

市计生科研所不孕不育诊治中心:

# 是什么阻碍了女人的“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 虽然结婚好几年了,可市民杨女士还是没有怀上宝宝,近日,曾四处求医的她找到了市计生科研所不孕不育诊治中心的医生张迎春。经检查,她怀不上宝宝的原因是患上了继发性不孕症。

张迎春说,近年来,继发性不孕在不孕症中所占比例越来越大,患者年龄也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多,但

大多数和人工流产与药物流产史有直接关系。”张迎春说。

根据多年的临床经验,张迎春总结了几条导致不孕的因素,希望引起女性朋友注意:1.短期内多次人工流产,易引起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等,因而造成不孕。对于不想要孩子的家庭,丈夫应主动采取避孕措施,妻子也可口服避孕药。

2.就业竞争加剧使很多职场女性压力增大,长期处于忧虑、抑

郁或恐惧不安的精神状态中,卵巢不再分泌女性荷尔蒙及不排卵,月经开始紊乱甚至闭经,这样也不易怀孕。不孕女性应及时减轻工作压力,适度调整工作状态,严重的必须通过激素治疗才能恢复健康。若连续三个月不来月经,最好到医院就诊,否则可能造成卵巢萎缩。

3.经期同房,易造成免疫性不孕。经期宫颈会变得松弛,保护能力也会下降。如果同房,易使细菌

和血液进入盆腔,从而引发感染。若逆流的经血在盆腔里残存下来,会造成子宫内膜异位症。

4.减肥过度,导致排卵停止。盲目减肥会导致营养不均衡,微量元素严重缺乏也会影响生育能力。

5.生育比较晚,也可能导致不孕。一个女人一生携带的卵子是一定的,到了35岁以后,那些质量好的卵子就已经用掉了,妊娠率会下降,流产率会增加,畸形率也会增高。

## 结核病防治专栏

### 肺结核病人饮食应注意什么?

结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病,治疗要从整体出发,在使用抗结核药物的同时必须增加机体抵抗力。病人应加强营养,满足结核灶修复的需要,增强机体抵抗力。

结核病是慢性消耗性疾病,热能需要超过正常人,因此,要多食用高蛋白、高维生素、高热量食物。结核病患者蛋白质消耗多,并且蛋白质是修补组织的重要营养素,有益于病灶愈合,病体康复,所以,结核病患者应多食用高蛋白的食物,每日的摄入量应为每公斤体重1.2克至1.5克,每天的总进量为80克至100克,其中优质蛋白质如肉、禽、水产品、蛋、乳及豆制品应占总蛋白质摄入量的50%以上。

高维生素应重点补充维生素A、B、C、D。维生素A能增强机体免疫力,维生素D能促进钙吸收,维生素C有利于病灶愈合和血红蛋白合成,B族维生素有改善饮食的作用,其中维生素B<sub>6</sub>可对抗由于使用异烟肼治疗而引起的副作用。新鲜蔬菜水果是维生素的主要来源。此外,乳、蛋等食品含维生素A丰富,酵母、花生、豆类、瘦肉等富含高维生素B<sub>6</sub>。

结核病患者禁止吸烟和饮酒。近年来研究证明,吸烟会使抗结核药物的血浓度降低,对治疗肺结核不利,并能增加支气管痰液的分泌,使咳嗽加剧、结核病灶扩散,加重潮热、咯血、盗汗等症。饮酒能增大抗结核药物对肝脏的毒性作用,导致药物性肝炎,又可使机体血管扩张,容易发生咯血症状。

此外,结核病患者膳食中还应特别注意钙和铁的补充。钙是结核灶钙化的原料,牛奶中所含的钙多质优,病人每日应饮奶250克至500克。铁是制造血红蛋白的必备原料,咯血、便血者更要注意补充。

(市第三人民医院 韦旭)

## 家有高考生,这样吃精力更充沛

□记者 李科学

本报讯 高考已到冲刺阶段,作为后勤角色的家长对孩子更是呵护备至:营养大餐、花样翻新、各类补品……5月22日,市二院营养科主任温彩虹提醒,高考生的饮食可不是顿顿大鱼大肉就好,要注重卫生、饮水、能量、热量、消化几个关键词。

