



孕期斗痔 不必太慌张

□本报记者 唐诗

怀孕的过程，孕妈妈怀揣希望面对每日的喜悦，整个乐章都是欢快的曲调，但有时也蹦出那么一两个不和谐的音符，让其揪一下心、挠一下头，痔疮就是这些不和谐音符之一。今天，北京妇产医院产科主任医师邹丽颖就把“它”揪出来说一说。

为什么会有痔疮出现？

孕期的痔疮通常归于以下两种情况：其一，怀孕前没有，孕中晚期才患上；其二，怀孕前即存在，孕中晚期复发或加重。不管是上面哪一种，结果都是相同的，就是“痔”在必愁。民间素有“十男九痔”“十女十痔”的说法，虽然这种说法并不准确也没有科学依据，但起码说明了“痔疮”的普遍性。

而对于腹部负担增加的各位孕妈妈来说，患痔疮也就不是什么稀奇事儿了。一般情况下，轻度痔疮并不会严重的影响，但发病时还是会让人“宿”孕妈妈感到不舒服。说到这里，我们还是先了解一下痔疮吧。我们看到的痔疮就是肛门处脱出来的小肉赘。痔疮根据发生部位，可分为内痔、外痔、混合痔。发病时最典型的临床表现有：肛门局部的

坠胀、肿胀、疼痛、排便出血等，如果痔疮中形成了血栓，孕妈妈还会感到烦躁、坐卧不安等。

为什么会有痔疮的出现呢？目前大多数专家比较认可的有两种学说。一种是静脉曲张学说，直肠黏膜和肛管皮肤下的静脉丛血液回流受阻时，静脉丛发生迂曲突出扩张，形成的静脉团块，也就是痔疮。一种是肛垫下移学说，是现今被大家更为接受的理论。该学说认为肛管血管垫是肛管部位正常的解剖结构，简称肛垫，是齿状线及以上1.5cm的环状海绵样组织带。当肛垫松弛、肥大、出血或脱垂时，才产生痔的症状，也才被我们称为痔疮，需要治疗。治疗是为了解除症状，而非消除痔体。

孕中晚期是孕妈妈的痔疮高发期

孕期痔疮常见的发病原因有

哪些呢？

子宫随孕周增加逐渐增大，压迫下腔及盆腔静脉，使得静脉回流不畅，会引起或加重痔疮。此外，孕中晚期孕妈妈腹部负担加重，活动相对减少，也会诱发痔疮的发生；

孕期的孕激素明显升高，使得肠蠕动减少，引起便秘，诱发或加重痔疮；

孕期孕激素水平升高，使静脉管壁松弛，静脉发生扩张，间接的引起或加重痔疮；

孕妈妈活动或者运动较少，久坐或者久站，不利于静脉循环和回流。

妊娠什么时期易发生痔疮？一般来讲，孕中晚期是孕妈妈们发生痔疮的高发期。因为这个时期子宫增大到一定的程度，会对下腔及盆腔静脉产生压迫现象，并随着孕周增加压迫逐渐加重，影响肛周静脉回流；同时影响肠蠕动，易发生便秘。孕中晚期孕

【健康红绿灯】

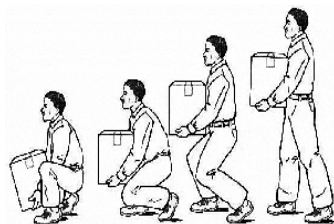
绿灯

盐水洗头去异味



天天洗头怕越洗越油，两三天洗一次怕有异味？试试粗盐水洗头吧。1.洗头前梳梳头；2.边用手指按摩头皮，边用温水冲头发；3.在2升水里融1~2勺的粗盐，一点点浇在头皮上，同时用指腹按摩；4.用温水冲净头发即可。跟洗发水交替使用，还你一头清爽飘逸的头发。

“求婚姿势”捡东西护腰



手机掉了怎么捡？直接弯腰捡起来容易增加“闪腰”的风险，尤其是搬重物时。正确的姿势是：1.单膝下跪；2.保持腰背部自然弯曲；3.小心托住物品；4.利用双腿抬起物品。搬重物时紧贴胸部更省力，且不易摔倒。

