小时即可食用。这款汤不仅可以改善经期缩短和卵巢早衰,而且有助防癌和提高睡眠质量。应对更年期雌激素水平下降,建议在煲汤时加些杜仲和桑寄生,通过补肾

来达到缓解更年期不适的目的。

■老年妈妈:服氨基酸葡萄糖类保健品,有助润滑关节

对于上了年纪的妈妈,陈祖辉建议可以适当服用一点富含氨基酸葡萄糖的保健品,有助关节的健康,避免磨损,可改善老年人腿脚不灵便。陈祖辉提醒,目前国内保健品市场鱼龙混杂,最好选择知名品牌。

4 特别提醒

■大多保健品可能含雌激素

补血的、补钙的、延缓衰老的、美容的……市面上的保健品五花八门,母亲节期间大打温情促销牌,不过你别忘了掏腰包。陈小平提醒:“大豆异黄酮、胶原蛋白等以延缓衰老、推迟更年期为卖点的保健品,丰胸膏、丰胸食品等让女性乳房再发育的化妆品和保健品,都有可能含有雌激素等添加剂,滥用会增加患乳腺癌的风险。”

■给母亲送礼,药品优于保健品

如果想给妈妈买一些补品,专家建议最好选合适的药品,少送保健品。目

前的保健品市场,岂一个“乱”字了得。而在医生建议下使用的药品更安全,更有针对性。



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康热点

反式脂肪酸致癌无明确证据

国家食品安全风险评估中心日前发布消息称,被称为“餐桌上的定时炸弹”的反式脂肪酸,危害被夸大。

2010年,媒体报道反式脂肪酸存在引发心血管疾病、糖尿病、癌症等的极大风险,引起恐慌。为科学回应公众疑问,国家食品安全风险评估专家开展了“我国居民反式脂肪酸摄入量及其风险评估”工作。

为期两年的评估结果显示,中国人通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的百分比仅为0.16%,北京、广州这样的大城市居民也仅为0.34%,远低于世卫组织建议的1%的限值,也低于西方发达国家居民的摄入量。

本次评估发现,加工食品是城市居民膳食反式脂肪酸的主要来源,占总摄入量的71.2%。在加工食品中,植物油占49.8%,其他加工食品较低,如糕点、饼干、面包等均不足5%。

参与评估的研究员称,过量摄入反式脂肪酸可增加患心血管疾病,如粥样动脉硬化的风险,但尚无明确证据表明反式脂肪酸与早期生长发育异常、II型糖尿病、高血压、癌症等疾病有关。可见,媒体夸大了反式脂肪酸对当前中国居民的健康危害。(据《新京报》)

健康讲堂

空气净化器真能去除PM2.5吗?

前不久,某品牌空气净化器称其产品为“专业除PM2.5空气净化器,去除PM2.5可达99.9%”。

对此,广东省洁净技术行业协会专家徐火炬认为,“民用空气净化器根本达不到99.9%的PM2.5等污染去除率,完全是在忽悠消费者”。以一个30立方米的密封实验仓为例,需要净化设备进行1000次换气,才可以实现去除99.9%的PM2.5的目标;或者需要在实验仓中放704台空气净化器,才可达99.9%的香烟烟雾净化率。“那种民用的功率很小的空气净化器,大多偶尔开一二十分钟,根本达不到有效去除PM2.5的目的”。

徐火炬介绍,市场上的空气净化器仅可以去除一部分PM2.5等空气污染物,但可能会产生噪声和细菌污染等问题,他提醒市民在选购时应注意以下问题:

1.小心噪声超标。居民卧室噪声有控制标准,根据国家标准,居民室内噪声要控制在45分贝以内,晚上要控制在37分贝以下。而各种空气净化器一旦开高挡去除PM2.5,噪声分贝大都在50分贝以上,甚至在71分贝以上。

2.慎防细菌污染。市场上主流的空气净化器都使用过滤网和过滤器,但检测发现,在合适的条件下,过滤器很容易滋生细菌。专家说:“几天或几周后细菌数可能会增加到几亿甚至几百亿,其危害不容忽视。”由于过滤网价格不菲,对于居民来说,经常更换过滤网将是很大的一笔支出。

3.夸大使用面积。如同一个型号和规格的空气净化器,某些厂家在中国市场标注的适用房间面积比在美国市场标注的适用面积大一倍。据悉,中国目前尚没有空气净化器适用面积的标准。(据《保健时报》)

洛阳济仁肾病医院 (豫)中医师[2013]第10-08-131号 地址:瀍河回族区小北门转盘处 24小时咨询电话:63559668

健康问诊

男人也会患乳腺癌?对于这个问题,医生给出的答案是肯定的。医生提醒,男性的乳腺肿瘤因体积小、无痛感而更易被忽视,往往到就医时已为晚期。医生建议,60岁左右处于更年期的男性,应定期检查乳腺组织。

