

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

想怀孕要会推算排卵期

本报讯 女性一般每个月会排出一个卵子，一生会排出400至500个卵子。卵子和精子相遇才会产生受精卵，女性才有怀孕可能。近日，市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒，女性想怀孕要会推算排卵期。

据介绍，排卵前1至2天同房，女性受孕概率最高，为30%至35%。排卵当天同房，概率略小，约为25%。排卵前第3天至第5天同房，概率依次是15%、9%和3%。排卵后1天同房，基本没有可能受孕。

为什么排卵前3至5天同房还能怀孕，而排卵后1天同房就没有可能了呢？这是因为精子在女性体内可以存活48小时至72小时，甚至更长。早点同房，让精子等着才是正理。如果排出的卵子等不到精子，24个小时之后就会“香消玉殒”。所以，排卵1天后再同房，就没有可能受孕了。

那么，如何确定排卵期呢？医生说，需记住五个字。

1.算：正常月经周期为21至35天，每个人都不一样。但排卵后到月经来潮，每个人的

黄体期都是14天。所以，下次月经第一天往前推15天就是这个月的排卵期。2.看：受雌孕激素影响，宫颈黏液在排卵前后逐渐发生变化，女性自己就能感受到。排卵前1至2天，宫颈黏液变稀薄，呈透明、拉丝状，拉丝长度可达7cm至10cm。排卵后，受孕激素影响，宫颈黏液会变黏稠。3.测：测量基础体温，自己在家就能搞定。基础体温在排卵后24小时会升高，持续12至14天。但是，测到体温升高再同房可就晚了。所以，测量基础体温

是个验证法，而不是预测法。4.做：做B超，适合长期不孕通过医疗手段促排卵的人。卵泡由小到大是个逐渐成熟的过程，在中晚期开始做B超监测，卵泡直径18mm以上为成熟，就可以安排同房了。5.验：

验尿液中的促黄体生成素(LH)是比较准确的预测排卵的方法，女性可以用排卵试纸在家里完成。LH水平在排卵前24至36小时最高，当排卵试纸测定为强阳性时，第二天就会排卵。(牛瑛瑛)



营养专家提示：

买什么都要看新鲜度

“早不买猪肉，晚不买豆腐”曾在民间广为流传，那种说法是否科学呢？近日，中国农业大学营养与食品安全博士后王国义对此进行了解读。

古代交通不太发达，也没有冰箱，食材一般都就近售卖。之所以说早晨不买猪肉，是因为古时没有大型屠宰场，屠夫一般在早晨开始杀猪，完成一系列工序最后分割完到市场上售卖就是下午了，此时更容易买到新鲜的猪肉，早上买到的很可能是头一天晚上剩下的，在没有冷藏的情况下，很容易腐败变质。晚不买豆腐的原因是，传统豆腐制作耗时较长，作坊一般会晚上制作豆腐，第二天一早拿到市场上销售，这时购买到的豆腐比较新鲜。豆腐属于高水分、高蛋白食物，也容易发生腐败变质，到了下午和晚上，豆腐的新鲜度会大大下降。所以，从古代条件来说，“早不买猪肉，晚不买豆腐”是有道理的，意在提醒人们在合适的时机购买新鲜的食材。

如今，无论是冷藏保鲜技术还是食品加工工艺，都发生了很大变化，猪肉从屠宰、加工到运输、销售，已实



资料图片

现全程冷链，制作豆腐的时间也大大缩短，很多都做到了在冷柜中售卖。所以对现代人来说，这句谚语更多强调的是要购买新鲜食材，购买时间的选择已不再有指导意义。

选购猪肉可以通过望闻触的方式判断新鲜度：一是看颜色。新鲜的猪肉呈红色或淡红色，表面有光泽，颜色均匀，脂肪部分为白色，不新鲜的猪肉颜色变成红褐色，脂肪颜色也变深；二是闻气味。新鲜的猪肉有一股鲜味，不新鲜的猪肉随着蛋白质、脂肪等被微生物分解，会有明显的腐臭味；三是触摸。新鲜的肉质紧密并富

有弹性，用手指按压后会很快回弹，而不新鲜的肉蛋白质被分解，肌纤维遭到破坏，肉会失去原有的弹性，手指按压后很难复原。

豆腐首选冷柜放置且盒装的，生产日期越近越好。购买散装豆腐时要注意以下几点：一是看颜色。新鲜的豆腐呈白色或微发黄，表面有较好的光泽，不新鲜的豆腐颜色会变深，不再有光泽感。二是闻气味。新鲜的豆腐有浓浓的豆香味，如果有腥味或腐臭味，就不要再买了。三是看切口。优质新鲜的豆腐质地细腻，用手按压会有微微弹性。

