



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

一月防过敏, 二月正护心, 三月睡好觉……

# 新年家庭健康日历

新的一年即将到来, 你是否已经制定了关于健康的新年计划?

## 一月: 预防室内过敏

冬天时, 紧闭的门窗会将灰尘、霉菌、宠物皮屑都留在室内, 要是家里有人过敏, 症状可能会加重。流鼻涕、气喘、持续的咳嗽也很容易被误认为感冒。这时增加居室通风, 定期清洁床上用品, 合理膳食, 都能在一定程度上预防过敏的发生, 减轻哮喘的严重程度。

## 二月: 冬春护心正当时

冬末春初是心脑血管疾病发生的高峰期, 这可能跟当月的气候有关, 其中气温骤变是发病的重要诱因。美国小儿科协会建议, 父母可不要光顾着查自己的胆固醇, 2岁至10岁患心脏病风险高的儿童也要验血。即便结果正常, 这样的孩子也要和成人一样, 每5年就要查一次。

## 三月: 试着睡个好觉

国际精神卫生和神经科学基金会将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。随着

白天时间的延长, 三月是培养睡眠习惯最好的时间, 特别是睡眠不好的孩子。专家建议, 营造温馨的卧室氛围, 放一个苹果在枕边, 都有利于进入深度睡眠, 儿童最好保持9小时的睡眠时间。

## 四月: 让牙齿更健康

春天是复苏的季节, 人体在春季新陈代谢旺盛, 血液循环加快, 激素分泌增多, 尤其是增加了对骨骼、牙齿生长的良性刺激。这时是全家保护牙齿的最好时期, 除了成人牙齿规律性的检查和清洁外, 儿童更要接受龋齿矫正、氟化治疗。牙齿和牙龈都很健康的人, 每8个月也要检查一次。

## 五月: 外出提防蚊虫叮咬

这个月份蚊虫大量繁殖, 不少蚊虫能通过叮咬传播疾病。有些蚊虫喜欢藏匿在阴凉潮湿的地方。经过蚊虫肆虐的地方, 一定要仔细检查腋窝、头皮、腹股沟等部位, 必要的话, 衣服要用热水清洗并高温烘干。出现疲劳、发烧、头痛、肌肉关节痛等症状, 以及叮咬部位呈现环状

丘疹时要及时就医。

## 六月: 别让阳光伤害你的皮肤

虽然涂抹防晒霜是每个季节的必修课, 但夏天尤为关键。长时间的户外活动会增加皮肤癌风险, 更别提晒伤和日晒导致的皱纹了。除了每两小时就要涂抹一次防晒霜外, 宽边的帽子或能阻挡紫外线UVA和UVB的太阳镜可提供额外的保护。

## 七月: 带上全家去运动

夏季白天时间比较长, 日程安排不那么紧密, 正适合全家一块锻炼。野外郊游、登山运动等都是好处多多, 不仅对孩子的视力有好处, 还对中老年人的心肺功能和四肢协调能力有一定的益处。所以, 七月可以多组织全家去参加户外活动, 阳光太强的时候可以选择室内适合家庭的小游戏, 若户外不太晒, 可以选择和家人一起逛公园、骑自行车、游泳等等。

## 八月: 把新鲜蔬果摆上餐桌

这个季节, 许多新鲜蔬果都已经上市, 比如玉米、南

瓜、桃子、李子, 甚至早熟的苹果等。此时应该多去菜市场和郊区挑选一些超市中不易买到的新鲜蔬果。最新研究表明, 每人每天最好摄取5种以上颜色的蔬果, 不仅有利于心血管和各个脏器的健康, 有些蔬果还能起到延缓衰老和增加免疫力的作用。

## 九月: 注意保护眼睛

不少孩子在九月就要走进课堂, 面对繁重的课业。这时候, 家长要注意培养孩子合理用眼、定期做眼保健操的习惯。同时, 大人们也需要定期给自己做视力与青光眼检查。如果你感觉将书放远一点才能看清楚、看完东西感到头痛, 那么应该考虑戴眼镜了。

