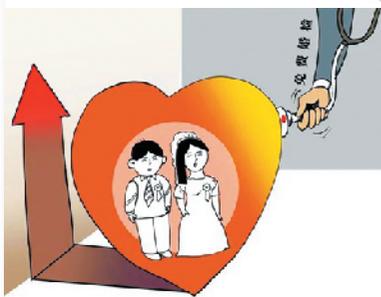


# 婚检为幸福生活上“保险”

——访大同新建康医疗集团体检中心总检主任李唐

本报记者 王瑞芳



谈恋爱、结婚，是每个适龄青年的人生大事。那么，在两人感情稳定、双方父母满意、亲人们的祝福下就可以结婚了吗？答案是：NO！这时，你还缺最主要的一步，就是做婚前医学检查。

婚检是保障母婴健康、提高出生人口素质的首要防线，也是预防出生缺陷的第一道关口。婚检的重要性到底体现在哪里？

近日，记者采访了大同新建康医疗集团体检中心总检主任李唐。“通过婚检，可以为家庭幸福上一道‘保险’，及早发现可能影响婚姻生活和生育的疾病，对保障优生优育和下一代健康成长、提高人口素质、构建和谐美满家庭具有重要意义。”李唐说，很多人认为婚检没有必要，以为婚检只是走过场，有的不愿花费婚检的时间和费用，有的对婚检过程恐惧，有的不想暴露隐私，有的女性认为单位体检或以后的孕检可以代替婚检……其实，婚前医学检查有利于了解自我健康，是对双方负责，是可以规避很多不利因素的一个重要且不可或缺的过程。然而，现实生活中，有许多由于不婚检，结果造成家庭不幸的例子。如有一男子婚前患“乙肝大三阳”，为“顺利结婚”向女方隐瞒了事实，并在未采取任何预防措施的情况下让女方怀孕，现母子均被感染乙肝，令他后悔莫及。

婚前医学检查主要有哪些项目呢？李唐说，婚检项目包括询问病史、体格检查、实验室检查和婚前卫生保健指导等。

询问病史：医生询问现在的健康状况以及以往病史，如重大疾病病史、家族病史等。

体格检查：如身高、体重、血压、心率等。

实验室检查：如血常规、尿常规、肝功能、艾滋病、梅毒、胸透等。

生殖系统检查：即检查内外生殖器的发育情况，是否有先天畸形等影响生育的情况。

李唐表示，从上面可以看到，婚检的项目和普通体检不完全相同，婚检重点检查和婚育有关的项目。所以有的人认为“每年都有体检，不需要婚检”的想法也是不对的，即使年年体检健康，也建议进行婚检。他提醒，通过婚检，能及早发现男女双方的健康隐患，特别是不宜或暂时不宜结婚和生育的疾病。若患有急性传染病、精神病、血液病或严重心肝肾疾病，须治愈或身体情况允许后方可结婚。婚检对于担负着孕育生命这一重要使命的女性朋友尤为重要，一些女性婚前不知道自己或丈夫患有传染性疾病。在怀孕后做孕检时发现胎儿出现异常情况，就要终止妊娠，这对女性的身体和精神都是一种巨大的伤害。

李唐说，婚前检查有利于婚后生活的和谐美满，是对婚姻负责。通过婚检，能及时发现生殖器官的缺陷和疾病，以得到及时矫治和指导。婚检可查出是否适合生育，孩子是否有遗传病发生的风险，并可从医生那里得到优生的忠告，有效地预防遗传性疾病、缺陷儿的出生。婚检时通过接受婚前卫生指导可使准备结婚的男女了解性道德、性心理、性生理、性卫生、新婚避孕、孕期保健、遗传病等知识，提高自我保健能力。他呼吁，婚检是美满婚姻

和幸福家庭的卫士。即将迈入新婚殿堂的新人们，在穿上结婚礼服、举行典礼之前，应该去做个婚检。

据了解，大同康复医院始建于1995年，是新建康医疗集团旗下的一所综合医院，以产科、妇科、儿科、产前诊断、不孕不育、妇女保健为医疗专长，医院先后三届获得“全国诚信民营医院”称号，是山西省“产筛定点医院”“无痛分娩试点医院”，是大同市唯一获得“山西省爱婴医院”殊荣的民营医院。每年新生儿出生数超过2000例，医院分娩量位列我市医疗机构前列，剖宫产率低于28%，新生儿窒息发生率<0.1%，提供产妇产后盆底肌康复训练等一系列围产保健服务，是大同市及周边地区民营医院中最大的产科专科基地。

