

主办：河南关爱女性卫生健康工程

### 女性健康交流 短信平台

移动、小灵通、联通发送短信至

**15136161006**

(每发一条移动公司收取费用0.1元,接收免费)



茶前饭后,闲暇空余,手指轻按,拥有健康。短信交流平台,女性的健康良友。

159\*\*\*\*6027 请问多少天内可以药流?  
15136161006 回复 一般在怀孕49天之内可以做药流。但是药流的部分患者因流不干净需做再次清宫,同时药流因出血时间长容易引起感染,建议你做超导可视无痛人流,是在B超监测下做的,能准确找到孕囊位置,安全无痛苦,不影响以后生育。

136\*\*\*\*7721 我的子宫肌瘤两年了,有5厘米大,现在月经量和周期都不正常,当地医生要我切除子宫,我能不能吃药物治疗? 我不想切除子宫。

15136161006 回复 吃药是不能解决问题的,雌激素水平较高可致肌瘤增长,建议你最好去医院做腹腔镜手术剔除肌瘤,不用开腹、不复发,不用切除子宫,最大限度地保留器官解剖及功能的完整性。手术出血少、术后恢复快、住院时间短,利于子宫恢复及不影响生育。

1319\*\*\*\*6202 宫颈糜烂三度,白带脓黄。用了两个月的药没什么效果,您能给我指点一下吗?

15136161006 回复 宫颈糜烂三度用药物治疗是达不到理想效果的,现在比较先进的是LEEP(利普)刀,手术时间短,无痛苦,恢复后宫颈光滑有弹性,无瘢痕,不影响以后的生育。

#### 父母必读

### 暑假 给孩子做个体检

如今,中小学生的暑假正式开始。许多孩子及家长都在安排假期的生活。也正因此,各旅行社为了抓住这个“黄金”日子,纷纷打出各种各样的夏令营以此吸引孩子们。而辅导机构也不示弱,他们也大打“出手”,拿出自己的本领,吸引了不少望子成龙、望女成凤的家长们的眼球。

然而有专家提醒说,暑假,给孩子做个全面的健康体检也很重要。“体检是自我保健的重要方式之一,可以发现一些健康隐患,及时排除产生疾病的危险因素。”郑州市儿童医院保健部副主任医师焦敏说,给孩子定期做全面的体检与预防接种同等重要。

据了解,儿童要做定期的全面体检。孩子从一出生到青春前期,始终都处在一个较为迅速的生长发育过程之中,特别是婴儿期的孩子,在生理、心理、体格、智力等诸方面可以说每时每刻都或多或少地在发生着变化,有些变化是细微的,以至于家长并不能意识到。即便孩子已经出现了某些方面的问题,家长也很难发现。所以要通过儿童保健医生,判断小儿童生长发育是否正常,是否存在疾病。通过体检可以知道孩子体格发育情况和智力发育情况。因此,定期体检能够早期发现宝宝在生长发育过程中存在的问题,以便及时采取合理、有效的干预措施,保证孩子的健康成长。

晚报记者 董亚飞 通讯员 刘妍

# 摘“镜”圆梦 送500元 抽大奖

日前,记者从郑州博爱眼科了解到,该科6月开展的“改变您的视界 返还您的费用”活动,三个幸运大奖已名花有主。他们分别是一等奖:管城区董俊甫;二等奖:中牟县卢晓萌;三等奖:高新技术开发区韩晓。



### 北京专家免费帮我做的近视手术

据博爱眼科主治专家杨曙光介绍,目前,来做准分子激光手术的人,很多都是年轻人,其中还有相当一部分是十几岁的孩子。他们都是刚刚经历了高考,为了报取心目中的理想院校,而特意到医院做准分子手术的。“一方面,趁着医院做活动,可以享受很大的优惠,另外,还可以在假期这段时间里,对眼睛做一个很好的调理。”

