



女性健康 短信台 移动、联通、小灵通用户发短信至: 18612610792 短信1元/条,接收免费 主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有! 只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

138****8146 我这次月经晚来了4天,期间吃了些冷饮,现在腿好软,肚子好痛,怎么办? 您好!您现在痛经的情况考虑跟您的饮食有很大关系,可以喝点红糖水和吃些红枣类的食物。并建议以后要注意月经前和期间的饮食、保暖。

136****1348 现在不是月经期,但肚子一直不舒服,老想上厕所,尿出来发现少量的血和血球,怎么了? 您好!您的状况可能是排卵期出血或者尿道炎,如果确定是血的话,请务必重视,尽快到正规医院确诊,以免情况严重影响到肾功能。

136****7233 上节育环后月经量过大、时间过长怎么办? 您好!上环是需要一个适应过程的,有的人需要一两年才能适应,但是月经量太大影响到身体健康的话,考虑还是取掉比较好。如果你的指征适合医学方面的取环,有医学证明便可以考虑异地取环。

137****2949 阴道放药期间,能去做阴超吗? 您好!建议最好不做,因为药渣会影响到检查效果。您可以进行阴道冲洗或是停药三天以上再去检查,那样准确性会更高些。

139****2522 我还没生育,有右附件囊肿,但不想开刀,应当怎么办? 您好!卵巢囊肿可能导致不孕,需适时治疗。建议选择八一医院目前所采用的“奥洛克导航微创”微创手术,可在保留卵巢功能前提下消除囊肿,且无需住院、不开刀、微创无痛、安全性高。

这个夏天咱们吃啥喝啥?

快报健康大课堂为慢性病患者度夏支招

在一年四季中,夏季是阳气最盛的季节,酷热难当,暑邪入侵。中医认为,暑为阳邪,其性升散,容易耗气伤津,因此夏季防暑不可等闲视之。近日,在现代快报举办的《慢性病患者如何安全度夏》健康公益讲座上,主讲人江苏省中西医结合医院副主任医师霍介博士介绍,对于中老年人来说,特别是不少慢性病患者,“苦夏”亦是“多事之夏”,这个阶段掌握一些保健技巧对于安全度夏将大有益处。据悉,本次讲座由云南绿A生物工程有限公司南京分公司协办。

饮食调养要清凉清淡清补

夏天慢性病患者如何吃?这是听课者普遍关心的问题。霍主任介绍说,天气炎热饮食调养是十分必要的。夏天人体出汗多,由于随汗液丢失了大量无机盐、微量元素及水溶性维生素,人体的耐受力及抵抗力都有所下降,慢性病患者体质越发虚弱,更需要对身体进行保养。他建议慢性病患者食补宜清凉、清淡、清补。清凉是指多吃各种应时



蔬菜瓜果,如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、西红柿、茄子、芹菜、生菜、芦笋等;清淡是指膳食中的菜类要以素淡为主,烹调以清蒸、清炖、清炒、凉拌为宜,荤腥要少;清补则是指以植物蛋白含量丰富的豆制品、脂肪含量低的肉类、家禽为主,如兔肉、鸡肉、鸭肉、猪肉、猪瘦肉、咸蛋、蘑菇、香菇、豆芽、鲜藕、木耳等,不宜食热性油腻食物,如牛羊肉、狗肉、瓜子、炒花生等,避免热燥伤身。

炎夏哪三类人不宜午睡

夏天昼长夜短,天气闷热,夜睡不安,常常睡得晚,起得早,以至睡眠不足,所以人一到中午就感到精神困顿。霍主任介绍,午睡好比运动过程中的一次缓冲,经过午睡以后,人们的疲劳消除了,这对下午工作时保持充沛精力是有利的。不过,午睡并非人人适宜,有些人注重晚上休息,不习惯于午睡,这对健康也没有什么影响。但有三种人不宜午睡:一种是65岁以上或超过标准体重20%的人;另一种是血压很低的人;第三种是血液循环系统有严重障碍,特

别是那些由于脑血管变窄而经常头晕的人。因午饭后大脑的血液会流向胃部,血压降低,大脑供氧量减少,如果这些人在这时午睡,很容易因大脑局部供血不足而发生中风。专家特别提醒听课者,午饭后不要马上躺倒就睡,这时胃被食物所充满,不易入睡。最好在午睡前活动10分钟,如散步等,以利于胃内食物消化。