妇科主要从事女性生殖器官系统疾病的诊断及防治、计划生育、妇女保健等，应用国内先进的技术流程精准施行妇科恶性肿瘤、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜异位症、多囊卵巢、宫外孕等妇科手术，全力打造妇科微创中心，得到了众多女性朋友的认可和好评。

为了更好地服务患者，该院特邀中国人民解放军301医院关铮教授每月来院坐诊两次、开展手术、查房；原市三医院妇产科主任郭美莲定期来院指导、手术；日前，又邀国内知名宫腔腹腔镜专家王洪宝主任加盟医院坐诊、手术，让广大女性患者在家门口就能享受到知名专家的诊疗服务。



## 少吃点可以减肥 对全身也有益处

这是个提倡健康的时代，其中肥胖已成为危害人们健康的主要因素之一。近年数据显示，成人(≥18岁)的超重率为34.3%，肥胖率为16.4%，超重/肥胖成年人已过半。按照绝对人口数来计算，全国已有6亿人超重和肥胖，这个数字在全球排名第一。肥胖属于慢性、易复发、进行性疾病状态，肥胖者更易患代谢性疾病、心脑血管疾病和慢性肾脏病等，肥胖渐已成为重要的公共卫生问题。

“迈开腿，管住嘴”是减肥的最有效手段，即除了合理运动之外，少吃成了减肥的关键。大同消化病医院内科主任曹玉文介绍，限时饮食与常规能量限制两种模式对于肥胖患者的减重同等有效。限时节食的肥胖治疗模式其实

也是一种能量限制，人们常说的“过午不食”就属此类，通过限定饮食时间来控制能量的摄入，从而达到减肥的目的。常规能量限制则是指通过限定每次饮食或日饮食摄入量，来达到消耗量大于摄入量的效果，从而实现减肥目的。

少吃点不仅可以减肥，对全身健康也很有益处：

1.少吃点，能长寿

研究发现，高脂膳食可能引起肥胖及相关代谢病，会加快人的衰老，减少寿命。减少高脂饮食摄入，能显著改善肥胖和代谢病，延长寿命。

2.少吃点，防中风

研究发现，适当的热量限制可降低脑卒中的风险。热量限制对大脑功能的

良好维持有很多好处，尤其是对于超重者而言。其具体作用机制包括减缓衰老、抗氧化应激、预防性保护等。

3.少吃点，睡得好

人们常说，少吃一口，舒服一宿。一般晚餐仅进食些粥类稀食，胃囊较空，更容易快速进入睡眠，梦境也较为安适。平素荤油吃得少，大鱼大肉也不常食之，其体形必会数年保持无大变化。

需要特别指出的是，所谓“少吃点”因人而异，不能一概而论，其中有一个基本原则，就是一定要均衡饮食，每天摄入人体所需要的足够营养，之后才可谈及热量的控制，否则不但于健康无益，还会引发营养不良等健康问题。

(孙晓娟)

## 春季多吃醋可养肝护肝

春节期间大家饮食普遍高蛋白、高脂肪，加上在冬季里运动量小，在春季就会表现出肝火旺的症状，那么在春季吃什么样的食物才可以改善这种情况呢？

醋的成分中主要包含醋酸、乳酸、苹果酸、琥珀酸、氨基酸以及多种维生素物质，在很大程度上可以改善身体疲劳，起到预防衰老、抗癌美容的作用。特别是在春季的时候，如果出现感冒症状，用食醋

熏蒸可以起到有效预防的作用。另外，服用食醋和红糖还可以治疗肝病。

专家表示，在很大程度上，醋还具有美容瘦身的作用。另外，用食醋泡黄豆、花生米可以起到防治高血压的效果。在《本草纲目》中就有记载，当肾脏出现疾病问题的时候，身体的代谢就会出现异常，而醋是可以平衡血液酸碱度，起到调节身体各项机能平稳的作用。

专家提醒，醋对身体的好处虽然很大，还是要建议大家在饮食上注意合理的搭配。

当身边出现流行性感冒的时候，可以用醋熏蒸消毒，在吃海鲜的情况下可以蘸醋杀菌，在身体疲劳的情况下适量的喝一些醋可以中和身体内的乳酸，起到缓解疲劳的作用。另外，在吃饭的时候吃一些醋，还可以帮助提高身体的消化功能。



大同市田源酿造有限责任公司  
联系电话：5555559