

扩大心脏病风险评估范围 考虑CT检查

健康心脏的5条新保健规则

心脏病是人类头号杀手,要保护心脏健康,就必须遵循一定的心脏保健规则。美国著名时尚杂志《男性健康》最新撰文,给出“健康心脏的5条新规则”。

1.扩大心脏病风险评估范围。英国《BMC医药》杂志刊登最新研究发现,只考虑到年龄、血压、胆固醇等因素的美国弗莱明翰心脏病风险预测模型具有一定的局限性,根据该模型预测心脏病风险为低级的人群中发生的心脏病占总病例的1/3。因此心脏病风险预测还应该考虑家族史、吸烟酗酒等生活方式和体重指数(BMI)等因素。

2.增加举重运动。《力量与训练研究杂志》2010年刊登了一项最新研究指出,为了保持心脏健康,除了游泳、跑步和骑自行车等间歇式有氧运动外,还应该增加举重等抗阻运动。举重可改善四肢血流,缓解心脏负担,还可以改善血管内皮功能,有益心血管健康。与有氧运动相比,举重运动之后,血压保持下降水平



的时间持续更长。

3.西红柿降低胆固醇。通过饮食降低胆固醇,除了多吃高纤维食物,还应该增加西红柿。每天一杯西红柿汁,可获得丰富的番茄红

素能降低胆固醇。《英国营养学杂志》刊登一项新研究发现,每天喝一杯半西红柿汁,吃两汤匙低盐番茄酱,三周后胆固醇水平可下降8.5%。

4.消除抑郁。压力过大,应激素水平过高,会导致心脏病。美国华盛顿大学最新研究发现,抑郁也会增加心脏病风险,其危险之大超过遗传或环境因素。研究人员认为,这种风险在于,心理健康问题会增加体内炎症危险,因而更易诱发心脏病。

5.考虑CT检查。血液检测可了解胆固醇水平,服用他汀类药物可使心脏病危险降低30%。最新研究发现,胆固醇也许不是导致体内炎症增加的唯一原因或主因。关节炎和鼻窦炎等同样会增加炎症因子。2010年一项新研究指出,如果胆固醇达到临界水平,而且C反应蛋白(CRP)水平升高,就应该考虑做心脏CT检查,以排除炎症及动脉硬化的可能。(据《生命时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

饭后“三鞠躬” 消除老胃病

65岁的林奶奶几天来总觉得胃部发胀,不想吃饭,非常担心自己的胃是不是出了问题。于是,她赶快去医院做了检查,结果发现除了胃下垂外,没有其他问题。

上了年纪,很多老人都会遇到这样的问题。这是因为老人消化能力减弱,胃动力差,食物积聚在胃底,就会有胀气等感觉出现。如果伴有慢性胃炎、胃下垂,症状会加重。有个小办法能缓解这种胃部不适,即饭后做一些弯腰的动作,能使胃部前倾,胃内食物进入胃窦,促进排空,加速消化。

具体做法是每天饭后弯三次腰,达到90度,幅度要够,但动作不要快,缓慢渐进,每弯一次保持1分钟~2分钟左右。此外,吃完饭半小时后,可以散步20分钟~30分钟。坚持半个月,胃胀就会有明显缓解。需要提醒的是,患有食管反流病、反流性食管炎的人,不宜使用这种方法,患高血压的老人也要谨慎尝试。(据《生命时报》)

精神压力大易得牙周炎

很多人认为只有老年人才会得牙周炎,但日前中华口腔医学会第二届牙周病学专业委员会常委欧阳翔英给出的数据显示,九成都市白领患有不同程度的牙周疾病。为什么白领成为牙周病发病的主力军呢?这与很多白领不重视口腔卫生、患牙病不及时就医有关,也可能受经常加班、出差、精神紧张影响所致。

精神压力本身就是患病危险因素,它容易导致人体免疫力下降、口腔菌群失调,从而患上口腔疾病。而且,由于竞争压力和时间安排上的原

因,白领比正常人更少有时间去坚持体育锻炼,也多倾向于通过吸烟、酗酒等不健康方式来缓解压力,从而导致口腔健康更糟糕。

要杜绝精神因素带来的牙周炎,首先我们应做到保持情绪乐观,注意适时调节,减缓心理压力,工作、学习保持张弛有度。其次,注意掌握正确的刷牙方法,每天至少2次,每次不少于3分钟。再次,对不易去除的食物碎屑、软垢、菌斑,要用牙线、牙刷清洁。最后,要保证定期检查,半年至1年查1次。(陈世璋)

误食瘦肉精 可致肾病

近年来,有些不法商贩为了谋取利益而不顾公众的健康,公然使用瘦肉精,造成许多人因为误食了含瘦肉精的猪肉而中毒。河南誉美肾病医院专家介绍,误食瘦肉精可能导致肾脏病的发生。

肾脏是一个产生尿液、排泄废物的器官,从心脏输出的血量,25%经过肾脏,通过肾脏的过滤、重吸收和稀释浓缩功能,保留人体所必需的物质,排泄无用的代谢废物及毒性物质。食物中的添加剂毒素,会严重损害我们的肾脏,引发肾病,严重的可导致尿毒症。

据报道,截至3月18日,广州市累计接到21宗疑似瘦肉精中毒事件报告,发病共67人。中毒市民颤抖、心跳加快且伴有头晕、恶心等症状。这都是由于误食了含瘦肉精的猪肉造成的。那什么是瘦肉精呢?瘦肉精是一类药物,而不是一种特定的物质,是指能够促进瘦肉生长的饲料添加剂。任何能够促进瘦肉生长、抑制肥肉生长的物质都可以叫做瘦肉精。

河南誉美肾病医院的专家告诫广大肾病患者:肾病患者在选购食物时,一定要擦亮眼睛,到正规的地方购买经过检验合格的食物。

网站:www.hntjsbyy.com
电话:0392-7221333
免费电话:800-9191-555



河南誉美肾病医院
专家建言

颈椎病不容小觑

患者问:我是一名教师,伏案工作时间长了经常感到头痛、头晕、耳朵嗡嗡响,睡眠质量也不好,有时候还脖子酸痛,吃药、输液效果不明显,这是咋回事?