教慢性病患者自制消暑饮料

慢性病患者夏天喝水又有哪些学问?霍主任认为,千万不能等到口渴时喝水;而且睡前不宜多饮水,用餐时也不宜喝水。为了帮助慢性病患者安全度夏,霍主任现场教授了几种自制消暑饮料:

三鲜饮:用鲜竹叶、鲜荷叶、鲜薄荷各30克,加水煎煮约10分钟取汁,再加入适量蜂蜜代茶饮用,可起生津止渴,清热解暑的功效。

香薷饮:洁净的香薷10克、厚朴5克,用剪刀剪碎,白扁豆5克炒黄捣碎,放入保温杯中,以沸水冲泡、盖严温浸一小时,代茶频饮,每日二次,对于夏季感冒,以发热、头沉、倦怠、吐泻为主症者,效果较好。

三仙饮:用金银花10克,土茯苓20克,生蚕豆30克,加水煎煮,以蚕豆煮熟为度,饮汁食豆,有消暑健身,清热解毒的作用,尤宜用于伏天好生痱子、疮疖者;

五豆汤:取绿豆、赤白小豆、黑豆、白扁豆各适量,生甘草10克,煮沸凉后代茶饮。本汤营养丰富,味道甜美,既可补充盐分,又能消暑解渴。

快报记者 金宁

专家视点

血透病人如何安全度夏

炎炎夏日,酷暑难耐,空气里的温度和湿度都在不断增长,有些慢性肾脏病人、包括慢性肾炎(尿毒症)病人难耐高温,以为近期病情稳定、自我感觉还好,不愿平时一样按时就诊,甚至不愿每周到医院去规律地透析,只要自己觉得身体还可以就赖在家里不出来。其实这都是很危险的做法。不但失去夏日调治慢性肾脏病的好时机,有些病人甚至因为夏天疏于治疗而引起严重并发症。因此,坚持有序规律治疗,合理膳食,控制透析病人体重,才能保证慢性肾脏病人安全度夏。这里我们提出以下八要素为病人安全度夏支招,供病友们参考。

1. 在慢性肾炎的治疗中,血液透析起着关键作用,对患者体内有毒物质进行清除,同时使肌肝、尿素的清除达到一定的标准。规律的血液透析也是防止包括贫血、心血管疾病、脑出血、高血压、电解质及水分排出、消化道出血、神经系统症状、呼吸系统症状等人体八大系统并发症的最主要的方法。所以在夏季要进行规律的血液透析治疗,并且治疗一定要正规,每周血液透析的时间不能少于12小时,也就是每周3次,每次4小时以上。

2. 血透患者必须严格控制体重,即每次透析前的体重增长率要小于5%,如果病人现在体重为60公斤,那么下次血液透析前体重增长不能超过3公斤。

如果体重增长率大于5%会导致心脏逐渐扩大,造成心肌肥厚,易出现供血不足、心肌梗塞等症状。有时甚至早晨出现急性心衰导致死亡。

3. 要尽量吃含钾量低的食物,控制血钾浓度。夏天水果丰富,但往往许多水果不但水分很多,而且含钾丰富。而尿毒症病人排水和排钾能力严重降低。高钾同时水负荷加重更容易发生心衰。所以,水果要尽量少吃。

