



健康  
维权

电话: 13939525087  
邮箱: Z20021002@163.com

## 宫外孕手术后怎么保养

宫外孕会给女性身体健康带来很大的危害。那么,女性宫外孕后如何保养?

1.注意饮食和营养,保证蛋白质的摄入。

蛋白质是抗体的重要组成部分,如摄入不足,则机体抵抗力降低。宫外孕手术后半个月,蛋白质每公斤体重应给1.5克~2克,每日量约100克~150克。因此,可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类、豆类制品等。

2.劳逸结合。  
勿做重体力劳动,尽量减少腹压,便秘者可用轻泻剂,预防包块破裂。

3.定期随访。  
出院后一个月或月经干净后再来院检查及复测B超。

4.注意保护输卵管。  
女性的生殖器官内外相通,一些致病微生物很容易经阴道口

侵入输卵管,甚至腹腔。因此,经常保持外阴部清洁,是防止病菌感染,保护输卵管不发生炎症的重要手段。

清洗外阴应避免天天用洁阴专用品,以免破坏阴道内存在的“健康卫士”微生态菌群。

5.做好避孕。  
如已生育的病人,B超提示痞块消失,随访结束后,可行房事。如未生育的病人,准备再次妊娠者,则需要B超提示痞块消失后,再做输卵管通液,双侧输卵管通畅后方可妊娠。

6.注意经期卫生。  
预防感染,抵抗力低时,尽量少去公共场所,注意保暖预防感冒。另外,医学上常以阴道分泌物中乳酸杆菌的多少来确定阴道的清洁度,判断阴道的自洁作用。研究发现,每周使用洁阴用品冲洗阴道一次以上者,可明显

增加盆腔感染的机会,中度增加宫外孕的危险,冲洗越频繁,盆腔感染的危险就越大。她们比不用阴道冲洗液冲洗的妇女,盆腔感染危险率增加73%。正确的做法应是每天用干净的温水清洗。

另外,每天要换内裤,保证清洁与干燥。

7.多补充水分。

宫外孕手术后,由于身体较虚弱,常易出汗。因此补充水分应少量多次,减少水分蒸发量。汗液中排出水溶性维生素较多,尤其是维生素C、维生素B1、维生素B2。因此,应多吃新鲜蔬菜、水果,如此,也有利于防止便秘。

如果您是宫外孕的患者那么就应该及时的治疗,并且食用正确的保养方法,在以后的生活中才能拥有一个健康的身体。

据健康网

## 如何有效治疗口臭

许多人被口臭问题所困扰,其实只要我们在日常生活中能做好饮食护理就能避免患上口臭,那么怎么预防口臭呢?

### 饮食健康 清热解毒

中医认为,口气属于胃肠道有“热”,因此主张有口气的人要尽量少吃“助热”的温里散寒类食物,适量吃一些清热类食物。饮食也要相对清淡,避免吃生冷、刺激性、有臭味及不易消化的、油腻的食物。进食时要细嚼慢咽。多喝水,多食蔬菜水果及豆类。

### 适当使用口香糖 漱口水

口香糖和漱口水可以简洁而快速去除牙面软垢,要掌握好时间,最好不要超过15分钟。有些人不适合嚼口香糖,如有胃病的人,长时间咀嚼会使胃酸分泌增加,空腹状态下会出现恶心、反酸水等症状。漱口水则不宜像牙膏一样每天使用,口腔中有一些正常的菌群存在,长期使用漱口水会引起口腔菌群的失调和结石的附着。

### 维生素C健胃化痰

对于单纯性的口臭,不妨尝试嚼点鲜橘子皮,橘子皮中含有大量的维生素C和香精油,具有健脾胃的功能。特别是金橘80%的维生素C集中在果皮上,每百克高达200毫克,因此,将果皮洗净与果肉一起食用,会感觉喉间津润、满口生香。

### 促进唾液分泌

人过中年后,唾液分泌减少,降低了口腔的自洁作用,中老年人更容易出现口臭。中老年人可咀嚼青橄榄、话梅,用甘草泡茶喝来增加唾液。而每天清晨空腹喝一杯温盐开水,可调节胃肠功能,也有利于消除口臭。

养成预防口臭的习惯很重要,要知道正确的处理方法。那么,治疗口臭的方法有哪些?

在平时的生活中如果出现了

口臭的现象,那么患者就要注意自己的刷牙方法,一定不要敷衍了事,每次刷牙三分钟,门牙要竖着刷,而里面的牙齿要横着刷,并保证里里外外都刷到。

专家指出患者每天都要保持饮水量,保证尿量,水是天然的清洁剂,常喝水可使口腔食物残渣不易停留。水可润滑肠道,并携带体内排泄的废物随汗液和尿液排出体外。

除了养成早晚刷牙的好习惯外,患者还要注意在饭后漱口,这样做可以有效地排出一些残留在口腔内的食物残渣,患者也可以使用外用口气清新剂,如口香糖,口香喷剂等。口臭的治疗方法就是要注意如遇社交等场合,千万不要是食用大蒜、大葱等具有严重气味的食物。当然,怎样治疗口臭最关键的还是要针对病因以去除根本,龋齿者应及时修补牙齿,佩戴义齿者应定期彻底清理义齿,胃火旺盛者应及时治疗胃病,而炎症咳嗽者应注意消炎治疗等。

### 唾液是对付口臭的好“武器”

有趣的是,绝大多数有口臭的人都不会察觉自己的异味。这是因为,口腔后边软腭部分同鼻腔连在一起,鼻子闻不到口腔后部产生的气味。因此,不用等别人忍无可忍向你投诉,最简单的判断方法是向手心哈气或闻闻牙线的残渣,也可用棉签、牙签或小勺在舌苔或牙缝上刮一下,一闻便知。那么,该如何做好口腔保健,让口臭不再困扰你呢?

