

“地中海式饮食结构”可预防慢性病

据新华社 日常饮食怎么搭配?何种饮食结构才健康?在近日召开的黑龙江省生活方式学术研讨会上,专家认为,“地中海式饮食结构”的生活方式科学合理,适合现代生活,可在很大程度上预防高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的发生。

据介绍,地中海饮食是简单、清淡、富含营养并利于健康的饮食方式。该种饮食以自然的营养物质为基础,包括橄榄油、蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类,配以适量的红酒和大蒜,再

辅以独特调料的烹饪方式,是一种特殊的饮食方式。

在我国北方,人们饮食呈现“高盐、高脂、高热量”特点。统计数据显示,近年来,黑龙江省居民心血管疾病发病率每年递增5%至10%,是全国心血管疾病患者人数最多的省份之一。中老年患者“一人多病”的情况也并非罕见。

哈尔滨医科大学附属第二医院老年病科专家滕宗艳说,比起那些效果尚不明确的治疗药物,人们应

该多进食新鲜水果和蔬菜,及坚果、鱼类和橄榄油等食品,以预防慢性病的发生。专家提醒,健康的生活方式需常年保持,而非一时热血的盲目追捧。

专家建议,日常生活中要增加蔬菜、水果、莴苣及鱼的摄入,肉食种类应由红肉、肉制品变为鱼肉等白肉,尽量避免摄入黄油、快餐、甜品或含糖饮料,同时使用番茄、大蒜、洋葱及橄榄油为食物提味,减少酒精摄入量,而红酒则可少量饮用。 ■闫睿

牙周病可能引发脑血栓

据新华社 “临床调查表明,超过三成以上的脑血栓是因为牙周炎久拖未治造成的,牙痛、牙酸、牙龈出血的中老年患者和严重的牙周炎患者,都要警惕引发脑血栓。但90%以上的患者都不知道巨大的隐患。”近日,广西医科大学口腔医院副院长何克新根据临床研究向牙病患者提出警告。

在和胜口腔医院里,记者随机采访了多位正在就诊的10多位牙周炎患者。这些患者外在病症都是牙龈出血,间歇性牙酸、牙痛和牙结石,100%患者都有口腔异味。

全国第二次口腔流行病学调查结果显示,伴随年龄增长,牙周患病率也直线上升,其中35—44岁人群

患病率高达97.2%。牙周疾病不仅能引起口腔组织病变,还能够引起脑血栓、胃溃疡等疾病。

何克新从事临床牙周病研究长达40年时间,他领导的研究团队调查表明,超过九成以上的牙周病患者并不知道潜在巨大隐患,而心脑血管内科专家也很少注意到两者之间的有机联系。

何克新说:“牙周病导致口腔内组织遭到破坏,细菌及有害物质进入血管内,能够引起脑血栓等血栓性疾病。牙周病患者往往咀嚼不彻底,容易造成消化不良、胃溃疡等。这就加重了肠胃消化负担和心脑血管负担。只要对牙周病进行彻底治疗,就能在很大程度上规避风险。” ■何丰伦



河北省沧州市新华区在25个社区卫生服务机构建立了“家庭病床”制度,186名医护人员当起了“家庭医生”,随时上门为患者提供医疗服务。近半年来,这些“家庭医生”为近万名65岁以上老人和慢性病患者提供免费体检,主动为居民提供健康指导服务4万多人次。图为7月23日,河北省沧州市新华区南大街社区卫生服务中心医务人员王薇(左)和回娟在63岁的王香玲家里为她做心电图检查。 ■新华社记者 金立旺摄

“冬病夏治”宜“量体而行”

据新华社 入伏后,网上流传着不少“冬病夏治”的帖子,称“入伏30天时间是冬病夏治的最好时机,可排除身体中的寒气。”对此,黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心专家表示,中医上的确有“冬病夏治”的说法,但要搞清楚自身体质,宜“量体而行”,不可盲目治疗。

