

卵巢的日常保健

现代社会节奏越来越快，人们的工作和生活压力越来越大。对于女性而言，在有序安排日常生活和工作之余，要学会把握良好的心态，学会排解不良情绪，并重视卵巢的日常保健。近日，记者来到市六院妇产科，请主任陈楠针对女性卵巢保健问题进行简单解答。

在饮食方面，女性尽量养成喝豆浆、牛奶的习惯，多吃鱼虾、新鲜水果、蔬菜及豆制品。少吃油炸食品，避免过多饮用咖啡、浓茶及酒类制品。在生活作息方面，避免熬夜，保证充足的休息睡眠时间。另外，卵巢早衰的症状表现也要有一定的了解，及早发现治疗疾病，也是有效的预防保健方法。

陈楠提醒中年女性，腰围突然增大需警惕卵巢囊肿。卵巢囊肿简单地说，就是指卵巢内部或表面生成的肿块。肿块内的物质通常是液体，有时也可能是固体，或固液混合体。卵巢囊肿的体积初期比较小，类似豌豆或腰

果那么大，随着囊肿逐渐增大，肿块会长得像垒球一样，甚至更大。

由于卵巢深居在盆腔，初期腹部外无法摸到肿块，但随着肿瘤渐渐增大能看到腰围增大，或感觉似有轻度的腹胀。恶性囊肿生长迅速，一旦出现明显的病情症状时，往往其病变多属晚期。因此，广大中老年女性要警惕此种妇科常见病，应加强自我监测。

陈楠表示，临床上一些中年女性往往一开始无任何不适，再仔细追问，患者大都会讲：近期发现腰围增大，往日的裤子穿不了，并且自认为是“发福”。其实，这正是卵巢恶变的早期症状。在此，特意提醒广大女性，每年都要进行一次妇科体检，早发现、早诊断、早治疗。一旦发现身体出现异样，及时进行健康检查。有病一定要及早治疗，以免耽误治疗的最佳时机，影响日常生活。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



陈楠，市六院妇产科主任，主任医师，我市妇产科和腹腔镜微创

妇科学科带头人之一，河南省生育保健专业委员会常务委员，省妇科肿瘤专业、妇科内镜专业以及盆底专业委员会委员，漯河市妇产科专业委员会副主任委员。擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科急危重症及疑难病症的治疗及妇科腹腔镜、宫腔镜微创手术等。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一东路东段83号 电话：0395-5966002

健康知识

血管里没有“垃圾”

经常听到有人说，血管里有垃圾，如果不清理，这些垃圾会慢慢蓄积，形成血栓堵塞血管，导致百病缠身。由此还衍生出了一系列“疏通血管”“排毒”的理念。

其实，血管里并没有所谓的垃圾、毒素，有的只是代谢废物。代谢废物是细胞在新陈代谢过程中的自然产物，正常情况下，会随着血液运输到特定器官，最终排到体外，并不会对身体造成任何伤害。比如代谢蛋白质之后产生的尿素、肌酐类化合物、酚类等，就会通过肾脏排出。

平时适当多喝水，增加排尿，可以帮助代谢废物排出。除此之外，任何保健品、排毒汤，都不可能把它们从身体里清出去。

代谢废物既不会堵塞血管，也不会诱发“三高”。堵塞血管的是我们熟悉的一种营

养物质——脂类，比如胆固醇，适度水平的胆固醇可以维持人体正常运转，但如果长期胆固醇水平较高，就容易引起动脉粥样斑块。斑块一旦破裂，就会形成血栓，可能导致血管堵塞，引起脑梗死、心肌梗死等危重疾病。

合理饮食、适量运动、戒烟限酒，都有利于降低血脂水平，必要时还要配合药物治疗，防止血管堵塞。

其实，对健康人来说，人体本身就有强大的排毒能力。只要肝、肾等器官正常运转，就不用担心毒素对身体的伤害，也就不需要任何额外的方式来排毒。

总之，想要保持血管健康，还是要靠健康的生活方式，合理膳食少喝酒，预防肥胖多运动，控制“三高”吃好药，健康生活别抽烟。

据《健康报》

健康提醒

眼睛也会长结石

肾结石、胆结石、尿道结石平常听得多，但你知道眼睛也会长结石吗？专家指出，眼睛出现结石不用过于担心，部分结石可随新陈代谢自行脱落排除，有明显异物感时则要及时就医。

专家介绍，眼睛结石通常是指结膜结石，不同于常规意义上那种因为胆固醇结晶、草酸钙、磷酸钙沉积形成的内脏结石，结膜结石是脱落的结膜细胞和代谢产物等堆积形成的凝集物。

结膜结石的主要表现是睑结膜散在或聚集的黄白色颗粒状固体，如碎米般大小不一，存在于睑结膜下的结石一般无明显症状，凸出于睑结膜面的结石则可能引起异物感，眨眼



时会觉得有东西摩擦眼球，结石凸出严重者可引起角膜或球结膜擦伤。结膜结石常见于沙眼、慢性结膜炎等患者，慢性炎症刺激容易引起结膜细胞脱落，促进结石的形成。

出现结膜结石不用过于担

心，没有明显不适感可以先观察，热敷双眼，部分结石可随新陈代谢自行脱落排出，有明显异物感时则需前往医院眼科就诊，进行挑结石治疗，切记不要自行在家用针挑，以免发生意外损伤眼球。结膜结石挑出后仍可能再长出，需定期复查，患有沙眼、慢性结膜炎等眼病时应在医生的指导下及时用药处理，防治结膜结石的产生和加重。

