

健康新知

孕妇吃这些食物 易致流产

怀孕了,作为孕妈咪的你在各方面都应注意一些,饮食也应格外讲究,到底那些不该吃,哪些对胎儿有影响,一定要心里有个谱。

1. 芦荟:中国食品科学技术学会提供的资料显示,怀孕中的妇女若饮用芦荟汁,会导致骨盆出血,甚至造成流产。对于生产后的女性,芦荟的成分混入乳汁,会刺激孩子,引起下痢。芦荟本身就含有一定的毒素,中毒剂量为9~15克。大家一般可能会在食用后8~12小时内出现恶心、呕吐、剧烈腹痛、腹泻、出血性胃炎等中毒反应。

2. 螃蟹:它味道鲜美,但其性寒凉,有活血祛瘀之功,故对孕妇不利,尤其是蟹爪,有明显的堕胎作用。

3. 薏米:是一种药食同源之物,中医认为其质滑利。药理实验证明,薏仁对子宫平滑肌有兴奋作用,可促使子宫收缩,因而有诱发流产的可能。

4. 马齿苋:它既是草药又可作菜食用,其药性寒凉而滑利。实验证明,马齿苋汁对于子宫有明显的兴奋作用,能使子宫收缩次数增多、强度增大,易造成流产。

5. 黑木耳:黑木耳学名桑耳,虽然因其有滋养益胃的作用很受孕产妇的欢迎,但同时其又具有活血化瘀之功,不利于胚胎的稳固和生长,故忌食。

6. 杏子及杏仁:杏子味酸性大热,且有滑胎作用。由于妊娠胎气胎热较重,故产前一般应吃清淡食物,而杏子的热性及其滑胎特性,为孕妇之大忌。杏仁中含有剧毒物质氢氰酸,能使胎儿窒息。

鹏云



我市首家“好而不贵”医院 全面启动“组合式医疗”

18元无痛查胃、18元无痛查肠、18元无痛查痔带你 搭上健康快车 详询:60997777

为进一步有效缓解百姓看病难、看病贵难题,让更多百姓享受到“平价医院”带来的实惠,郑州肛肠医院本着打造首家“好而不贵”肛肠医院的意愿,率先推出“组合式医疗”。

那么,何谓组合式医疗呢?据郑州肛肠医院专家介绍,组合式医疗是医学专家们依据临床经验及数据研讨,在充分保证疗效和尊重患者选择的前提下,对部分病种从检查、治疗、手术、服务等全程进行逐系分类并整合定价的医疗模式,其最大的特点即为“诊疗服务一体化,收费服务透明化”。

记者 董亚飞 张玉韩

18元无痛查肛肠 千名市民争搭健康快车

在技术升级、组合诊疗、专家会诊的基础上,郑州肛肠医院推出了18元无痛查胃、18元无痛查肠、18元无痛查痔,市民朋友只需花18元,便可全面排查胃炎、胃溃疡、胃息肉、痔疮、肛裂、肛瘘、肛周脓肿等各种胃肠、肛肠疾病,并承诺杜绝重复检查。

昨日,记者在该院见到了前来就诊的王先生,据他说,今年4月发现自己得了肛周脓肿,坚持治疗5个多月,钱花了不少,病却一直没见起色。自

从得知《组合式医疗办法》,他抱着试试看的态度参加了。原来要花几百元的检查只花了18元,而且一进医院就明白知道自己得了什么病、要做哪些检查、需要如何治疗、费用是多少……诊疗流程与收费的双重透明化让王先生开心得不拢嘴。

郑州肛肠医院相关负责人透露,自“组合式医疗”启动以来,得到了广大市民的热烈反响,短短一个月时间,已有千名市民争搭这趟健康快车。

20%微创手术费援助 百位患者已受益

据郑州肛肠医院首席专家吴存亮说,该院本次实施的“组合式医疗”以中华医学基金会的基金支持为有力后盾,在18元检查的基础上,中华医学基金会还对肛肠微创手术费进行了20%的援助,活动开展一个多月以来,已有百位肛肠手术患者受益。

患高位肛瘘3年的林芳,日前在享受500元医疗援助后成功进行手

术。该院张立修主任介绍,一般的肛瘘从挂号到手术、住院,费用都在几千元以上。“不开刀祛除肛瘘。还可以省那么多的费用,真是天上掉下来的馅饼。”林芳说,能享受到如此的优惠,完全得益于郑州肛肠医院推出的《组合式医疗办法》。而自《组合式医疗办法》开展以来,每天像这样的故事还有很多……

多位知名专家助阵 确保肛肠手术质量

《组合式医疗办法》自实施后,很多人提出疑问:实行优惠制的病种治疗效果会不会因优惠价而受影响?对此,吴存亮教授回答说:严格来说,“降价”在医疗行业是肯定行不通的,每一种医疗行为在施治上都有科学、严谨的医疗规范,“组合式医疗”与“降价”的截然不同在于“医疗质量关”,我们优惠掉的是一些不合理检查和不规范用药,而不是医疗质量的下降。因为,我们还有中华医学基金会的百万基金援助。