温彩虹表示,炎热的天气会影响脾胃,减少胃液分泌,降低消化能力;考生复习紧张,睡眠不足,也会减少食欲。父母应注意在饮食上进行调整,满足考生的特殊营养需求。

**关键词:卫生**

高考期间,饮食卫生很重要。有些考生家长为了赶时间,带考生在饭店吃,甚至用饭店的饭菜为考生“增加营养”,这样做不良后果就是,万一饭店卫生不达标,影响了考生的肠胃,就得不偿失了。

温彩虹说,考生最好不要到路边小吃摊或脏、乱、差的饭馆就餐;生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋及蒜泥,既可杀菌又能增加食欲。

如果夜间复习感到饥饿,可适当吃点易消化的食物,辅之以含蛋白质、维生素C的食物,如粥、肉丝面条、馄饨、牛奶、面包、鸡蛋等,不要过食。吃完夜宵一刻钟以后再休息可助消化,否则易引起胃部不适。

**关键词:水分**

充足的水分可确保血液循环顺畅,使大脑工作所需的氧能得到及时供应,温彩虹提醒考生,每天要保证1500毫升至2000毫升摄入量,且不能用饮料代替。

高考到来之前,睡眠不佳、易紧张者可以在正餐之前加些点心,



资料图片

如百合汤、莲子红枣汤等,考前一周开始饮用。失眠考生临睡前可饮热牛奶。牛奶含完全蛋白、奶油、钙及维生素A、B、D等,富含的色氨酸能促进人脑分泌催眠的血清素,而且牛奶中含有微量吗啡类物质,能镇静入睡。

考试当天,最好喝白开水、矿泉水和纯净水,也可以准备一些清凉解毒、防暑降温的饮料,如菊花茶、绿豆汤、决明子茶等。要避免食用有色素的饮料,以免影响神经递质的活动。不要以咖啡、可乐这样的饮料代替水,咖啡因会致尿频,影响考生临场发挥。

**关键词:能量**

早餐是一天最重要的一餐,千万不要为了多看几页书而放弃早餐。温彩虹表示,身体经过一夜消

耗,体内的营养成分已消耗殆尽,各种代谢产物堆积,空腹不仅影响考试发挥,还易发生低血糖晕厥。吃好早餐才有旺盛的精力和较好的状态迎接考试。

早餐的基本要求是能量适当、蛋白质适量、碳水化合物充足。考生应多吃补脑食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。早餐最好在起床后20至30分钟后食用,并补充至少600毫升水,避免糖分较高的果汁饮料。

**关键词:热量**

有些家长买来各种营养品,有些在高考期间天天大鱼大肉伺候着,还有些选择了耗时极短的“洋快餐”,这些都不可取。温彩虹表示,高蛋白、高热量、高脂肪、低维

生素食物,容易导致营养失衡。

据了解,葡萄糖是大脑活动的唯一能量来源,体内葡萄糖不足会出现脑袋发懵等影响学习的状况,而葡萄糖主要来自碳水化合物也就是粮食。饮食要注意粗细搭配,不可用糕点、甜食、糖等代替主食提高热量,过多的糖会使人烦躁不安,情绪激动。

上午考生热量和营养素消耗大,午餐需要多吃肉类、鸡蛋等热量较高的食品,为下午考试做准备。但不要暴饮暴食,否则会加重胃肠负担,降低大脑灵敏度,影响考试。

温彩虹表示,主食可食用馒头、花卷、软米饭、面条等,补充鱼块、鸡肉、牛肉等肉类,辅以白菜、豆腐、绿豆芽等素菜,再配上排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤等汤类,就是完美的一餐。

**关键词:消化**

一天下来,考生体力、脑力消耗较大,家长们往往会准备丰富的晚餐,但晚餐吃得过多会导致消化不良。温彩虹说,吃得过饱,大脑中的“纤维芽细胞生长因子”会明显增加,使大脑运转节奏减慢,效率降低,影响考试。