4. 患者在夏天不宜做剧烈活动,这样容易导致肌肉分解代谢加快,使细胞中的钾分离,造成高血钾,最后导致心跳缓慢甚至死亡。

5. 夏天不能贪凉,吹空调、吃冰棍等都对病情不利,容易导致胃痛、腹泻、食欲不振,降低机体抵抗力,易导致消化系统并发症。

6. 由于夏日衣着单薄、温差加大,要防止呼吸系统并发症的出现,如热伤风、感冒、发烧等,这些往往是其他系统并发症的诱因。

7. 生活起居要规律,注意休息。患者的睡眠和饮食都要有规律,暴饮暴食、熬夜这些行为都不可取。

8. 严格按照医生要求服药,特别是降压药、降糖药。部分由于血压、血糖控制较好而服药减量的病人也要注意检测血压、血糖指标,防止反弹,以便及时加药纠正。

江苏省中医院肾内科 主任医师 孙伟教授

高提纯、高浓缩、见效快

中科番茄红素备受青睐

多项研究发现,番茄红素是自然界中最强的抗氧化剂,能延缓衰老,提高免疫力,抗辐射,美容养颜,对男性前列腺疾病、女性乳腺、卵巢、子宫等部位疾病的防治效果尤其突出,并能防止骨流失,预防骨质疏松。上市两年来,中科番茄红素这一药食同源的高科技产品已经得到消费者的喜爱和肯定,成为他们日常保健和保障健康的新选择。中科番茄红素为什么能够掀起“红素风暴”,为广大中老年朋友追捧呢?

中科番茄红素获得了国家食品药品监督管理局的正规批文,具有极高的科技含量,其高纯度,高浓缩,高见效率是目前任何同类番茄红素产品无法相比的,它的出现,为广大消费者带来了健康福音:

1. 孙先生,前列腺肥大患者,已有5年病史。2年前突然晕倒,经过医院检查诊断为:前列腺肥大、排尿不畅,便后淋漓及下腹酸疼等。虽经抢救,却留下了后遗症,头疼、头晕、乏力、记忆力明显下降、食欲差、失眠、夜尿频繁等症状,生活不能自理。曾在数家医院诊治,并运用中医、针灸、推拿、激素等诸多治疗手段,效果均不理想。2008年9月,经朋友介绍开始服用中科番茄红素和银灵通,几个月后,效果十分明显:精神状态大为好转,记忆力明显增强;头疼头晕症状完全消失,睡眠状态好转,夜尿次数明显减少。半年后,生活能够自理,排尿顺畅,便后淋漓和下腹酸疼消失,夜尿次数从最初的5-6次减少为1-2次,已经能够出外旅游和做简单的家务活。

2. 陈先生,患有前列腺疾病多

年,在医院治疗花费3万多块钱,效果甚微。前列腺特异性抗原和游离前列腺特异抗原指数居高不下,医生告诫他,如果指数一直下不来,发展成前列腺癌的几有百分之九十以上。这样的诊断结果让他恐惧不已。虽然尿频、尿急、尿不净等发病特征让人有苦难言,但是可能发作为前列腺癌更加让他惶恐不安。在惶恐和无助中陈先生选择了中科番茄红素,医院检查结果显示,服用中科番茄红素短短三个月,陈先生的前列腺特异性抗原从5.85ng/ml下降到4.16ng/ml,游离前列腺特异抗原从0.99ng/ml下降到了0.63ng/ml。陈先生由衷的赞叹:中科番茄红素的功效实在好!作为国内最好的番茄红素,实至名归!

3. 李女士,现年67岁,两年前的她睡眠不好,经常后脑抽痛,医生说这是血液微循环不好,也没有什么特效药物能够治疗。她在中科专家讲座上了解到中科番茄红素配合银灵通服用能改善睡眠和记忆力以及调节血脂的功能,就抱着试试看的心里,开始服用银灵通和中科番茄红素。没想到,几个月后,奇迹就出现了,现在的李女士不但后脑不抽痛了,睡眠好了,精力也十分充沛。坚持服用中科番茄红素和银灵通至今,她的皮肤不仅又白又光滑,而且气色红润,李女士在谈到中科番茄红素时兴奋地说:原来番茄红素不但能对心脑血管疾病有帮助,

还能美容养颜,真是一举两得的好产品!

中科院专家建议:中科番茄红素与银灵通同时服用效果更佳。当你长期稳定的服用中科番茄红素之后你会惊喜的发现,你的健康状况会得到迅速的提升,之前的疾病和亚健康状况都会得到前所未有的好转!