根据中医传统观点,庚日与人体肺经相关,传统中医认为,入伏的第一天也是人体肺气与自然界最为相通的一天,皮肤的作用也加强了人体与自然界的沟通。

“7月18日开始,已经正式进入三伏天,三伏贴、三伏灸等都是冬病夏治的一种形式。”黑龙江中医药大学附属

第一医院治未病中心主任尹艳说,简单地说,冬病夏治其实就是借助三伏天气温较高等条件来治疗一些冬季容易诱发的疾病,可以改善人体抵抗力及免疫力,从而预防这些疾病在冬天发作。

尹艳介绍说,某些疾病如哮喘、支气管炎、鼻炎、咽炎等慢性呼吸系统疾病及风湿、骨关节炎、颈椎及腰椎疾病,老百姓常说的“老寒腿”等,往往在冬天容易发作。而由于天气等原因,这些病在夏天一般不会发作,中医认为可以利用夏天天气等条件来预防或治疗这些疾病。

尹艳告诉记者,她之前所接触的一个病例,就是60多岁的阳虚质患者,常年手脚冰凉,怕冷。就是利用

“冬病夏治”的原理进行调理,三年后体质有了明显改善,手脚变得温暖,整个人都变得有精神了。

专家提醒,并不是所有人群都适合冬病夏治,按照中医的观点,需要根据人体体质辨证治疗,尤其现在成年人可能并不是单一体质,而是“兼夹体质”,也就是同时具有两种体质的特征和表现,最好到医院做体质辨识,再对症下药。冬病夏治所针对的多为虚寒性、寒湿性疾病,对于中医认为体质偏热或湿热性体质及体内火气较盛的人群,反而不宜冬病夏治。以三伏贴为例,其中多为祛寒除湿、增强体质的药物,火气较旺者并不适合。 ■张琳

夏季儿童应及时接种乙脑疫苗

据新华社 进入酷暑,各地气温快速飙升,湖南省脑炎患儿也明显增多。记者从湖南省儿童医院获悉,进入7月份以来,医院接诊的脑炎患儿已超百例,其中以病毒性脑炎、脑膜炎多见,患儿年龄以学龄前儿童为主。

据湖南省儿童医院神经内二科医生胡文静介绍,夏季是病毒性脑炎高发期,其中乙脑是病毒性脑炎中较常见也是较重的一种,主要通过蚊虫叮咬传播。体质较好、病情较轻的患儿经过简单治疗即可缓解,不会留下后遗症。但体质较差的患儿,或没有得到及时治疗,一旦被病毒波及重

要脏器则有可能导致脑损伤,引起智力倒退、惊厥、癫痫、语言及运动障碍等后遗症,且一般后续康复的时间较长。病情严重进展迅速的患儿还可能导致死亡。

胡文静医生提醒,如果孩子出现持续高热、剧烈头痛、呕吐等症状时,家长要高度警惕孩子患有脑炎的可能,及时送往专业的医院就诊,以免延误宝贵的治疗时机。专家建议,儿童预防病毒性脑炎,主要是勤洗手,家长在炎热的夏季,也要定时开窗通风。同时,家长带孩子到正规医疗机构接种乙脑疫苗,是预防乙脑的有效措施。 ■帅才

婴儿沐浴慎用成人沐浴剂

据新华社 四川省消委会近日向社会公布了沐浴剂比较试验报告,根据试验结果和专家意见建议,该会提醒广大消费者,注意按需选择沐浴剂,为婴儿沐浴应使用专为婴儿设计的婴儿沐浴用品;有伤口时尽量不要使用沐浴剂;注意沐浴剂使用量。

四川省消委会近期开展了沐浴剂商品比较试验,对成都市市场上销售的41个批次的沐浴剂样品的12个指标进行了检测和比较,结果显示,所有产品检测指标均符合相关标准,但也存在个别样品包装上联系方式有效性较差、商品标注信息不完整涉嫌侵害消费者知情权的情况。

