

# “排毒”不当反伤身

打开电视、翻开报纸,宣传“排毒”的广告几乎随处可见,那些打着“排毒”幌子的产品或“疗法”,从几元的饮料到几百元的药丸,从足部按摩到头发护理,应有尽有。“排毒”真如其所说,“排除毒素,一身健康”吗?



## 人体其实就是“排毒”机器

市面上“排毒”产品的功能有如下几种:“减肥”、“去除橘皮组织”、“清宿便”、“光泽皮肤”,有的甚至宣称可以提高免疫力、排出体内毒素和加速血液循环等。研究人员认为,一些使用“排毒”产品的人有时感觉自己从中受益,只是一种错觉。他们之所以很少发生腹胀,是因为吃得较少;肤质变好,是因为喝水多了,吃的蔬菜水果也多了……总之,身体感觉好,不是因为体内毒素被排了出去,而是因为改变了过去不良的饮食习惯。

英国一个名为“青年科学之声”的组织曾发布报告说,任何排毒餐的效果都比不上人体自带的“排毒”系统。排便、出汗、月经等就属于“排毒”。肾脏过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料,通过尿液排出体外;肝脏把各种毒素变成无毒或低毒物质。只要人体组织正常运转,完全可以依靠自身的“排毒”机能,把毒素排出体外,维持生理平衡。

## “排毒”不当反伤身

令人担忧的是,对许多人来说,“排毒”产品会带来不小的副作用。研究人员表示,有些人在“排毒”时容易疲倦、暴躁。过量摄入促进代谢的食物或营养补充剂,会导致心跳过快、缺水、矿物质代谢紊乱等诸多麻烦。

有一些“排毒”餐要求禁食或只吃热量极低的食物,对身体的伤害更大。研究人员表示,不少人因禁食或只吃极低热量的食物而导致严重休克、急性肾衰竭甚至猝死。由于摄入热量过低,人体会过度燃烧自身脂肪,导致长期积累在脂肪中的脂溶性毒素,如农药残留等再度释放,导致“中毒”。另外,禁食时身体无法分泌胆汁,更可能加重毒素对身体的伤害。

研究人员在报告中说,只要坚持健康生活,适量喝水,保持大便通畅,多吃蔬菜、水果、杂粮等富含维生素和粗纤维的食物,少吃高脂肪食物,适当运动,保持心情舒畅,充足睡眠,“排毒”就不再是问题。(据人民网)

## 含有西药成分 多吃会低血糖 “消渴丸”一次最多服用 10 粒

自从“糖脂宁”事件之后,中成药中含有西药成分的问题再次为人们所关注。这其中,尤以标榜有降糖作用的中成药最受关注。对此,记者采访了海军总医院内分泌科主任郭启煜。他告诉记者:“许多打着降糖旗号的中成药,大多都含有西药成分。这其中有些做得比较正规,有些则不做说明,给医生用药带来很大不便,更给广大患者带来不少隐患。”

不过,郭启煜提醒,即使标明西药成分的正规降糖药,也不能因为它只是中成药而大量服用。如已在临床应用多年,至今仍然是临床最常用的一线口服降糖药物之一消渴丸,其西药成分是格列本脲,也就是优降糖,属于第二代磺脲类降糖药物。

消渴丸在药品成分和注意事项中都对此进行了明确标注,所含的格列本脲剂量是每10丸含有2.5毫克,正是1片优降糖的剂量,而且每个消渴丸中所含格列本脲的剂量也非常均匀,因此临床使用中

根据血糖情况调节起来非常方便。

不少患者一贯的观念就是“中成药副作用低”,因此有些人“降糖心切”,不注意控制剂量,有时一次吃一小把,导致服药后出现低血糖的情况。郭启煜提醒患者说:“千万不要因为消渴丸是成药,就片面认为副作用小,为求迅速降糖而过量服用。”

事实上消渴丸中真正起到降糖作用的成分正是西药格列本脲,因此服用消渴丸要像服用优降糖一样,严格控制剂量,观察自身血糖状况,发生变化要及时调整剂量。服用消渴丸时最好从小剂量开始,每次3丸~5丸,最多不要超过10丸,不可随意加量,而且要在餐前半小时吃,用药后及时进食,以防出现低血糖。

最后,郭启煜强调:“对于其他中成药,就算真的是纯中药制剂而成的中成药,也都有其各自的严格剂量。而且‘是药三分毒’,中成药一样也存在毒副作用,广大患者一定要牢记这一点。”(据人民网)