中科番茄红素的五大特性:

- 1. 原料纯正,含量高、效果突出(每100克含番茄红素高达7.0克),每天仅需服用1粒,能有效预防前列腺疾病。中科番茄红素能迅速通过人体血液循环进入前列腺组织,促进前列腺组织修复,保护前列腺组织生物膜免受损伤。
- 2. 保护女性乳房、卵巢和子宫。中科番茄红素可大大降低都市女性乳腺增生、宫颈疾病的发病率,增强机体免疫力,还女性朋友一个健康的人生。
- 3. 抗氧化、延缓衰老。不是维生素C胜似维生素C,能促使细胞的生长和再生,美容除皱,延缓衰老,保持皮肤健康。
- 4. 抗辐射,美容护肤。抑制和清除自由基,防止外界辐射如紫外

线对皮肤的损害。

5. 调节血脂,预防心脑血管疾病。保护低密度脂蛋白免受氧化,和中科甲尔配合服用,能降低血脂、软化血管、预防心脑血管疾病。

全国免费咨询热线:

800 828 9285

中科健康国际专卖店地址:

- 中心店:北京东路40-19号中科药房二楼
- 龙江店:龙江宝地园20栋102室
- 江宁店:江宁莱茵达路广汇花园9-4号
- 大厂店:新华路87号(北京华联正对面)
- 六合店:棠城西路105-9号(王家田菜场旁)
- 浦口店:浦口浦园村10栋107室门面
- 溧水店:溧水县大东门步行街7号1010
- 高淳店:高淳县淳溪镇淳东路30-3号
- 无锡店:无锡市崇安区县前东街288-6号 电话:0510-82833996
- 苏州店:苏州市平江区临顿路231号 电话:0512-65120630
- 常州店:常州市钟楼区劳动西路276号 电话:0519-86892752

心脑血管疾病免费会诊

近年来我国医学科研人员贯彻“预防为主”的方针,在征服心脑血管疾病方面取得了令人欣喜的成就。因此,中国科学院南京中科院集团特别成立了“心脑血管疾病研究中心”,输出医疗技术、仪器设备,并定期派心脑血管研究中心主任、专家进行会诊。为您提供“一对一”的全方位健康参考,从疾病发生发

展、医院治疗、中医调理、营养保健等多角度,给您个性化的科学指导与建议。心脑血管疾病研究中心还特别准备了最新研制出的“防未病”健康检测仪,为中老年朋友免费进行心脑血管及免疫系统健康检测,由于仪器检测容量有限,每天只检测前20名打进热线者。 预约热线:025-83603234

降血脂,绑走血垢

——中科甲尔

中国科学院的科学家们指出心脑血管疾病的关键问题:心脑血管疾病源于“堵”,防治的关键就是“通”。中科甲尔以调节血脂血压、利用“溶栓之王”蚓激酶强效溶栓、疏通血管;利用甲壳素在血液中能高效吸附血栓碎粒、胆固醇、甘油三酯等有害物质的甲壳素排栓为核心功能,既能防止血垢堆积,又可将已经形成的血垢、血栓逐步溶解,从而保持人体血流畅通,避免心脑血管疾病发生。丹参、黄芪、三七等活血剂能够促进血液的循环,扩张冠状动脉,增加血流量,降低血液粘稠度。中科甲尔从根本上解决心脑血管疾病,被誉为“血管清道夫”

保护大脑,改善睡眠

——中科银灵通

经过近六年的系统深入研究,中药综合保健代表产品——中科银灵通实现了银杏提取物和灵芝提取物在分子水平上科学配伍,使得两者的优势互补、相得益彰,所有活性成分不仅得以保证,功效更是1+1>2。中科银灵通对大脑神经具有明显的营养保护、损伤修复及再生功能,对帕金森症和老年痴呆的防治作用明显;中科银灵通可选择性地抵抗血小板活化因子,堵住中风、心肌梗塞的诱发因素;可以提高高密度脂蛋白的含量,提高红细胞超氧化物歧化酶的活性;提高人体免疫力,增强抵抗力,作用于神经系统。从根本上改善睡眠。

中科甲尔+中科银灵通”配合服用,

可以利用灵芝、银灵等中药的精华,全面提高人体的免疫能力,使刺激酶、甲壳素的溶栓排栓作用得到最大程度的发挥。两者结合使用,不仅能有效治疗心脑血管疾病,而且能改善心脑血管疾病发生的内因,标本兼治,形成“内外搭配,合理调控”的立体化防治心脑血管疾病体系,全面调节人体气流畅通,增强人体的免疫能力。用户普遍反应,银灵通和甲尔配合服用药效迅速、持续并且稳定,是中老年人防治心脑血管疾病的健康双保险,追求健康长寿的最佳选择! 咨询热线:025-83603234

夏季高温,预防心脑血管疾病的双保险