



胖大海、决明子、甘草

3种药茶别长期喝

一些老人爱用中药材泡茶,觉得养生保健,预防疾病。殊不知,饮用药茶要选用适当材料,如果不对症,长期饮用,会出现反效果,比如胖大海、决明子、甘草等,很多人把它们当作日常饮用茶,其实,这三种茶不适合老人长期饮用。

一般情况下,由风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑,可以对症泡饮胖大海;出现上火症状,目赤涩痛,大便秘结时可以泡饮决明子;常有心慌气短症状时可以泡饮甘草。但饮用的量和时间必须依据病情轻重加以调整。

长期饮用胖大海会产生大便稀薄、胸闷等副作用,突然失音及脾虚的老年人更应慎用。

决明子虽然有降血脂的作用,但性寒凉,多食损伤正气,伤害脾胃功能,长期喝会引起腹泻。甘草有补脾益气、清热解毒等功效,但也含肾上腺皮质激素,多食会升高血压,导致水肿和低血压。

此外,干花泡茶,也不是绝对安全,如饮用野菊花茶后,少数人出现胃部不适、肠鸣、便溏等消化道反应。老人最好不要将干花、中草药当补品泡饮,无论剂量过大还是服用时间过长,都可能发生毒副作用。正在服用西药的患者更应注意,花茶、药茶不适当地与西药联用可能对身体造成伤害。(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:yjkw@163.com



糖尿病患者能常吃甜蜜素吗

手机号码为130××××5451的淇县肖先生打电话问:他患有糖尿病,因为喜欢吃甜食,了解到甜蜜素不会使血糖升高,所以经常在早上喝豆浆的时候放甜蜜素。请问这样对病情有什么影响吗?

河南誉美肾病医院糖尿病科主任周学林答:虽然甜蜜素和木糖醇不会使血糖升高得过高,但一样不能经常吃。在血糖控制得好的情况下,偶尔吃一两次甜食甚至吃一块糖也没关系,但若养成经常吃甜蜜素的习惯则对病情不利。建议喜爱甜食的糖尿病患者最好能自己调整饮食偏好,把甜食改成酸食、苦食。

晨报见习记者 范丽丽

警惕盆腔炎引起不孕症

患者问:我结婚多年未怀孕,医生说我的盆腔有问题,请问,我该怎么治疗才能怀上孩子?

爱民医院不孕不育科专家答:女性盆腔内子宫、输卵管及卵巢或盆腔内腹膜,任何一处发生炎症时,均称为盆腔炎。盆腔炎分为急性和慢性,急性盆腔炎发病急,严重时危及生命。盆腔炎以慢性为常见,会出现白带增多、月经不调、腹部坠胀、腰酸酸痛等症状,长期不愈可导致输卵管阻塞不通甚至盆腔粘连。粘连发生在输卵管内或周围,会阻碍精卵的结合;如果输卵管只是部分阻塞,精卵可以受精,胚胎移回子宫受阻,会导致宫外孕;如果粘连发生在子宫腔内,会影响胚胎着床,导致不孕症。

不孕症的原因较多,需要检查才能确诊。腹腔镜可以直视盆腔有无粘连部位,还可以松解粘连,即可明确诊断又可治疗。盆腔炎可采用体外消融刀治疗系统,利用生物物理的方式达到治疗目的。

爱民医院采用宫、腹腔镜联合COOK导丝治疗不孕,依靠尖端科技,精确高效,体外消融刀治疗系统,轻松了断顽固盆腔炎。腹腔镜下输卵管COOK导丝介入术被医学界称为输卵管通畅检查的“金标准”。

专家提醒:如果有正常性生活一年未采用避孕措施而不孕的应到专科医院检查。

专家热线:0392-3368120



糖友“五一”也能愉快出游

“五一”黄金周即将来临,许多人已开始打点行囊准备出门旅游了。这时,糖尿病患者会备感失落:“我们已经失去了旅游的权利和乐趣!”河南誉美肾病医院的专家认为,虽然糖尿病确实给旅行带来诸多不便,但只要做好各项预防保健措施,糖尿病患者一样可以拥有愉快的旅途。