根据此次沐浴剂商品比较试验结果和专家意见建议,四川省消委会提醒广大消费者,注意按需选择沐浴剂。一是为婴儿沐浴时应使用专为婴儿设计的婴儿沐浴用品。企业对婴儿产品的使用成分上通常对

其温和性、剂量、纯度、工艺等方面有严格的控制,以使最终产品更温和、更适用于婴儿。如果将成人沐浴用品替代婴儿沐浴用品清洁婴儿皮肤,可能会产生不良反应。

二是为有伤口时尽量不要使用沐浴剂,因为沐浴剂要与人体直接接触,沐浴剂的一些成分可能会引起伤口感染。此外,由于个人肤质差异及季节、气候、饮食、环境等因素影响,在使用沐浴剂时有导致皮肤出现红斑、瘙痒等过敏现象的可能,如出现以上现象,应当立即停止使用或及时就医。

三是注意沐浴剂使用量。从此次比较实验结果来看,一些沐浴剂的总有效物含量都达到或超过了国标中的浓缩型标准。为避免用量过多残留在皮肤表面,影响皮肤健康,以及减少沐浴剂中化学成分对环境的污染,消费者在使用沐浴剂时应取量少许,稀释涂抹,并及时冲洗。 ■黄毅

三成游泳爱好者患上“游泳肩”

据新华社 “临床调查表明,最近9年来有三成游泳爱好者因为热身不当,患上‘游泳肩’,主要是热身不足和过度运动导致的。”广西运动医学学会副会长沈华近日接受记者采访时表示。

正在沈华诊室就医的游泳爱好者刘玉冰就是“游泳肩”的患者。暑假以来,他每天都要花2—3个小时游泳健身。但半个多月过去后,就发现肩膀疼痛难忍,手臂也抬不起来。

医生诊断后发现,刘玉冰患上了“游泳肩”,医学上称为“肩关节撞击综合征”。主要是由于游泳时上臂旋转外展,对肩部产生很大压力,运动过度导致肩关节肌腱损伤。运动时间过长,运动强度过大,都容易引发这一症状。自由泳、蝶泳、仰泳等“举肩过头”的泳姿,更容易患上“游泳肩”。

除了过度运动之外,缺乏足够的热身,也是导致“游泳肩”的主要原

因。临床调查表明,超过七成以上的“游泳肩”患者承认没有进行热身,或者没有充分热身。

医学专家建议,一是在下水之前充分做好肢体的伸展运动,将韧带拉伸舒展,时间应不少于10分钟;二是游泳锻炼应该循序渐进,每次增加的泳量不宜太大,为前一次训练总量的20%以内为好;三是出现了肩部疼痛不宜继续,如果休息几天仍未恢复,就应及时去就诊。 ■何丰伦

“灌肠美容排毒”是养生误区

据新华社 随着人们对养生越来越重视,网络上一些养生方法逐渐流行起来。其中,“灌肠美容排毒”也受到很多爱美人士的青睐。灌肠真的能起到美容、排毒等诸多“神效”么?

日前,成都一位50多岁的爱美女士在一家美容机构灌肠导致肠穿孔住进了成都市第二人民医院。该医院立即对患者进行了手术。据医生手术中所见,病人盆腔脓肿并有粪类积液,感染非常严重。

“灌肠保持大便通畅是维持身体正常机能的一个因素,但对于灌肠能

起到美容养颜作用这一说法,目前还不能确认。”成都市第二人民医院普外科副主任解小宏表示,灌肠排毒是美容机构推销的噱头,并不像吹嘘得那么神奇。而且并不是每个人都适合灌肠,有潜在性消化道穿孔因素存在的人就不适合灌肠。

解小宏还提醒,灌肠仅仅是作为解决便秘的一个临时措施,但一些美容机构借此推出灌肠项目打出灌肠能美容养颜的说法,这是一个误区。选择灌肠一定要谨慎考虑,最好到正规医疗机构进行。 ■钱竹韵 董小红