广州市中医医院普外科主任医师杨振淮强调,理论上,乳腺癌是乳房细胞内出现了恶性肿瘤组织,由于男性也有乳腺组织,所以同样会得乳腺癌。

杨振淮表示,总的来说,男性乳腺癌还是较为罕见的,与女性乳腺癌之比为1:100。男性乳腺癌的风险因素,除了遗传因素、放射线因

男人也会患乳腺癌

素等,还有一些特殊的因素,特别是处于更年期的男性,雄性激素下降,导致内分泌失衡,这时雌性激素若增高(ER阳性),就容易诱发乳腺癌。

杨振淮提醒,若出现以下症状,就要及时就医——

- 1.乳晕下出现无痛性肿块,一般为单侧,左右发病均等,少有两侧,副乳亦可发生。
2.除了出现较小的及界限不清的无痛性肿块,约半数病人可出现皮肤发红、瘙痒、乳头回缩及乳头湿疹等现象。
3.随着病变进展,肿物可以和皮肤粘连、固定,并出现“卫星”结节。

杨振淮介绍,由于男性对乳腺疾病的自我检查意识差,男性乳腺癌的诊治常被他们自己延误,他说:“造成耽误诊治的原因,一是认识不足,认为男性不会患乳腺癌;二是肿块无痛感而掉以轻心;三是不好意思去看乳腺。而男性在60岁至70岁处于更年期,由于激素问题导致内分泌紊乱,这一时期是男性乳腺癌的高发期。”

杨振淮表示,男性乳腺癌仍是一种全身性疾病,治疗方法原则上首选手术治疗。

杨振淮提醒,男性乳腺癌患者的预后较女性差,因此早发现早医治尤为关键。(据《羊城晚报》)

声明 以下公司的车辆道路运输证遗失、注销并退出运输市场。洛阳隆新运输有限公司(豫C) 57867 证号:410300008485 37698 证号:410300008637 88692 证号:001026257 35610 证号:410300000457 60280 证号:410300004745 72137 证号:001022522 61795 证号:410300016194 66028 证号:410300023927 B2898 证号:410300004631 87829 证号:410300022909 洛阳市方向汽车运输有限公司(豫C) A8577 证号:410302001114 95622 证号:410302000778 95393 证号:410302002472 95878 证号:121002654 96359 证号:410302002193 93593 证号:41030200004

90959 证号:41030200894 A5527 证号:410302000494 98617 证号:410302000124 98608 证号:410302000126 洛阳鼎信御安药业有限公司(豫C) 79477 证号:001003269 94196 证号:001003984 79410 证号:001003207 84239 证号:41030000745 52856 证号:410300015907 36529 证号:410300018236 洛阳市全福食品有限公司(豫C) 65411 证号:001015156 65403 证号:001015154 65418 证号:001015157 65409 证号:001015155 洛阳市铭东运输有限公司(豫C) 71032 证号:410300011392 80938 证号:410300010578 55917 证号:410300007898

遗失声明 ●下建停遗失车辆购置税完税证,号码:11410956094,车型为长城。 ●刘建升遗失车辆购置税完税证,号码:7410573934,车牌号:豫CSR520,车型为江淮。 ●郭梁遗失车辆购置税完税证,号码:10410256289,车牌号:豫CJN699,车型为吉利美日。 ●河南华驰运输有限公司洛阳分公司遗失车辆购置税完税证,号码:13411367019,车牌号:豫CG988挂,车型为农牧。 ●河南华驰运输有限公司洛阳分公司遗失车辆购置税完税证,号码:13411367023,车牌号:豫CE1320,车型为大运。 ●姚梅红遗失车辆购置税完税证,号码:11411592027,车牌号:豫CME120,车型为东风。 ●洛阳市计诚价格评估咨询事务所遗失车辆购置税完税证,号码:410306247,车牌号:豫C86581,车型为长安。

分类广告 登声明公告、注销公告 选《洛阳日报》《洛阳晚报》 今日定稿 明日见报 可免费提供样报 地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室 电话:0379-63330677 63330377 63330977 移动POS机招商 市场价:1800元-2100元 推广价:1350元起 1.35元封顶,多种费率,日刷40万; 2.证通K9210,不易切机。 销售热线:0379-60119190

河南康辉国际旅行社 泰国 普吉岛 泰新马 韩国 招生培训 建筑业特殊工种培训 洛阳市建筑业特殊工种(电工、焊工、起重工、起重机械拆装工、司索工)培训班,即日起报名,近期开学;一级建造师考前培训班正在热招中,特聘命题专家授课,合格率高达60%以上。 电话:63026335 63026337 地址:市住建委培训中心(纱厂北路21号) 家政保洁 正美物业综合服务 外墙清洗涂料翻新 64675707 老年公寓 龙和医护养老院 15670317089

讣告 吾夫李东流,因病医治无效,于2014年5月8日病故,享年82岁。遵照其生前嘱托,丧事一切从简,遗体已于5月10日火化安葬。 在此,全家对长期以来单位领导和亲朋好友的关心和爱护,表示诚挚的谢意! 妻:乔爱珍 携 子:李延晓 媳:张惠 女:李延青 婿:璐木西 李延宁 马峰 李砥 孟洋 及孙辈 泣告