常吃小米。健康谷物食品小米可以减少口腔细菌生长,预防口臭效果好。

喝柠檬水。多喝水可令口腔经常保持湿润。在水中加上一片柠檬,能刺激唾液分泌,减少因鼻塞、口干或口腔内残余食物产生的厌氧菌造成口臭。

大口喝绿茶。有些人口气不好时会嚼口香糖,这样做反而会增加硫化物含量。而大口喝绿茶能更好地对付这些口腔细菌,绿茶中的儿茶酚还能中和口腔中的臭气。茶叶嚼着吃效果更好。

据健康网

### 简介



张淑增,市中医院妇产科主任,副主任医师,毕业于河南医科大学。从事妇产科临床工作近三十年,擅长宫外孕、卵巢囊肿、子宫肌瘤非手术治疗,对妇科非脱垂子宫阴式全切、腹腔镜、附件病变、子宫肌瘤剔除有丰富的经验,宫腔镜检查及治疗有一定研究,曾获卫生部“万例手术无事故先进个人”荣誉称号,曾参加援外医疗队并获先进个人称号,曾在河南省人民医院、河南医科大学附属医院、北京大学妇儿医院进修。

漯河市中医院  
保健与养生  
地址:漯河市交通路649号 电话:2186333

## 合理安排糖尿病人饮食

现如今,随着生活水平越来越高,糖尿病患者却越来越多。众所周知,患了糖尿病后就要合理安排日常饮食来控制血糖,这样才不会使血糖升高。接下来,一起了解糖尿病人的饮食要怎样安排。

### 糖尿病人吃什么好

苦瓜 味苦,性寒,有清热解暑、清肝明目、解毒的功能。现代医学研究发现,苦瓜含苦瓜甙、5-羟色胺、谷氨酸、丙氨酸及维生素B1等成分。苦瓜的粗提取物有类似胰岛素的作用,能降低血糖,对糖尿病有良好的防治作用。

南瓜 味甘,性温,有补中益气、消炎止痛的功能。现代研究发现,南瓜能促进胰岛素的分泌,从而降低血糖。

洋葱 味甘、辛,性微温,与葱、蒜性味相近,具有健胃、增进食欲、行气宽中的功效,与大蒜一起食用有降糖效果。经常食用洋葱,既可充饥,又能降糖治病。

黑木耳 含木耳多糖、维生素、蛋白质、胡萝卜素和钾、钠、钙、铁等矿物质,其中木耳多糖有降糖效果。实验表明,木耳多糖可以降低糖尿病小鼠的血糖。黑木耳可炒菜或炖汤,也可作配料。

### 糖尿病人的饮食搭配

全麦面食+鸡蛋或鱼 含有蛋白质、有益心脏健康的脂肪、多种蔬菜、纤维素和低升糖指数碳水化合物的面食,堪称平衡膳食。

饼干+奶酪+牛油果 选择健康脂肪,避免不健康的饱和脂肪和反式脂肪,既有助于降低胆固醇水平又可以保持血糖稳定。蛋白质和脂肪有助于减缓葡萄糖的释放,防止血糖升高。

沙拉+虾 吃沙拉时应搭配虾或鸡肉等瘦肉蛋白、奶酪或豆类,再增加一些新鲜的甜菜及坚果则更好。注意奶油沙拉酱等添加物可能含有很多不健康脂肪和热量。

高粱+西葫芦 高粱富含膳食纤维和蛋白质,是有益健康的优质粗粮,还能降低癌症和心脏病风险。

苹果+花生酱+黑巧克力 吃对甜点,同样有益健康。苹果中的可溶性纤维可减慢胃排空,使血糖上升更加稳定。花生酱提供蛋白质和单不饱和脂肪,既增强饱感,又有助控制血糖。黑巧克力既可满足对甜食的渴望又不会导致血糖升高。

除此之外,糖尿病人饮食的常见误区有哪些?

### 糖尿病人的饮食误区

限制饮水 有些患者因发病初期有多饮、多尿症状,就限制饮水,这是不妥的。口渴是因为葡萄糖从尿中排出时带走了大量水分,因此,渴就应饮水,不必限制。否则,会引起脱水或高粘血症。

多吃坚果类食物 患者花生、瓜子不离口,认为这样可以减轻饥饿感。殊不知,这些坚果类食物除含丰富的蛋白质外,还有油脂,大量花生、瓜子、杏仁的摄入,不仅使热量大为增加,而且使血脂升高。一部分血脂可通过异生作用转化为葡萄糖,不利于病情的控制。因此,吃花生、瓜子要计算量,要减少油的摄入。

少吃粮食多吃鱼 糖尿病饮食疗法提倡平衡蛋白质,多食用食物纤维,低糖、低脂、低盐,过多的进食肉类会使总热量增加。另外,过多的蛋白质摄入会使肾小球过滤率增加,加重肾脏负担,并可引起高尿酸血症。

不敢吃水果 糖尿病应当合理平衡饮食。水果中含有很多微量元素,如铬、锰,对提高体内胰岛素活性有很好的帮助作用。在血糖得到控制的情况下,适当进食各种水果对人体是很有裨益的。据健康网

