

控制体重 坚持运动 少吃红肉 学会11招 不得糖尿病

第一招:减肥。有研究显示,超重者若能减掉体重的5%,其发生糖尿病的风险可降低70%。采用热量计算器,了解每日饮食的热量,能明显提升减肥效果。

第二招:吃饭先吃菜。吃饭前先来一道

醋汁拌蔬菜。阿里森纳州立大学的一项研究表明,II型糖友或糖尿病前期的人在吃碳水化合物之前,喝两勺醋,餐后血糖升幅会低。

第三招:每周运动4小时。芬兰一项调查发现,运动能激发胰岛细胞的活性。每周运动4小时,或每天运动35分钟的人,其患糖尿病的风险会下降80%。

第四招:做个“谷物达人”。小米、燕麦等都是极佳的全谷物食物,但成品全谷物食品你未必都认得出来。购买时应仔细看标签,如果不是标明“全麦、全小麦”等字样,说明含有其他成分。还要注意配方表,找出“隐形糖”,如玉米糖浆、果糖等。

第五招:每天一杯茶。茶、咖啡等饮品含咖啡因,它能提高新陈代谢,还有助于机体抗氧化能力,帮助细胞吸收糖分。

第六招:少吃快餐。明尼苏达州立大学的科学家在15年间,访问了3000名18岁~30岁的人,发现每周吃快餐超过2次的人,体重至少长了6公斤。

第七招:少吃红肉。英国伯明翰女性医院对3.7万名女性调查显示,相比每周吃红肉少于1次的人,每周至少吃5次红肉,患II型糖尿病的几会增加29%。

第八招:加点香料。德国研究人员给65名II型糖尿病患者,每餐饭加1克肉桂粉,持续4个月。最后,他们的血糖下降了10%。

第九招:睡够觉。耶鲁大学访问了1709名男性,发现每晚睡不够6小时的人,血糖控制得最差。睡够8小时,则风险减半。

第十招:甩掉孤独。《糖尿病护理》杂志刊文指出,单身女性患糖尿病的风险,是已婚、有孩子者的2.5倍。

第十一招:定期体检。糖尿病前期多数无明显症状,但血糖略有升高。定期体检能尽早发现异常,积极应对。45岁以下,有超重、糖尿病家族史、高脂血症、高血压的人,要尽早检查。(据《生命时报》)



在美国,防治糖尿病已成为全民动员的大事。美国《预防》杂志就在最新一期撰文提示了11个控好血糖、远离糖尿病的窍门。

“健康110”维权在行动
读者朋友,本报健康版已于近日开通“健康110”维权维权热线,凡是您在新闻中遇到的烦恼和困惑,或者是您在现实生活中遇到的维权问题,以及您在生活中遇到的烦恼和困惑,都可以向本报求助。
电话:3322234 18738036032
QQ号:135790073

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

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

多喝水常开窗 远离咽炎

对于慢性咽炎患者来说,最痛苦的事情就是喉咙常年发干、不适,老感觉有异物,清晨起来还恶心干呕。难道这样的窘境真的挥之不去,会伴随自己一生吗?

1.经常开窗通风:保持空气流通,就不容易患上呼吸道疾病,是治疗慢性咽炎的有效措施。

2.注意口腔卫生:多吃一些富含维生素C的果蔬以及富含胶原蛋白和弹性蛋白的东西,比如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。早晚可用淡盐水漱口,漱口后不妨再喝一杯淡盐水,预防细菌感染。

3.注意保暖,防治口鼻疾病:慢性咽炎发病与口鼻、身体不注意保暖有关。因此,睡觉时房间内温度不要太低;洗澡或洗发后及时擦干身体,吹干头发;冷天早晨出门或骑车要戴上口罩,让口鼻不受干冷空气的刺激。

4.进行饮食调养:以清淡易消化饮食为宜,同时多吃一些清爽去火、软嫩多汁的食品。忌食姜、辣椒、芥末、蒜及一切辛辣之物。

5.多喝水:这是任何时候都不能忘记的。此外,用盐水熏蒸喉咙也是缓解病情的好方法。用一个大的碗或汤盆,多放一些煮沸的盐水,张大嘴对着盐水吸气、呼气,每次约10分钟~15分钟,每天2次~3次。

6.“静坐”治疗:两手轻放于大腿上,两眼微闭,舌抵上腭,安神入静,自然呼吸,意守咽部,口中蓄津,待津液满口,缓缓下咽。慢慢睁开两眼,以一手拇指与其余四指轻轻揉喉部,自然呼吸。等津液满口后,再缓缓下咽,如此按揉5分钟~7分钟,每日练2次~3次。

7.加强锻炼:每天保证有1次散步,以提高身体抵抗力。

胃病的传染途径

患者问:请问胃病的传染途径是什么?

