

夹菜手抖摇头 或为慢性酒精中毒

第四军医大学西京消化病医院专家韩英介绍,喝酒过多最受伤的就是肝脏,喝入体内的酒精90%以上都通过肝脏代谢。“很多脂肪性肝病、酒精性肝硬化等都是喝酒造成的。这些疾病不仅难治,而且死亡率较高。”

除了对肝脏的损伤外,过量饮酒还会对心脑血管、肾脏、胃等其他器官产生不良影响。体内酒精过多,还会影响记忆力和判断力,还可能引起心脏肌肉组织损伤。

此外,过量饮酒还会造成慢性、急性酒精中毒,严重者可导致死亡。

美国癌症专家发现,大量饮酒的人患口腔癌和食道癌的危险性要比饮烈性酒的人高3倍。澳大利亚专家调查发现,每天饮5升以上啤酒的人最容易患直肠癌。西班牙癌症流行病学研究所研究人员发现,过量喝啤酒会极大增加患胃癌的风险,每饮用60克酒精,患癌症的风险就增加65%。

喝啤酒注意四点

1.一定不要过量饮用。大量饮用啤酒后,水分排出,酒精却被吸收了,会增加心脏及肝肾的负担。

2.不要拿啤酒解渴。由于酒精会刺激肾脏,加速排尿,所以喝下过量的啤酒反而会口渴,出汗更厉害。饮用啤酒后,应喝些白开水或淡茶水,及时补充体内水分。

3.不要用酒配着烧烤类食物同吃。烧烤食品大多为海鲜、动物内脏及肉类,如同时进食烧烤和啤酒,将使患痛风的风险大增,且肉类的烧烤食物被加热会分解产生基因突

变,产生致癌物,加大患癌症风险。4.肥胖人士不宜多喝啤酒。由于肥胖的人脂肪多,很有可能合并脂肪肝,比正常人更容易出现酒精性肝炎甚至肝硬化。

(据《华商报》)

夏天快到了,夜市悄然兴起,邀上几个朋友晚上喝啤酒、吃烤肉几乎成为一种时尚。西安市民、45岁的张先生更是习惯了这样的生活方式。最近,他的家属和朋友发现,张先生的头摇得越来越厉害,就连夹菜时手都会发颤,他自己却没感觉。结果,到医院检查后被诊断为慢性酒精中毒。



油性头发少梳头多按摩

说到养生,就不能不提“勤梳头”这一项,民间甚至有“每日梳头100下”的建议。但过多梳头容易刺激头皮上的皮脂腺,油性发质的人不妨将梳头改为手指按摩。

干性发质多梳头,刺激皮脂腺分泌,对头发有益;油性发质的人本身皮脂腺分泌旺盛,如果每天梳头次数过多,就

会使头发更油,不仅头皮屑较多,感觉头痒,而且易出现掉发等问题。建议改为对头部进行轻轻按摩,手指动作要轻柔,局部位置可以稍稍用力,能对头皮产生和缓、安定的作用,并避免和减少皮脂腺分泌。但按摩时要注意用指腹,而不是用指甲去搔抓头皮,因为这样也会加速油脂分泌,弄巧成拙。(据《生命时报》)

五月鲜花别样红 爱民援助在行动

在国际劳动节、护士节以及国际红十字纪念日全球关注的几大节日会聚的红色五月,爱民医院情系劳动者,呵护全民健康,让利于民,推出“迎五一、送健康,四免、五优、十援助公益活动献给劳动者”的惠民措施,为全市人民群众献上一份健康厚礼。

四免、五优、十援助公益活动日期为5月1日至5月20日,针对男女疾病,推出免费健康体检、治疗优惠、手术援助等就医服务措施,让患者充分享受到爱民医院“办医为民、兴医扶民、平价惠民”的爱心善举。

爱民医院把患者的健康放在第一位,

在经营与特色医疗上下工夫,发挥自身优势,采取各种形式开展惠民服务。长期以来热心公益,倡导少花钱看好病,让更多老百姓得到及时、实惠的医疗服务。2010年6月,爱民医院启动了“百万爱心医疗援助工程”,发放百万元爱心医疗援助基金;为全市居民免费发放价值1000元的爱心医疗援助卡;与鹤壁市妇联、鹤壁日报社联合举办首届感动鹤壁“十佳母亲”活动,对特别母亲,可永久免费享受爱民医院的所有检查项目;对十佳、优秀、慈爱母亲,赠送价值500元的免费体检卡;为在高考期间免费接送高考考生的爱心出租车司机免费健康体检;医院全力降低收费价格,实行费用公示,让患者明白白看病,诚信经营,真正做到了以人为本,用真心、爱心、责任心赢得了患者的信任,提升自己的社会责任品牌。(王一轩)

激活免疫细胞 排除口臭腹胀

春天擦背能泻火

“背宜常暖”,捶背、刮痧、捏脊、拔火罐都是使背保暖的好方法。其中,擦背特别适合体弱多病的老年人。春天易上火,很多老年人由于春季胃火旺,出现了腹胀、口臭、牙龈肿痛、胃口不好等症状,擦背则有很好的泻火功效。