## 十月: 做好预防流感的准备

秋冬季节是流感高发期, 如果从十月就开始做好准备, 就能减少流感和感冒的发生几率。家庭里的每个成员都要注射流感疫苗。此外, 经常洗手是预防病毒感染的第二道防线。家庭成员要勤洗手, 保持每天30分钟的有氧运动, 保持良好的心

理状态, 安排合理的膳食结构, 更加有利于抗击流感。

## 十一月: 少吃甜食

临近年末, 节日渐渐增多, 加之天气寒冷, 糖的摄入量在不知不觉中增加。少吃甜食不仅仅是为了避免蛀牙, 也可以减少其他疾病发生的几率。研究显示, 常吃甜食的人, 患肥胖和2型糖尿病的风险显著增高。以水、低脂牛奶代替含糖饮料是健康的选择。

## 十二月: 帮助别人收获快乐

冬季阳光照射少, 容易情绪低落。这时候多帮助身边的人, 有利于改善抑郁情绪。研究表明, 做志愿服务能降低抑郁风险, 将寿命平均延长7年。



本版主持人  
医疗·健康新闻部主任: 王淑云  
电话: 13939258016  
E-mail: yljxwb@163.com



市中医院  
急救电话: 3353120  
康复咨询: 3378303  
鹤煤总医院  
老区急救电话: 2920000  
新区急救电话: 2960000  
市传染病医院  
咨询电话: 15539293052  
按摩医院肛肠科  
咨询电话: 2647015 3320085  
张志刚皮肤科  
咨询电话: 13939285245  
军分区门诊部皮肤病专科  
咨询电话: 3322774 3976644  
旺旺催乳(专治乳少、积奶、乳腺增生)  
咨询电话: 15839220377  
市建筑医院(专治阴道紧缩、修复, 老年性便秘)  
咨询电话: 2192870(中医科)  
15139220105(妇科)

## 每天三杯牛奶 心脏病降两成



资料图片

在欧美, 卫生部门推荐成人每天摄入3份奶制品。但是很多人担心吃过多奶制品会升高胆固醇、诱发心脏病, 所以对其避而远之。其实, 很多研究已证实, 牛奶是我们身边“最接近完美的食品”, 因为牛奶中的蛋白质是全蛋白, 它的消化率高达98%, 乳脂肪是高质量的脂肪, 消化率在95%以上, 而且含有大量的脂溶性维生素。近日, 据英国《每日邮报》报道, 一项总结性研究指出, 每天3杯牛奶(大约600毫升), 心脏病风险能降低18%。

美国哈佛大学与荷兰瓦格宁根大学的研究者对欧洲、美国和日本的17项研究成果进行了综合性分析。研究者发现, 牛奶中的乳脂肪不会增加心血管疾病的风险。不仅如此, 牛奶中的含钙量丰富, 而摄入充足的钙还可以起到降低血压, 减少心血管疾病风险。其中, 瑞典一项涉及2.3万男性的研究发现, 钙元素摄入充足的人, 死于心脏病的风险相应降低25%。

(据《生命时报》)

## 妇科



专家答疑

## 宫、腹腔镜微创手术 解除子宫肌瘤病痛困扰

患者问: 最近一段时间, 我发现自己月经量变多、经期也延长了, 下腹部有疼痛、下坠的感觉, 请问是怎么回事?

鹤壁市爱民医院妇科专家答: 月经改变是子宫肌瘤最常见的症状, 常表现为月经量明显增多、经期延长、行经次数频繁, 月经周期可缩短到15至20天, 每次月经出血超过七八天, 而且可有血块。如果患者同时合并有卵巢功能障碍, 还会出现月经紊乱。除此之外, 子宫肌瘤症状还有腹部包块、腹痛、腰酸、有下坠感等症状。

由于子宫位于膀胱和直肠中间, 当子宫肌瘤较大时, 向前可压迫膀胱, 引起尿急, 排尿次数增多, 如尿不排净而滞留在膀胱内极易引发炎症感染。长大的子宫肌瘤向后可压迫直肠, 患者会出现大便困难、便秘。当然, 仅凭某一个症状是难以判断的,