爱民医院胃肠科专家答:不是所有的胃病都会传染,由幽门螺杆菌导致的胃炎、胃溃疡等,才有可能传染。

有一对中年夫妻因感染幽门螺杆菌,两人都患上了胃病。他们从发病开始就自行用药,等到胃痛得实在受不了才到医院检查,结果已发展为严重胃溃疡,再迟一些检查就可能演变成胃癌。世界卫生组织临床资料证实:幽门螺杆菌感染是造成多种胃病的原因,如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病,而且这种细菌会经口传播。现在,已有

准确可靠的方法检测出胃炎和胃溃疡是否由幽门螺杆菌引起,并有针对性的治疗方法。患者不要自行用药,应及时到医院检查治疗,以免用药不当加重病症。

幽门螺杆菌具有抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道的细菌。但大多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往是出现腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状之后,经过检查,才发现自己感染了幽门螺杆菌。而许多老胃病患者往往因忽略了这一点,结果不停地治疗,胃病还是反复发作,无法痊愈。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需呼一口气,医生就可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外,也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

专家提醒:空腹检查胃病,才能准确;当胃疼、消化道不适时,应及时检查,确诊病因,对症治疗,以免胃癌发现时已成晚期。

专家热线:3326120



3D电影可能伤眼 严重干眼症、眼疾患者、 8岁以下孩子别看

科技发展让现代人享受着前所未有的视听盛宴,尤其是3D电影、电视的出现,更让人眼花缭乱,似乎只要跟3D沾边,就能卖得火爆。目前,《功夫熊猫2》3D版上映,各大院线几乎座无虚席,但一些人看完后,却觉得眼睛酸疼、干涩、头疼、恶心。

《洛杉矶时报》刊登的一项研究称,3D电影的原理是,两个镜头从不同方向同时拍摄影像,制成胶片。放映时,用两个放映机将两组胶片同步放映,使略有差别的两幅图像重叠在银幕上。这时如果用眼睛直接观看会有重影。戴上特制的3D眼镜后,左眼只能看到左像,右眼只能看到右像,双眼将左、右的影像重叠在眼底上,由大脑产生三维立体的视觉效果。

“在3D电影上看到的立体,与平时我们看到的真实的立体不一样。”北京协和医院眼科近视治疗中心主任李莹在接受记者采访时指出,正常人两眼除了看正前方,看任何东西,角度都是不同的,但成像的差距很小。图像经眼睛传到大脑,大脑利用这些差距,感受远近深度,从而产生立体感。3D电影是虚拟仿真的结果,这种立体感的获得,需要观看者的眼睛不断增加调节力才能完成。在黑暗的环境中,眼睛的调节能力会下降,而过度的调节势必会导致眼睛疲劳、干涩、酸痛,甚至出现头晕、恶心的症状。

建议看3D电影时,选择稍微靠后一些的位置,每隔15分钟~20分钟摘掉眼镜,闭眼休息一下;如果感觉眼睛不舒服或头晕、恶心,应立即停止观看;近视、远视、散光的人一定要戴矫正眼镜,双眼度数相差大于250度的人,最好戴隐形眼镜。另外,干眼症严重、有眼疾的人以及8岁以下的孩子,最不宜观看3D电影。

(据《生命时报》)

宫、腹腔镜轻松剔除子宫肌瘤

患者问:我近几个月的月经量明显增多,最近情况更糟了,不仅月经量多,出血时间也延长了,我非常担心,请问是怎么回事?

爱民医院妇科专家答:月经量改变是子宫肌瘤最常见的症状,表现为月经量比以前增多,经期比以前延长,月经周期缩短,行经次数频繁。子宫肌瘤症状还有腹部有包块、白带增多、腹痛、腰酸、腰部有下坠感等。若月经状况突然改变,应尽快到医院检查。

多数子宫肌瘤可采用宫、腹腔镜微创手

术解决。宫、腹腔镜微创技术是目前国际先进的诊疗技术,它不仅是治疗子宫肌瘤的最佳方法,更在不孕症、卵巢囊肿、宫外孕等疾病上显示出传统手术无法比拟的优势。宫、腹腔镜微创剔除子宫肌瘤,不需要开腹,只需在患者腹壁开3个直径5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道,腹腔内部的所有情况即可在显示器上清晰观察,再借助专用器械即可轻松完成手术,避免了开腹手术对腹壁肌肉和相应的血管神经造成的

损伤,创伤非常小,术中几乎不出血,不易发生感染,最大程度避免盆腔粘连、腹腔粘连等术后感染和并发症,保留子宫及其生理功能,腹部不会留下难看的疤痕。患者治疗后当天即可下床活动,两三天即可康复出院,即使未曾生育的女性一样可以放心治疗。

爱民医院专家提醒女性朋友:定期做妇科检查,做到早诊早治。患了病应选择创伤小、恢复快、效果好的治疗方式。

健康热线: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