(生命)

喝酒脸红 胃癌风险高

本报讯 每逢节假日，酒变成了餐桌上必备的助兴之物。日本东京大学研究人员近日在《科学》子刊上发表的研究表明，如果你属于喝一小杯就会脸红的人，喝酒时最好不要硬撑，因为你的身体比其他人更容易“受伤”。

有些人之所以喝酒脸红，是因为他们携带了一种基因突变——ALDH2基因突变，35%至45%的亚洲人携

带这种基因突变。ALDH2基因编码了乙醛脱氢酶2，这种酶负责分解乙醇(也就是酒精)代谢产生的乙醛，因此，携带这种基因缺陷的人，会导致体内蛋白酶活性降低，造成酒精代谢物乙醛的大量积累，从而引起人体皮肤潮红和发炎反应。更重要的是，乙醛是一种致癌物，喝酒脸红的人经常饮酒会大大增加食管癌、胃癌等消化系统癌

症的风险。流行病学调查显示，喝酒脸红而又常喝酒的人，患食管癌的风险增加了7至12倍。研究人员还发现，喝酒脸红的人，即使少量喝酒，患胃癌风险也会大大提高，喝酒和ALDH2突变是胃癌在亚洲人群中高发的重要原因。除消化系统癌症，ALDH2突变基因携带者，患上糖尿病、冠心病、缺血性中风等疾病的风险也会增加。(王东)

宝丰县人民医院常规开展下肢静脉血栓形成一站式诊疗

本报讯 “太不可思议了，前些天还肿得像根萝卜，今天居然完全消肿了，早知道就早点来医院看了。”日前，47岁的李先生碰上了烦心事，左腿莫名其妙突然肿胀了起来，疼痛难忍。起初李先生并没在意，几天过去，腿肿不仅未消退，反而加重，腿部胀痛难忍，无法下地行走。经过下肢血管彩超检查，他的左腿静脉显示有多处“阴影”，有左下肢髂外静脉、股总静脉、股浅静脉、股深静脉、大隐静脉近心端、腘静脉血栓形成。简单地说，就是左腿回流到心脏的主要静脉血管全部堵住了，导致左下肢极度肿胀。

李先生在家人的陪护下来到宝丰县人民医院介入科就诊。主治医生魏洪滔接诊后，详细地分析了李先生的病情以及各项检查结果，诊断其为急性左下肢深静脉血栓。肿胀压迫动脉导致动脉供血不足，已出现股青肿，缺血时间长会导致肢体功能、感觉障碍，甚至截肢，如果血栓脱落引起肺栓塞会导致猝死发生，判断病情危急，急需手术治疗，立即将其收治入院。

李先生入住后，介入科团队在科室主任王世昌的带领下为其量身定制诊疗方案。手术方案确定后，迅速为李先生进行了“下腔静脉滤器置入术+导管下腔静脉血栓吸栓术”。术中，肢体造影左下肢深静脉未见明显血流信号，提示左下肢深静脉大量血栓形成，明确血栓部位后，从肿胀的患肢经腘静脉顺向穿刺进入血栓清除装

置，最大化减少对静脉瓣膜的损伤，随后通过吸栓导管对血栓进行反复抽吸。血栓被一点一点抽吸干净后，再次造影左下肢深静脉清晰可见。

溶栓、反复抽吸，手术过程扣人心弦。大量血栓被清除后，李先生肿胀的左腿血液运输终于恢复了通畅。术后，李先生肢体肿胀消失恢复良好，原本肿胀的左腿明显“瘦”了不少。“真的很满意，微创手术解决了我的‘大毛病’，现在感觉腿痛好多了，腿也不肿了，真心感谢介入科的医生、护士们，谢谢你们。”患者及家属衷心感谢道。

“对于下肢深静脉血栓形成的患者治疗，我科因病施治，对症治疗，目前所开展的各项技术都已经非常成熟，其中下肢静脉血栓形成‘一站式’诊疗已成功开展多例，且与以往传统的治疗手段比较，‘一站式’诊疗解决患者深静脉血栓形成，手术效果好、见效快、患者恢复快、住院周期缩短，出血风险低，安全性也得到较大提高，大大方便了患者。”王世昌介绍道。

魏洪滔表示，介入科为每一位下肢静脉血栓患者制定个体化的一站式治疗方案，使治疗该病症能提高整体疗效，具有溶栓药物使用量少、治疗时间短及并发症少等优势。快速清除血栓、恢复血流，安全性较高，能达到缓解血栓负荷、快速将血管开通，促进血流恢复的目的，最大限度保留下肢深静脉的瓣膜功能。

(牛瑛瑛 李文雅)