“真没想到,我的运气这么好,因为来这做手术的人多,本来没抱什么希望。没想到我居然抽中了一等奖,而且还是北京专家免费的超薄近视手术,术后视力恢复到了1.5,我太开心了”。因为抽中了一等奖的缘故,郑州管城区19岁的董俊甫在这次活动中

不仅全免了5700元手术费,而且还享受了北京的专家手术,他别提多高兴了,一个劲地说自己没想到。

当记者问到手术后的感觉时,小董笑着说:“说实话,虽然医生都已经嘱咐得很清楚,只是很小很快的一个手术,但进手术室之前我心里还是忐忑不安,谁知道我进去还不到10分钟,手术就做好了,并且一出手术室的门,眼前看到的一切都那么清晰,也没有任何不舒服的感觉。”

他还说,其实不用有任何担心,从前期检查、手术过程到手术后的复查等,一切都是按照手术要求严格执行的。手术刀还是让病人看过之后,亲自递给主刀医师的。

### 病人的需要就是我们的需要

“手术安全及术后视力恢复在眼科永远是首位的。”杨曙光说,在博爱眼科每位近视患者,术前要经过严格的术前检查,这些检查的项目包括:外眼检查裂隙灯及散瞳眼底检查远、近视眼视力及矫正视力检查、不散瞳电脑验光及散瞳验光、角膜屈光力及曲率半径、眼压、角膜厚度测量、眼轴的测量、角膜地形图。

只有经过严密的仪器检查之后,才能知道您是否适合做近视手术。术中为了预防

交叉感染,博爱眼科严格采用一次性耗材、一人一刀片,手术室严格执行国际“三恒”标准:恒温、恒湿、恒压。并且全程直播手术过程。

“把病人的满意度放在首位,病人的需要就是医院的需要,病人的要求就是医生的要求。”杨曙光说,“而这样的服务精神,也是郑州市博爱眼科医院一贯追求的目标,也是很多在医院做过手术的病人,对医院最真实的评价。”

### 精英专家团队为您的梦想护航

据悉,此次给患者做准分子激光手术的几位专家,都是近视方面的知名专家。比如,刘莉副主任医师和黄嵩副主任,她们都曾经成功地给近视患者做过上万例准分子近视手术。她们严谨的工作态度,高超的技术水平和贴心的服务,深受广大患者的好评。

“无论设备多么先进,最终还是需要人进行操作,专家的经验就尤为重要,博爱眼科的专家都是在北京及国外,经过专业的学习和临床实践并取得国家卫生部颁布的准

分子激光操作证书。”杨曙光说,为了更好地为患者服务,医院在活动中,配备的都是最好的专家团队和最先进的医疗设备,让近视患者能够轻轻松松地摘掉厚重的眼镜,重塑自己的健康人生。

另据了解,因活动参加人数多,所以活动在7月份继续延续上月活动。在本月做近视手术的患者同样可以参与抽奖活动,并有500元手术代金券相送。

晚报记者 董亚飞 董丽敏 章韦

#### 活动信息

- 1.活动时间:7月1日~30日
  - 2.活动期间术前检查费用全免。
  - 3.活动内容:在活动期内做近视手术可以抽取大奖。  
一等奖:返手术费的100%;  
二等奖:返手术费的50%;  
三等奖:返手术费的20%;
  - 4.活动期间每位近视患者均可得到高档太阳镜一副。
  - 5.7月18日北京著名近视手术专家为患者亲诊手术。
  - 6.7月25日之前电话预约近视手术可领500元近视手术代金券。
- 报名热线:0371-67978111  
地址:郑州市中医院门诊三楼(友爱路23号)

#### 专家名录



#### 刘莉 副主任医师

毕业于河南医科大学,博爱眼科屈光手术专家,具有丰富的临床经验,从事眼科工作已20年。主要从事屈光手术治疗近视眼。曾在美国著名的 LOMALINDA 医科大学进修,并在北京同仁眼科医院进修准分子手术技术。现已有上万例准分子近视手术经验。



#### 黄嵩 副主任医师

毕业于河南省中医学,博爱眼科屈光手术专家,具有丰富的临床经验,从眼科已有23年,主要从事屈光手术临床。师从北京同仁视光学科主任、留美博士后周跃华教授,并由美国著名的 LOREN L. DENLER 博士亲自教授屈光手术的临床实践,目前已有上万例准分子手术经验。



### 办理养老证书 参加互动养老

舒适、健康、快乐随身而行

互动养老,现在开始在郑州老人中迅速流传,并成为流行词汇流传,那么参加互动养老到底有什么好处呢?