人体背部有主阳气的督脉,对其进行刺激可起到活血通络、养心安神的作用。经常擦背可以刺激背部皮肤和皮下组织,促进体内血液循环,增强内分泌功能和人体免疫力。此外,还能对神经衰弱、失眠、便秘起到较好的辅助治疗作用。东京大学的一项研究认为,人体背部皮下积聚着许多免疫细胞,将这些健康卫士动员起来,会大大增强人体免疫系统的抗病能力,而进行动员的最好办法就是每天定时抓、擦等。

这里的擦背主要是指干擦背,在家就可以进行。为避免感冒,应将室温控制在20℃以上。准备一条干毛巾,毛巾尽量粗而柔软。脱去外衣,把毛巾放在后背上,一手在上,一手在下来回拉动,几分钟后,换一下手;还可水平方向来回拉动,直到背部发热为止。一般持续5分钟~10分钟,擦到皮肤发红微热为佳。每天一次,可以在睡前进行,擦时用力要适度,以舒服为宜。(据《生命时报》)

河南誉美肾病医院
专家建言

如何预防肾病?

2011年3月11日发生在日本里氏9.0级大地震至今震撼人心,许多自然灾害我们无法预料和预防,但我们自身的健康应该我们做主,疾病是可以预防的,肾病更应预防。

那么,我们该如何预防肾病呢?

河南誉美肾病医院专家提示:早期预防肾病具有更为重要的意义。通过健康检查或疾病普查,以及早发现可能引起各种慢性肾脏病的常见疾病,及时进行有效治疗,是降低其发生率的基本途径。

关爱肾脏关键在预防,在于保护肾脏。主要措施有以下四个方面:

一、适量喝水,不憋尿

尿液在膀胱里太久很容易繁殖细菌,细菌很可能经由输尿管感染到肾脏。每天充分喝水,不憋尿,肾脏就不易发生结石。

二、切勿暴饮暴食

若每天吃过多的食物(主要成分为蛋白质),其最后的衍生物如尿酸和尿素氮等皆需由肾脏负责排除,因此,食用过多的食物,暴饮暴食将增加肾脏负担。

三、控制高血压

如有高血压,请马上找医师诊治,将血压控制在安全范围内。长期未控制的高血压会不停地破坏肾脏的动脉和微血管。

四、控制糖尿病

因为糖尿病会导致患者的血管发生缓慢但不可阻挡的硬化,尤其是微血管。由于肾脏是由由上万个细微的血管所组成的,所以糖尿病严重时,肾脏功能也可能坏了。据统计有1/4~1/5的尿毒症透析患者是由糖尿病末期引起的。

五、定期检查身体

一般每半年必须做一次尿常规、血压的检测。因为几乎多半的肾脏患者肾脏损害过程是在不知不觉中进行的,所以等到身体感觉不适时很可能已到了肾病的末期。

河南誉美肾病医院(原河南同济肾病医院)

网址:www.hntjsbyy.com

电话:0392-7221333 800-9191-555



乙肝抗病毒治疗 最初六个月是关键

鹤壁市传染病医院 史保生

乙肝病毒的持续复制是导致肝硬化、肝癌的罪魁祸首,由于乙肝病毒很难被彻底根除,所以慢性乙肝抗病毒治疗需要长期抑制乙肝病毒的复制,乙肝抗病毒治疗成功的一个关键是要做到长期坚持。而治疗的最初六个月是关键期,医生不仅应选择正确的初治药物,还应做到每三个月定期随访,特别是在第六个月随访时,要根据患者各项指标来决定是否要修正治疗方案,规避可能出现的病毒变异风险。所以,医生在接诊时选对初治抗病毒治疗药物是保证患者坚持长期治疗的前提。

乙肝抗病毒治疗选择药物一般遵循“强效、低耐药”的原则,由于要长期服用,必须要考虑患者经济承受能力。当前已有包括拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦及替比夫定等多个口服抗病毒治疗药物应用于临床,如恩替卡韦能抑制病毒能力强劲,但是价格最昂贵。那些经济条件较好,有能力每年至少支付一万五千元,并且能坚持至少3年至5年的患者可考虑使用恩替卡韦。然而,大多数无法长期支付恩替卡韦费用的患者并不是就没有选择,其中拉米夫定经医学研究证实能降低肝硬化、肝癌发生率,并已纳入医保。医生可根据患者综合情况选择适合的方案。

乙肝病毒变异是所有核苷酸类似物抗病毒药物都会碰到的一个问题。只要在治疗期间坚持不低于3个月定期去医院随访,就能规避变异风险。如选择拉米夫定为初治药物的患者,在第六个月随访时,如果血清中已检测不出HBVDNA(乙肝病毒脱氧核糖核酸),患者可继续治疗方案。如HBVDN在血中仍可被检出,则可在原方案上加用阿德福韦酯,从而获得最佳的长期疗效。不能坚持规范的抗病毒治疗,不仅达不到治疗效果,还可能引发病毒变异而导致病情恶化。医生一定要让患者和家人意识到抗病毒治疗没有捷径可走,进而提高治疗依从性。

乙肝的抗病毒治疗,必须坚持规范用药,坚持定期随访,才能达到有效的乙肝抗病毒治疗效果,提高患者生活质量。

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