

10种人免疫力最差

看看有你吗



1. 交际圈子太狭窄。友谊是增强免疫力的一味“良药”。研究证实,一个人结交的朋友越少,身体越易生病,甚至寿命也大受影响。研究人员发现,朋友数目超过6个,抵抗感冒病毒的能力可提高4倍。

2. 平日欠下“睡眠债”。缺乏睡眠会让身体产生的免疫细胞数量锐减。芝加哥大学的研究人员发现,每天只睡4小时的人,相对于每天睡7~8小时的人,血液里的流感抗体只有50%。

3. 凡事老往坏处想。研究发现,当悲观者积极看待生活中的不幸时,他们的身体状况会得到显著改善。美国加利福尼亚大学一项研究发现,积极对待整个学期学习过程的学生,体内的免疫数量明显增多。

4. 有话憋在肚子里。研究发现,喜欢探讨问题的夫妻,血压、心率会明显降低,而和免疫相关的白细胞数量会升高,这和适度锻炼的好处差不多。

5. 顶着重压过日子。人在丧偶后的一年内最容易生病,同样,一份让你内心不得安宁的工作也会对免疫力造成深深的伤害。骑自行车远行、参加瑜伽课程、自己做美食都是减压的好办法。

6. 随身物品不必备。纽约西奈山医学院的呼吸内科教授尼尔·沙科特说,签字时才发现自己的口袋里没有带钢笔,而朝别人借,或使用公共物品,都会给病毒提供传播机会。

7. 外出常以车代步。有车一族越来越多,大约25%的人已经丢掉了走路的好习惯。研究发现,整天开车的人比喜欢走路的人生病的时间多两倍。专家称,每天进行30分钟的有氧运动,如快走、慢跑等,免疫系统的工作效率会更高。

8. 朋友是个大烟鬼。仅仅自己戒烟还不够,统计表明,美国每年有3000名非吸烟人员死于肺癌,30万名儿童患呼吸道感染,二手烟对健康的不良影响可想而知。

9. 过分依赖抗生素。一出现感冒症状就服用抗生素,只会让病毒产生抗药性,导致更严重的感染。

10. 不容易被逗笑。干吗总是紧绷着脸闷闷不乐呢?加利福尼亚洛马琳达大学医学院的研究发现,大笑能减少压力荷尔蒙的分泌,增加免疫细胞的数量。午休时间看段搞笑视频、分享朋友转发的笑话或漫画都是获得快乐的方法。(据《香港商报》)

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

抗肿瘤,上海取得突破

我国首个可替代手术和放疗化疗中晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域获得突破,作为上海市重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——“枫苓合剂”已在上海问世。

“枫苓合剂”成功的背后有着强大的科研力量的支持,53位肿瘤专家参与研制,采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言,“枫苓合剂”将全面替代传统的化疗药物,无毒副作用,患者从此可以少花钱,又可避免肿瘤治疗过程中的巨大痛苦,为无法手术、不宜放疗的晚期肿瘤病人带来希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年的大样本临床验证:“枫苓合剂”主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等处的肿瘤,缩小肿瘤比例超出国家标准的3.3倍,安全性是放疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出:从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度来看,“枫苓合剂”是她20年来测试过的效果较好的治疗肿瘤的药物,是可替代手术和放疗化疗晚期肿瘤的纯中药新药。

>>> 相关链接

“枫苓合剂”是国家科技部创新基金资助项目,由于效果突出,已率先列入上海医保目录(医保编号Z0131200010020),患者可放心购买。为了让河南患者也能用到此药,安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进该药,并成立了“枫苓合剂”专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

感染乙肝、丙肝病毒后 可否正常生活

□鹤壁市传染病医院 史保生

发现感染乙肝、丙肝病毒后,不少人的生活节奏和生活方式会被彻底打乱。他们一般会有两点担心:一是担心病毒对自己的健康造成损害,二是担心把病毒传染给他人。这种担心并不是杞人忧天,但在充分了解乙肝、丙肝的防治知识后您会发现,只要科学处理,乙肝、丙肝病毒感染者完全可以“无忧”地正常生活。

首先,尽量避免或减少乙肝、丙肝病毒对自己的健康造成损害。目前的诊疗水平完全可以使病情不稳定的肝炎患者实现病情稳定,而病情稳定的患者通过以下健康的生活方式,完全可以正常生活:

一、定期接受主治医师的检查。一年通常应该接受3~4次检查,至少1~2次,一般包括血液检查、体格检查和肝脏超声检查。二、严格限制饮酒量或完全戒酒。戒酒可以大大降低酒精对肝脏的损伤;从西医角度来讲,对慢性乙肝、丙肝患者没有特别的饮食要求,饮食平衡是维持肝脏健康的简单方法。三、应注意环境卫生。避免过多吸入油漆、胶水等产生的有害气体,因为其中很可能含有损害肝脏的化学物质。四、保证足够的休息和睡眠,避免过度疲劳。

其次,注意避免把乙肝、丙肝病毒传给他人:乙肝病毒感染者的性伴侣及共同生活的家庭成员均应进行乙型肝炎检测,及时接种乙肝疫苗以获得免疫保护。患有乙肝的孕妇分娩的婴儿必须在出生24小时内注射疫苗,最好是在出生后12小时内。避免共用剃刀、牙刷等,这些物品可能残留少量的血液;性生活时尽量使用安全套。

需要着重指出的是,乙肝、丙肝病毒不会通过打喷嚏、咳嗽、拥抱或共餐传播。



暑假带着孩子 治包皮



患儿家长问:我儿子今年上小学五年级了,他的生殖器经常发炎,医生说是包皮过长造成的,我想趁着暑假为孩子治疗,请问,包皮过长必须做手术吗?

市爱民医院泌尿外科专家答:男孩子包皮过长是一定要治疗的,利用暑假期间治疗更是好时机。包皮是男性阴茎前端的皮肤,呈双层折叠覆盖于龟头及尿道口外,相当于给龟头戴了一顶“帽子”,包皮的保护作用如果发挥过度,就会引起副作用。

过长的包皮覆盖龟头,局部潮湿加上包皮垢的刺激,容易滋生细菌,引发龟头炎。聚集起来的分泌物及沉积物易形成包皮垢,包皮垢适宜细菌生长,可能造成尿路感染,引起排尿困难。

儿童包皮过长一般来说都是先天性发育异常造成的,龟头无法显露会引起种种后遗症,如:慢性尿道炎、膀胱炎、阴茎癌等。反复感染会造成龟头瘙痒、红疹甚至糜烂,必须通过手术将过长的包皮切除。如果孩子太小,家长应经常将小孩的包皮翻予以清洗,可以预防包皮垢的形成以及与包皮的粘连。

未成年的男性包皮过长要引起重视,主要危害有:妨碍阴茎发育,易引起阴茎炎,结婚后会影响到性生活、配偶健康、精子活力甚至造成不育。器质性影响更加严重,当阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发生龟头坏死。

孩子包皮过长,家长要及早让孩子到正规医院接受对症治疗,否则,随着孩子的成长和生殖器的发育,会对孩子的身心健康造成危害。

市爱民医院泌尿外科专病专治,开展微创包皮、包皮环切术,手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好,随治随走,不用住院,不影响正常工作、学习和生活,一次治疗,终身受益。

专家热线:3326120

博视顿视力1.0计划 签约矫正低视力

博视顿视力提升中心全国连锁机构是国家关心下一代工作委员会对全国青少年视力提升的唯一指定单位!我市7岁~18岁低视力者均可签约博视顿1.0计划,签约者均可享受3个月摘掉眼镜、五年免费跟踪的服务。

博视顿总部网站: <http://www.us-boston.com>

国家关工委“光明未来”活动官网: <http://www.sun-shion.com>

博视顿 美国博视顿视力提升中心
Boston 博视顿弱视近视远视矫正中心

地址:淇滨区兴鹤大街中段(上岛咖啡南100米、夏威夷大酒店对面)

电话:0392-3308365 13273928365

QQ: 2463255121 QQ(群): 95291416

爱民医院八大惠民措施,让女人看病更省钱

惠民一: 妇科体检8大项仅收38元(阴道镜、红外乳腺、B超查子宫、附件、妇科常规、尿常规、血常规、测孕);	惠民五: 子宫肌瘤剔除术(腹腔镜手术)减免400元;
惠民二: 宫颈癌TCT筛查原价154元,仅收100元;	惠民六: 卵巢囊肿切除术(腹腔镜手术)减免400元;
惠民三: 宫颈糜烂Leep治疗,减免50元至100元;	惠民七: 美国COOK导丝输卵管再通术减免400元;
惠民四: 宫腔镜下取胚术减免200元;	惠民八: 超导体外热疗机治疗60分钟减免50元。

激情夏日妇科体检暨“两性健康节”活动火爆进行中……

健康热线:3326120