日常生活中也应注意用眼卫生，不要用脏手揉眼睛，戴隐形眼镜、美瞳时也应洗净双手，注意休息，不要熬夜，少看手机、电脑等电子产品，饮食均衡，少吃油腻食物，积极锻炼身体，保障眼部健康，才能远离结膜结石。

晚综

中年人更应警惕口腔疾病

进入中年以后，人的身体开始慢慢衰老，很容易出现各种状况。实际上，集各种压力于一身的中年人，正在成为口腔疾病的易感人群。

牙周炎是中老年人常见的口腔疾病，牙周炎易反复发作，会损害牙周的健康，导致牙齿松动脱落。对付牙周炎，仅靠吃药不能从根本上解决问题，应做局部的牙周治疗，再配合全身用药。

另外，人到中年，由于牙周开始暴露，这些部位的硬度较牙冠低，抗龋能力差，易出现龋洞，临床上称为根面龋。根面龋位置隐蔽，最易被人们忽视。因此，中老年人应定期检查牙

齿，发现龋洞及早填充，减少痛苦和损失。

当出现牙齿疾病时，应到医院进行专业的治疗。牙齿缺损后，及时进行修补，可以恢复牙齿功能，减缓牙齿脱落。同时，根据口腔疾病的发展特点，每半年进行一次口腔检查，有利于发现和及早治疗一些早期的口腔疾病。

保持口腔健康，日常生活中的预防是关键。首先，要掌握正确的刷牙方法，只有彻底清除牙齿菌斑，才能保持口腔卫生和口腔健康。另外，中年人的牙齿因常年磨损老化，较年轻时更容易出现牙齿敏感等问题。尽量用温水刷牙，避免过冷、过热刺激。

在相邻牙的间隙处，牙刷刷毛不易进入，可以用牙间隙刷，也可以用牙线来清除牙齿邻接面的牙菌斑和软垢。将牙线抵入牙缝隙中，紧贴着牙的邻接面，来回推动牙线，去除牙菌斑和沉积于此的软垢。

除此之外，应定期到医院进行洁牙。食物经过牙齿咀嚼后会在牙面上留下痕迹，经细菌作用形成牙菌斑，单靠每天早晚刷牙是难以清除干净的，久而久之就形成了牙结石、色素等顽固的牙垢。每年定期进行一到两次洁牙，才能真正清除牙齿上的牙菌斑及牙结石。

据《西安晚报》

吃维生素C能预防感冒？

感冒是大家十分常见的疾病，而每当感冒时，身边总有一些人建议我们多喝热水，多吃维生素C，认为这样可以预防感冒或加速感冒的康复。那么，吃维生素C真能预防或治愈感冒吗？

专家称，维生素C有帮助合成胶原蛋白、预防牙龈萎缩出血、维持免疫力、促进铁吸收帮助治疗贫血、抗癌作用等。但这些作用多是在人体缺乏维生素C的前提下或是体外研究中得出的结论，对于健康人意义有限，只要不缺就没有必要吃维生素C补

剂。

平时经常服用维生素C，在普通人群中预防感冒的作用也并不显著。定期服用可能会缩短感冒的持续时间，但已经出现不舒服症状再开始服用维生素C则没有这种效果。目前尚无有力的证据支持维生素C可以用来治疗感冒。大部分普通感冒都是自限性疾病，不治疗也会自愈。

补充维生素C首选蔬菜水果。另外，预防感冒最好还是多喝水、注意通风和保暖、适当锻炼，以增强机体免疫力。

据人民网



大参林 dashelin

大参林 26 周年庆

购物满56元得银鸽纸1提再送6元券，满96元得洗衣液4斤再送26元券，满196元得大米10斤再送26元券，满396元得调和油5升再送56元券。开塞露0.1元，创可贴1元，医用口罩4.9元，马来酸依那普利片4.9元。康百丽、福尔系列买1赠1，复方血栓通软胶囊、厄贝沙坦片、盐酸二甲双胍缓释片等任意搭配10件起6.8折，三七250克起0.9元/克。积分当钱用，50积分抵880元，福牌阿胶仅860元。超值换购，购物满50元即可加38元换购黄芪破壁饮片1罐。香丹清胶囊、参鹿补片等，至尊会员更享折上折。扫码玩游戏，赢2600元大奖！进补养生，首选大参林。



LUOHE 啄木鸟牙科
ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯) 医广【2019】第01-23-003号

地址：市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)