先查身体

旅游前患者必须对自己的病情有一个全面的了解,经过体检,确定没有急性并发症,血糖控制在正常范围才可动身。如血糖控制不理想或有急性并发症,就不宜出行。另外,外出旅游总会有一些生活规律的变化,患者要学会尽可能地减少变化,以免影响病情。

准备物品

药物:备好充足的胰岛素、注射器或口服降血糖药,最好是准备几份分开放置,以防丢失。

测血糖装备:血糖仪及备用血糖试纸、采血针与采血笔、血糖仪备用电池。

另外,旅行中应按时服药。不提倡为了外出方便而改变药物治疗方案的做法,用胰岛素的病友最好也不要临时改换口服降糖药。

病情监测

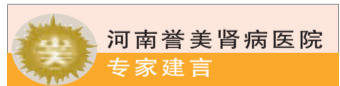
旅行中必须经常测血糖,因为旅游不同于平日的规律,因此监测血糖一定不要偷懒。及早发现病情的变化,以便及时处理。

河南誉美肾病医院的专家提醒:糖友要避免过度劳累。出差或旅游时活动量一般都会增大,过度劳累对病情控制不利,可能造成血糖升高或低血糖、酮体出现、血压波动,甚至心、脑血管出现意外而危及生命。

网站:www.hntjshyy.com

电话:0392-7221333

免费电话:800-9191-555



河南誉美肾病医院
专家建言

嗓子一直有痰是怎么回事

手机号码为138××××9896的山城区张女士短信咨询:她妈妈嗓子一直有痰,是怎么回事?

鹤煤总医院呼吸内科主任李志军答:仅根据有痰这一症状是不能判断出是何病症的,需要了解患者更多情况,如咳嗽持续时间、是否伴有其他病症,以及是在什么样的情况下咳嗽等。

如果长期反复咳嗽、痰多且偶尔带血,则可能是支气管扩张;如果伴有闷气现象,则可能是哮喘;也有可能是慢阻肺,需要做肺功能检查才能断定。希望张女士尽快带着妈妈到门诊做进一步诊断。

晨报见习记者 范丽丽

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

壳寡糖在体内的吸收和分布

吸收是指机体从环境中摄取营养物质到体内的过程。吸收有被动扩散、易化扩散、主动转运和吞吞等多种方式,但都是为了供应机体营养和保持机体内环境的恒定。物质在进入体内经由口腔和胃肠道的酶消化之后,绝大部分在小肠被吸收。其中糖类、蛋白质和脂肪的消化产物大部分是在十二指肠和空肠吸收的。

对于糖类物质,一般认为只有分解为分子量比较小的糖,才能被小肠上皮细胞所吸收。各种小分子量糖的吸收速率有很大差别,单糖和双糖的吸收很快,而戊糖则很慢。

壳寡糖口服后很快入血液,并且血液中监测

壳寡糖的量在1小时内即可达到最高值。而对于可溶性壳聚糖来说,由于其分子量要高于壳寡糖分子,因此在血液中所能达到的最大血液浓度要小于壳寡糖分子,并且达到最大血药浓度的时间也比壳寡糖有所推后。壳寡糖进入体内后迅速进入人体各个器官中,其中在肝脏中的浓度较其他组织中高,这也是壳寡糖在机体内产生诸多的生理活性的基本前提。



鹤壁市春天保健品有限公司协办

鹤壁新区华夏南路三和金桥广场

“健康110”维权在行动

读者朋友,本报健康版已开通“健康110”特别维权热线,凡是您在就医中遇到的烦恼和困惑,或者是您买的药品和保健品存在质量问题,以及您在就医过程中感到权益受损,都可以向我们投诉。

电话:3322234 18739239232
QQ群:135790073

腰椎滑脱不开刀 四维整脊效果好

鹤壁市爱民医院骨伤诊疗中心独家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,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。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3326120

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;术后采用短波治疗,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