考生晚上回到家后比较疲劳且食欲不佳,菜式安排上应注意色彩搭配,辅以开胃的酸菜。膳食中还可以适当增加能促进消化液分泌的调料,如味精、葱、姜、胡椒等辛香调味品。

温彩虹表示,以米饭、白菜猪肉包子、红豆包、发糕等为主食,菜肴可视情况而定,如番茄炒鸡蛋、小排、猪肝、清蒸带鱼、西芹牛柳、醋溜白菜、麻酱苜蓿尖、炆莲白、尖椒土豆丝、豆豉辣椒炒豆腐、清炒西兰花等,适当搭配番茄蛋汤、酸菜汤、辣椒粉丝汤、海米芹菜汤、盖菜汤、莲子百合银耳羹等汤类。

## 磨砺与传承,打造显微手外科“金招牌”

——记新华区人民医院显微手外科

数十年磨一剑,最难的在于坚持。20年来,新华区人民医院在创伤显微外科领域数次开创我市医疗救治之先河。如今,该院显微手外科已发展成为以创伤急救、创伤骨科、显微外科技术为特色优势,集医疗、教学、科研、预防、保健、康复于一体的专业科室,走出了一条服务、质量统筹协调的科学发展之路。

**细节:细微之处显周到**

门诊室内,坐诊医生耐心为患者解疑诊治;尤其对急、危、重症病人实行“先抢救、先手术、先住院”的原则,确保“急诊绿色通道”畅通无阻,为抢救生命赢得宝贵的时间;病房内,医生护士体贴入微的关怀令患者如沐春风……

科主任刘俊旭说:“在科室,一切服务都围绕病人满意的事情做起,一切服务都以病人不满意的事情改起,病人满意的就做,不满意我们立马就改。做到‘用心服务、服务到心’,从被动服务到主动服务再到满意服务,最终提升至亲情式服务。”

为把品质这一核心要素贯彻到医疗服务的每一个细节中,科室医护人员树立起孝心、爱心、感恩心、责任心的人生价值观,打造出一支专业性强、凝聚力高的服务团队。对于经济困难的患者,科室最大限度地减轻其医药负担,“省级服务,县级收费”一直是科室遵循的服务原则,据统计,该科室整体收费是在同类同级医院中人均费用较低、让利最高的。

**创新:仁心妙手树标杆**

5月9日下午3点,家住宝丰县的赵先生终于保住了生生被“截断”的右手掌,而历经3个多小时手术的科室医护人员仍然不敢有一丝放松——术后观察、输液、修复情况及时反馈……忙碌到下午4点,病人情况稍微稳定后,主持手术的医生彭晓旭和刘素娜才想起来,午饭还没顾上吃!而下午的病人早已等候在门诊部。“忍忍算了。”他们又投入到工作中。

正是凭借着医生的责任心和忘我的工作精神,科室创造了同类手术完全离断截数最多,全部成活、功能恢复最理想的纪录。在鹰城患者的心中,科室是当之无愧的专业“金招牌”。

20年来,科室紧抓做强做精的救治主线不放松,以中西医结合的创新治疗方法开展了各类骨折、神经损伤、手足创伤(周围神经、肌腱损伤等)修复与功能重建、复杂特殊类型断肢(指)再植、拇指再造、手部及下肢功能重建、先后天畸形(多指、并指、短指、缺指)矫治、各类神经卡压综合征外科治疗(头皮、耳朵、鼻子、舌头、嘴唇、阴茎)等特殊组织离断再植、趾甲瓣毛囊等各种游离组织移植;手足常见疾病(腱鞘炎、甲沟炎、关节炎、手足肿痛等)的诊断和治疗;四肢各类复杂创面(大面积褥疮、糖尿病足及软组织缺损等)显微修复、烧伤瘢痕矫治、骨不连骨髓炎骨坏死、腋臭、静脉曲张等显微外科治疗并

形成鲜明的特色优势,达到省内领先水平。

**战略:志存高远绘蓝图**

经过20年的开拓创新和传承合作,科室实现了跨越式发展。今年,在该院转折发展的开局之年,该科主任刘俊旭成竹在胸:按既定的科室发展蓝图,制定了不断实践与探索并充分吸纳先进的管理经验,秉持着社会满意和患者满意的服务宗旨,将创伤显微外科事业做精做强,为我市卫生事业做出应有的贡献。

在医院领导的大力支持和引导下,刘俊旭带领科室医护人员,以更高的科室专业技术水平,引领科室走向又一个高峰……

(实习生李莹 记者牛瑛瑛)



晚报微健康