# 迎“三八” 呵护女性健康

## 宫颈病变的危害

宫颈疾病是女性疾病中最常见的一种,严重者发展为宫颈癌。宫颈癌是最常见的恶性肿瘤之一,发病率位于女性肿瘤的第三位,仅次于乳腺癌。据世界卫生组织报告,全世界每年约有50万新发病例,占女性生殖系统恶性肿瘤发病率的73%~93%。在不发达国家,由于宫颈疾病筛查工作不完善,宫颈癌的发病率是发达国家的6倍。我国宫颈癌发病率居世界第二,每年新增人数约10万,占全世界1/5。特别值得注意的是,由于环境污染加上生活中的不良卫生习惯,使原本多发于50岁左右的女性宫颈癌,如今也盯上了年轻女性,宫颈癌严重威胁中青年女性的生命和健康。

## 宫颈病变的检测

1. 高危 HPV-DNA 分型检测

人乳头瘤病毒(HPV)是一种无包膜的小DNA病毒,可致人类皮肤和黏膜异常增生。经过多年研究已经证实HPV与宫颈癌关系密切,发现99%以上的宫颈癌患者为HPV感染,HPV-DNA检测能大大提高目前宫颈癌细胞学筛查的准确性。

2. TCT 液基薄层细胞学检测

TCT检测是目前国际领先的一种宫颈防癌细胞学检测技术。采用高精度过滤核心技术和微电脑自动化控制系统,用其方法制成的细胞膜片具有传统图片无法比拟的优点。TCT技术凭借独特优势服务于世界各国女性。

3. 数码电子阴道镜检查

目前,第二人民医院(新

院)妇产科引进全球公认的宫颈癌前规范检测:HPV DNA检测、液基薄层细胞学TCT检测、数码电子阴道镜等尖端技术,让鹤城女性超前一步体验国际顶级技术带来的放心诊疗体验,从此不再谈“癌”色变。

## 预防“宫颈疾病”有六招

1. 讲究性生活卫生,适当控制性生活,坚决杜绝婚外性行为和避免经期性交。
2. 及时有效地采取避孕措施,降低人工流产、引产的发生率,以减少人为的创伤和细菌感染的机会。
3. 月经周期过短、月经期持续较长者,应予积极治疗。
4. 防止分娩时器械损伤宫颈。
5. 产后发现宫颈裂伤应及时缝合。
6. 定期妇科检查,以便及时发现宫颈炎症,及时治疗。

## 子宫肌瘤——中年女性的常见病

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤,主要由子宫平滑肌细胞增生而形成。子宫肌瘤多发于30岁~50岁女性,据统计,30岁以上的妇女20%在子宫内有大小不等、单个或多个肌瘤存在。子宫肌瘤症状较轻甚至无症状,多数患者不重视,因此发现时往往需要切除子宫,而这就给女性的身心造成影响。中年女性是该病的高发群体,所以这些群体最好能养成定期体检的习惯。

专家提示:在子宫肌瘤诊断治疗过程中贯穿“三早”策略,对子宫肌瘤患者不同情况制定不同的治疗方案。

早发现:精湛的医疗技术,先进的医疗仪器,加上务

实的行业品德,重视每位患者,不放过每一个疑似病例。

早诊断:通过腹腔镜、宫腔镜、诊断性刮宫、超声等检查,使鉴别妇科疾病的准确率不断提高,为治疗提供可靠依据。

早治疗:以腹腔镜、宫腔镜、BBT、LEEP刀、中西医结合保守疗法及放射介入疗法治疗为主,全面开展子宫肌瘤微创治疗,最大限度保留女性身体的完整性,圆您一个完整女人的梦。

临床表现:肌瘤临床常见的症状有:子宫出血、乳房胀痛、小腹有隐痛、邻近器官的压迫症、白带增多、不孕、肛门有下坠感,月经量增多或淋漓不尽、腹部酸痛、面部有色素沉着或黄褐斑、眼圈发黑、心脏功能障碍等。

## 腹腔镜微创手术让你做完整女人

第二人民医院(新院)妇产科微创中心,引进国际先进的腹腔镜、腹腔镜等各种腔镜技术,微创手术把原来十几厘米的切口变成了腹部两三个0.3厘米~0.5厘米长的小孔,肚皮上蜈蚣似的疤痕变成了淡淡的痕迹,术后恢复更快,减轻了病痛对患者身体和精神上的折磨。

本中心还特聘多位全国著名的腹腔镜微创专家,开展各类电视腹腔镜微创手术。技术成熟,设备先进,在保证精确诊断及最佳治疗的基础上,将手术创伤减小到最低程度。一位曾在微创妇产中心做过腹腔镜手术的患者说:“如果不是亲眼看到B超报告上说子宫肌瘤已经消失,简直不敢相信这个手术就这么轻松搞定了!”