首先,互动养老实现全国互动,老人可以根据时间、地域,选择环境、温度适宜的地方。比如在炎热的夏季到北戴河、到东北;而在寒冷的冬季到海南、到北海。

其次,互动养老所选择的联盟单位大多具有针对各种老年慢性病的疗养、康复项目,如成都养老机构以风湿病治疗和康复为特色;云南的养老机构以当地盛产的菌类,药材开展食疗养生为特色;海南以温泉疗养为特色等,使得老人轻松获得健康!

再次,互动养老每到一地,或者联盟机构直接组织、或者联盟机构委托旅游公司,都会到当地的旅游景点观光,实现老人轻松游览祖国大好河山的梦想,让晚年过得充实、快乐!

现在,办理养老证书,就可免会员费参加互动养老,让舒适、健康、快乐随身而行,让幸福的晚年生活紧随您的脚步,走过大江南北。

晚报记者 董丽敏

### 自来水升级 赶超欧美水平

据悉,我市已经有部分家庭升级了自来水,打开水龙头就可以流出甘甜清澈的弱碱性水,完全可以直接饮用,达到甚至超越了欧美发达国家的水平。

医疗研究发现,弱酸性体质是人类很多慢性和恶性疾病的温床,很多疾病都与酸性体质有关。为了改变这一局面,有关部门和企业开始联手推广我国自主研发、采用进口技术和材料生产的家庭用水机——沃特尔。该品牌已经通过了国家卫生部涉水产品批件,同时中国疾病预防控制中心也对其进行了安全和功能检验,检验结果证明,该产品的确能将自来水转化成弱碱性水,同时具备高度安全性。目前,我市已经有很多居民率先安装了沃特尔,其生活用水已经完全可以超越欧美,成为保护家人健康的一道大闸,有病辅助治疗,没病保健养生,是健康家庭必不可少的产品。

周华

### 夏日“食”在有方法

炎炎夏日,让人食欲降低、胃口不佳、容易疲倦及肠胃不适等。因此,预防中暑及避免饮食摄取不当亦是当下重要课题。营养专家建议,夏季应注意饮食均衡:

- 1.五谷根茎类。即主食,若吃不下饭可改成粥品或依个人喜好选择其他主食取代,如面条、米粉等。正餐量不足,可利用绿豆汤、玉米、地瓜、燕麦粥等点心补充。
- 2.蛋豆类肉类。高温条件下,蛋白质分解速度亦会增加,此时可通过多样选择且多变的烹调,加之蛋品、豆腐制品、各种鱼类或鸡鸭猪肉等多元选择,利用清蒸、汤品不油腻爽口的煮法(不要只喝汤,大部分营养在肉品),或煮成肉粥海鲜粥、水饺馄饨,将主食肉类混合亦是不错搭配。
- 3.奶类或奶制品。
- 4.蔬菜、水果类。含丰富维生素、矿物质,也是膳食纤维主要来源。夏季水果种类多,聪明的选择是一天水果2-3份,蔬菜至少3小碟以上(约半斤)。
- 5.油脂类。夏日油腻食品让人较不喜欢,烹调在选用凉拌、余烫时,最后别忘淋上少许橄榄油,可增风味,亦可摄取到油脂。同时,烹饪原则尽量采用熟食,凉拌、蒸的方式。但油炸、油腻、高油脂食物,易造成胃胀、消化不良,影响胃口。

亚飞