红灯

卧室灯太亮身心都受伤



日本奈良医科大学一项研究发现，卧室的灯太亮，会让人体的生物钟和内分泌紊乱，不但影响睡眠，而且伤害身心健康。1.增加抑郁症风险。2.血脂高、易肥胖、心脏病风险增加。3.影响褪黑素分泌和免疫因子产生，影响睡眠质量。

爱长痘的人慎吃甜食



冰激凌、糕点、巧克力……这些食物让不少人尤其女性朋友“欲罢不能”。但是大快朵颐的同时，甜食也会让你更容易长痘。长痘痘的朋友不妨想想最近是否冰激凌、糕点吃太多了，如果是，应该减少食用。可以适当吃一些富含B族维生素的食物，有助于皮肤保持湿润光滑。



防脱发最佳饮食 帮你吃回高颜值

说到男性脱发，平日里我们经常用“聪明的脑袋不长毛”来安慰自己，殊不知通过以下饮食，能够在聪明的同时还能够改善脱发问题！

补充铁质

铁是人体生长的一种营养元素，更是脱发人士需要多加补充的一种营养，脱发男性应多食黄豆、黑豆、带鱼、虾类、花生、菠菜、马铃薯等食物来补充铁质。

补充植物蛋白

缺少植物蛋白质会使男性头发干枯、毛躁产生断发，头发生长缓慢。男性可以多食用黑芝麻、玉米、大豆来补充植物蛋白。

补充含碱类食物

男性血液内含有酸性毒素会

导致头发变黄、变细，多食用含碱类可以中和酸性物质，保证头发恢复乌黑强韧。比如柿子、豆腐、草莓、洋葱等。

含碘类食物

男性多食含碘类食物能够增强甲状腺的分泌功能，有利于头发健美。吃海带、紫菜、牡蛎等食物含碘丰富。

营养学家建议，成年男士每日粮食摄入总量以400克左右为宜，最低不能低于300克。而脱发男士应主动多摄入以上食物保证营养均衡、充足，同时还要注意食物尽量以低脂肪为主，这样可以避免头皮产生过多油脂，堵塞毛孔。

(李明)

丰台工商重拳出击 整顿规范辖区房地产经纪机构

为进一步整顿和规范房地产经纪机构市场秩序，加强房地产市场风险防控，促进房屋租赁市场健康发展，维护消费者的合法权益，2018年8月28日，丰台工商分局稽查大队重拳出击，对辖区内房地产经纪机构进行整顿规范，严厉打击房地产经纪机构违法违规行为。

根据前期情况排查和工商相关信息筛选，执法人员对房地产经纪机构集中重点区域，投诉举报较多的高风险商户开展重点检查。在检查过程中，执法人员首先对房地产中介机构的相关资质进行了检查，查看是否取得营业执照，经营范围是否与其实际经营情况一致等情况。随后，执法人员对房地产经纪机构发布的广告进行了检查。看其是否存在发布虚假广告、广告中是否含有升

值和升学等承诺、广告中是否含有风水和占卜等封建迷信内容。同时，对其发布的房源信息也进行了抽查核实，看其是否存在发布虚假房源、不实价格信息招揽业务，诱骗消费者；捏造散布涨价信息、赚取房屋交易差价的违法行为。对于在检查过程中发现的涉嫌虚假宣传、无照经营等违法行为，执法人员已在现场收集证据，约见当事人携带相关材料，于指定日期到丰台工商分局稽查大队接受进一步调查。在本次检查过程中，执法人员还向每一家被检查的房地产经纪机构负责人和员工普及了相关政策法规，引导房地产经纪机构增强守法意识。(齐强)



北京城建二开元装饰工程有限公司(统一社会信用代码:911101087809775167)经股东会决议,现拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于见报之日起45日内向本公司申请债权债务。特此公告。北京城建二开元装饰工程有限公司 2018年9月4日