但月经状况的改变足以引起重视, 应尽早到医院彻底检查、治疗。

多数子宫肌瘤是可以采用宫、腹腔镜微创手术解决的。只需在腹部开3毫米左右的小切口, 然后置入腹腔镜, 医生可通过连接腹腔镜的监视屏, 清晰、直观地观察经过放大的腹腔内情况, 然后操作体外的设备进行准确治疗。避免了开腹手术对腹壁肌肉和相应的血管神经造成的损伤, 也最大程度避免盆腔、腹腔粘连等术后感染和并发症, 保留子宫及其生理功能, 短时间内即可恢复。

爱民医院妇科经过多年的实践探索和经验总结, 宫、腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用, 是备受医生和患者青睐的人性化手术, 为众多子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰, 深受患者好评。

专家热线: 0392-3326120

## 胃肠科

## 有腹痛、恶心、呕吐等症 应检查是否感染幽门螺杆菌

患者问: 近3个多月时间里, 我总是感到胃部隐痛, 有饱胀感、反酸, 但我平时饮食习惯良好, 怎么会得胃病呢?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答: 很可能是因感染幽门螺杆菌引发的慢性胃炎。以往人们把胃病的病因统统归结于进食刺激性食物、胃酸分泌过多、植物神经功能失调等。近年来, 临床资料证实: 幽门螺杆菌感染是造成多种胃病的因素, 如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等, 而且这种细菌会经口传播。

据介绍, 幽门螺杆菌具抗酸性, 不怕胃酸腐蚀, 是一种寄生在胃肠道的细菌。但多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌, 往往是腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状发生之后, 经过检查, 才发现自己感染了幽门螺杆菌。

而许多老胃病患者也往往忽略了这一点, 结果不停地治疗, 胃病还是反复发作, 无法痊愈。

爱民医院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪, 成为检查胃肠疾病的锐利武器, 准确率高, 最大特点是体外检查, 不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。患者只要吹一口气, 即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及数量, 而且还能用于药物疗效的观察, 极大地提高了胃病的诊疗水平。

另外像心脏病、传染病的病人和老年人, 不宜采用胃镜和肠镜检查, 而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查, 检查前须空腹。

专家热线: 0392-3368120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫  
该技术具有定位准确, 安全性高, 手术时间短等优点, 是迄今为止对身体伤害最小的人流术, 并可把终止妊娠提前10天, 是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案, 深受广大女性青睐。  
不伤宫颈, 身体恢复快, 不影响工作和学习; 术后采用短波治疗, 迅速恢复子宫肌理, 不影响生育。  
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: 3326120

## 无痛包皮、包茎环切术 让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低  
包皮过长和包茎是先天性发育异常, 包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部, 只有用手将包皮上翻, 或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来; 包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。  
微创包皮、包茎环切术的优势:  
1. 手术只需几分钟, 安全、无痛、微创、手术效果好;  
2. 随治随走, 不用住院, 不影响正常工作和生活;  
3. 一次治疗, “性福”一生, 术后有效提高性生活质量;  
4. 有利于防止性传播疾病感染, 并对早泄有一定的辅助治疗作用。  
专家康复热线: 0392-3326120

## 彻底告别失眠、抑郁症困扰

失眠症: 入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。  
抑郁症: 悲观失望、情绪低落易感流泪, 感到生活没有意义, 觉得活着没意思, 萎靡不振等。  
强迫症: 反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。  
焦虑症: 心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。  
精神障碍: 胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。  
恐惧症: 胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。  
疑病症: 对某部位的敏感增加, 进而猜疑、过分地关注, 疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感, 担心患有心脏病、癌症等绝症。  
治疗特色: 经中医辨证施治, 一人一方, 对症治疗。一疗程效果明显: 病人愿意主动与人交往, 失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等症全面消失。一般患者二至三疗程痊愈, 中医中药, 花钱少、疗效好。  
鹤壁市爱民医院 专家热线 3933028 0392-