温馨提示:腹腔镜微创技

术是当今世界外科手术的发展方向,以其损伤小、恢复快等多种优点受到患者的广泛欢迎。宫、子宫内疾病显示出比传统手术方法更大的优点,它能够清晰地观察到宫腔内的各种病变。与传统手术相比较,腹腔镜具有切口小(0.5厘米~1.0厘米),术中损伤小,手术时间短、出血少、术后恢复快、腹部无疤痕等特点。由于不开腹,不切除子宫,具有近期无并发症,远期不影响卵巢功能,不影响正常性生活和生育能力的优点。用宫、腹腔镜手术治疗子宫疾病,使得广大女性摆脱了疾病对生理和心理的双重困扰。

## 子宫肌瘤患者的自我调理

1. 饮食方面,避免摄入含雌激素高的或者辛辣、易上火的食物。
2. 防止过度疲劳,经期尤需注意休息。
3. 保持外阴清洁、干燥,内裤宜宽大。
4. 避免再次怀孕。
5. 如果月经量过多,应多摄入富含铁质的食物。

迎“三八”送健康,鹤壁市第二人民医院(新院)妇产科“春天,我们约会健康”大型女性健康免费普查会诊活动正在进行中……特邀郑大三附院妇产科专家主任医师边爱平教授来院亲诊,因患者众多,请提前预约。

电话:3289777



## “沉默的杀手”——肾病

肾脏疾病已经成为一种危害人类公共健康的主要疾病,肾病专家提醒人们:要了解肾脏关爱肾脏,肾病早发现,早治疗至关重要。警惕:肾病危害不可轻视!

据淇县同济肾病医院的专家介绍,肾脏病的临床表现多种多样,而且多没有什么特异性。病人得病初期,可以无任何不适,即使有些不适,也不容易引起注意,因此肾病在医学上被称为“沉默的杀手”。许多病人常常到肾内科以外的科室就诊或自行服药治疗;有些病人不认为自己患病,也从未看过病,但当知道自己患了肾脏病时,就已经到了肾功能衰竭——尿毒症期了。

淇县同济肾病医院的专家说,其实肾脏病有很多早期征兆,平时多加留意,就可以有效控制病情。

一、肾脏病水肿的特点是晨起眼睑或颜面水肿,午后多

消退,劳累后加重,休息后减轻。严重水肿可出现在身体低垂部位,如双脚踝内侧、双下肢、腰部等。

二、肾脏病引起的高血压与其它高血压一样,也会出现头痛、头昏、眼花、耳鸣等症状,但有些病人由于长期血压较高,对高血压症状已经耐受,故可以没有任何不适。所以,单凭有无症状来判断血压是否升高是不可取的,经常测量血压十分必要。

三、腰痛表现为肾区酸痛、隐隐作痛或持续性钝痛。四、尿量过多或过少以及泡沫增多。正常人的尿量为1000毫升/日~2000毫升/日,平均为1500毫升/日左右。无论尿量增多还是减少,都可能是肾脏病的表现,特别是夜间多尿往往是肾脏病的信号。

五、尿化验异常,如果尿常规检查发现有蛋白、隐血、红细胞、白细胞、管型、酮体、尿糖等,都应做进一步检查,以明确诊断。

六、原因不明的乏力,食欲不振,面色苍白等。

如果有上述表现,应尽快去医院找肾脏病专科医生就诊,以免延误诊治。

网站: www.hntjsbyy.com

电话: 0392-7221333

免费电话: 800-9191-555

**诚 聘**

**鹤壁市建筑医院**是具有40年历史、地处黄金地段的一所综合性医院。经过多年的发展,医院不断壮大,因工作需要现特聘以下科室人员。

建筑医院 24 小时昼夜服务  
城镇职工医疗 保险定点单位

1. 妇科医生
2. 肛肠科医生
3. 消化科医生
4. 颈肩腰腿痛科医生
5. 临床职业 护士

以上要求有工作经验,具有较强的沟通能力,有责任心的同仁志士加盟我院,共同发展鹤壁的卫生事业。

电话: 3968355 董医生  
13849217836 周医生

奔流街  
长凤路 鹤壁市建筑医院