为保障优质医疗服务,郑州肛肠医院还汇聚了多位知名专家,一流的专家团队,高精尖的诊疗设备及训练有素的护理人员,加上医院科学发展的规范管理,都为《组合式医疗办法》的实施奠定了坚实的基础。切实做到在优惠价格实行的同时,医疗服务质量绝对不打折扣。

温馨提示

郑州肛肠医院作为市医保、新农合定点医疗机构,医院全体医护人员进行“无假日、不休息”轮班制,常年开通温馨夜诊(18时至20时)。同时,为了让更多肛肠患者受益,近期前来该院就诊者,均可享受18元无痛查胃、18元无痛查肠、18元无痛查痔,肛肠微创手术费援助20%的优惠。如有便血、便秘、肛门下坠、肛门疼痛肿胀、肛门肿物脱垂、肛门直肠异物感、肛门分泌物增多、大便形状改变、腹痛腹泻、排便困难等症状,请及时致电60997777。

强健“新妈妈”骨骼 产后补钙很关键

对于“望子成龙”的中国人来说,在今年生个“龙宝宝”,定能讨个好彩头。而对于“功臣妈妈”来说,快乐与痛苦相随。一方面,初为人母,幸福感上升;另一方面,身体浮肿、腰酸背痛等不适症状,也难免让她们抱怨。其实,这些症状多是由缺钙造成的,如果能在产前产后正确补钙,烦恼就会迎刃而解。



产后“月子病”多半跟缺钙有关系

“坐月子还用补钙吗?”“如果补钙,那究竟该怎样补?”产科专家提醒,月子里的妈妈一定要补钙,妈妈缺钙的直接结果是奶水缺钙,进一步导致处于哺乳期的新生儿先天性缺钙,为母子将来高发的骨质疏松患病率埋下隐患。

据相关数据显示,产妇如果每日泌乳1000~1500毫升,就要失去500毫克左右的钙,由此可见产后女性钙流失的速度。而且,新妈妈本来就在生产时消耗了大量体力,哺乳期又特别容易出汗,再加上伺候孩子辛苦,

适量喝牛奶、晒太阳可及时补钙

中国营养学会推荐,孕妇和乳母每天的钙适宜摄入量为1600毫克,日常膳食很难达到。所以,为了不影响孩子的成长发育,专家建议,产妇最好每天吃一片含钙量为600毫克的钙片。另外建议产后的妈妈每天喝奶至少250毫升,以补充乳汁中所需的300毫克的优质钙,妈妈们还可以适量饮用酸奶,提高新妈妈的食欲。

另外,月子里的妈妈每天还要多吃些豆

常晚上睡不好觉,这些都将导致其身体难以恢复。因此,产后就更需要有意识地补钙,以增强体质,提高泌乳量。

再有,哺乳的妈妈在产后体内雌激素水平较低,泌乳素水平较高。因此,在月经还未再次开始前骨更新钙的能力较差,乳汁中的钙往往会消耗过多体钙。这时,如果不补充足量的钙就会引起妈妈腰酸背痛、腿脚抽筋、牙齿松动、骨质疏松等这样的“月子病”;另外妈妈缺钙还会导致婴儿发生佝偻病,影响牙齿萌出、体格生长和神经系统的发育。

类或豆制品,一般来讲吃100克左右豆制品,就可摄取到100毫克的钙。同时,产妇也可以根据自己的口味吃些乳酪、海米、芝麻或西兰花等,保证钙的摄取量至少达到800毫克。由于食物中的钙含量不好确定,因此适当的补充钙剂也很重要。除此之外,新妈妈也可多去户外晒晒太阳,这样也会促进骨密度恢复,增加骨硬度。

鹏云 亚飞

“0元血糖仪” 明天限量供应



自主办方的数据显示,本月准备的3000台血糖仪,已经所剩不多,为了保证在补货运抵前不断货,主办方紧急决定:从明天开始,我市各申领点每天仅限供应5台,全市供应量不超过100台,请广大糖尿病患者予以理解。同时提醒大家,务必提前拨打申领预约专线0371-67612387、67652778,保证能最快申领到0元血糖仪。

【特别提醒】

为了避免哄抢事件的发生,我们特别开通了申领专线0371-67612387、67652778;凡拨打专线者,均可保证以最快捷方式申领到0元血糖仪。

九安血糖仪 九安医疗 股票代码002432

0元申领

打进电话申请成为九安血糖仪会员,可免费申领价值388元的九安血糖仪一台。每人限领一台,数量有限,领完为止。

申领热线 0371-67612387 67652778 凡行动不便老人均免费送货上门

九安专卖店: 棉纺路店(桐柏路与棉纺路交叉口向西400米路南九安) 中原路店(中原路与大学路交叉口向东300米路南九安) 老百姓连锁大药房(大石桥店、健康路店、红专路店、碧波园店、布厂街店、东三街店、红旗路店、陇海东路店、沙口路店、城东路店、丰庆路店、南阳路店、园田路店、建设西路店、科技大厦店、桐柏北路店等) 复生堂连锁大药房/幸福人医药连锁大药房/普乐健康大药房/喜来乐大药房/百姓苑大药房/金水区惠康大药房/益众堂大药房/本草国药连锁大药房(南阳路店、东明路店、伏牛路店) 隆泰大药房(南阳路店、政六街店)