爱民医院骨科专家答:这种情况很可能是颈源性疾病。由于长期伏案积劳损伤,颈椎间盘退行性改变,椎体增生,破坏了颈椎的自身平衡,颈部肌肉痉挛造成颈椎变直,甚至形成反弓形,椎间隙狭窄,增生、椎间盘突出,从而出现神经、血管、脊髓受压病变。除此之外,有些患者除有颈椎病一般症状外,还表现为血压忽高忽低,按高血压治疗多不见效,实际上是因椎基底动脉受压造成脑供血不足,长期如此,易诱发脑梗;有些患者常有胸闷、吃药又不见效,这也可能是颈椎病所致。

颈椎病初期最常见的是颈部酸痛困乏、经常性落枕、上肢麻木等症状。由于颈椎周围血管、神经密布,因此,对于颈椎病的治疗要慎之又慎。其治疗方法大致分为三类:一类是通过四维牵引,摆正椎骨位置,调整脊柱曲度,解除神经根的受压或牵拉,理顺上下椎骨间软组织紊乱关系,辅以中药药敷冲击法,使之回归自然状态;二是通过放射介入手法抽吸椎体间部分髓核组织,减轻椎间盘内压力;三是开放手术。颈椎病患者只有在医生指导下,首选保守治疗,症状不减方可考虑施行后两种方法治疗。

爱民医院骨科诊疗中心,引进由中国整脊开拓者,中央电视台“东方之子”韦以宗教授创造发明的“以宗四维整脊牵引仪”。能在无痛苦、无创伤的状况下调整椎间隙,恢复脊柱生理曲度,解除神经根压迫,辅以中药药敷冲击法,有效治疗颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腰椎骨质增生、肌肉劳损、慢性组织损伤等脊柱相关疾病。四维整脊疗法安全无副作用,康复快,是目前治疗颈椎病中最理想的安全治疗方法。骨科咨询热线:0392-3326120

可能升高血脂 还会引起腹泻 木糖醇不宜多吃

得了糖尿病,不少人“谈糖色变”,却又忍不住想吃,木糖醇成了替代品。正因如此,市场上含木糖醇的食品越来越多,从饼干、酸奶、口香糖,连饭店的菜香也可以选择“木糖醇型”的。在很多人的心目中,木糖醇既有甜味,热量还很低,多吃些没关系,甚至出现了“木糖醇能治糖尿病”的说法。

其实,上述观点和说法都没有科学依据。木糖醇和葡萄糖都是碳水化合物,它确实有热量低的优点,但并非对胰岛素没有影响。木糖醇在代谢初期,可能不需要胰岛素参加,但在代谢后期,就会需要胰岛素。而且,木糖醇本身还有两个缺

点:一是木糖醇摄入过多会升高甘油三酯,诱发冠状动脉粥样硬化,糖尿病患者本身就是冠心病的高发人群,因此不宜多吃;二是木糖醇进入消化道,不被胃酶分解直接进入肠道,吃多了会刺激胃肠,可能引起腹部不适、胀气、肠鸣。由于木糖醇在肠道内吸收率不到20%,容易在肠壁积累,易造成渗透性腹泻。

因此,糖友在控制饮食总量的基础上,可以适量地吃点木糖醇食品,可减少热量的摄入,但是绝不可不以为然,以为木糖醇热量低而多吃木糖醇食品。以中国人的体质而言,一天摄入木糖醇总量应不超过50克。(李全民)

心情舒畅有助怀孕

近年来,女性不孕症的发生率呈逐年增长的趋势,这不仅让女性朋友深受生理和心理上的煎熬,更让越来越多的家庭饱受不孕不育的困扰。

年近30岁的冯女士夫妇来自驻马店农村,结婚5年来,因经济条件限制一直没敢要孩子。去年,冯女士夫妇的事业步入正轨,经济状况有了好转。由于双方父母抱孙心切,冯女士夫妇不得不开始进行“宝贝计划”。但一年过去了,冯女士的肚子却始终不见动静。

去年国庆节放假,冯女士夫妇从朋友那里得知,爱民医院不孕不育科让许多家庭圆了“孩子

梦”,冯女士夫妇就赶到爱民医院治疗。该院张淑利主任详细询问了冯女士夫妇的情况后,安排他们做了专项检查。结果显示,男方正常,冯女士有轻微内分泌紊乱。张主任分析,冯女士是因内分泌紊乱导致精神压力过大,进而引起不孕。于是,张主任采用了中西医结合和心理疏导的方法为冯女士进行了治疗。不久,冯女士顺利怀孕。

张淑利主任介绍,相当一部分不孕症是由心理因素引起的,夫妻双方因为背负了沉重的精神负担,而不能及时如愿幸“孕”。在此,张主任提醒,保持舒畅的心情有助您及早幸“孕”。

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短效治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510