健康播报

“世界母乳喂养周”即将开幕

“幸福传播”呼吁关注新生儿生命

记者在世界卫生组织驻中国代表处了解到,2007年8月初,世界母乳喂养周宣传活动将拉开盛大帷幕。据了解,世界卫生组织将每年8月的第一周定为“世界母乳喂养周”。

2007年世界母乳喂养周的主题是“母乳哺喂——第一个小时拯救100万个婴儿”。世界卫生组织相关人员表示,母乳喂养观念已经得到了一定程度的提升,但是在全球范围内,母乳喂养面临严重的挑战,特别是在发展中国家,母乳喂养还需要从观念上突破。世界卫生组织儿童卫生合作中心戴耀华主任表示,在世界卫生组织的大力支持下,世界母乳喂养周期间,中国将进行大规模的宣传推广。戴主任表示,2007年世界母乳喂养周系列活动将在近期出台。同时,她还表示,母乳喂养关切民族的未来,希望全社会关注和支持母乳喂养。据了解,在父母热衷金猪宝宝的情况下,2007年全国将有2200万新生儿诞生。母乳文化倡导、科学母婴保健知识、有价值的母婴健康教育,都需要大量的资讯平台作为支撑,有针对性地引导、传播母乳喂养显得尤为迫切。幸福传播项目是以宣传孕期保健、母乳喂养和科学育儿等优生优育知识为主题的大型社会公益项目。

此次世界母乳喂养周到来之际,该项目将借助其在全国广泛覆盖的公益性媒体,呼吁社会关注新生儿生命。获得人大管理硕士学位的朱起涛担任此项目常务副主任,多年来一直坚持不懈地普及优生优育知识和推广母乳喂养。幸福传播作为一个公益性媒体播出平台,在全国三级甲等医院妇产科候诊区和妇幼保健院建有完善的公益媒体播出网络,在世界母乳喂养周即将来临之际,将用三分之二的时间播出母乳育婴专项科普知识。幸福传播渠道总监丁冰表示,随之发放的《母乳育婴》通讯也将用大篇幅版面刊发母乳育婴专题宣传世界母乳喂养周。

韦宁

几天前,著名相声表演艺术家侯耀文因突发心肌梗塞经抢救无效去世。他的突然去世,无疑给很多患有冠心病人的健康敲了个警钟。为什么现在越来越多的人患上了冠心病却毫不知情,专家呼吁预防冠心病——

早一天筛查 早一天受益

冠心病有蛛丝马迹可查

武警河南总队医院心肾科主任罗先润说,心脏病种类很多,如风湿性心脏病、先天性心脏病、心率失常心脏病以及冠心病等,其中,以冠心病在临床最常见。冠心病最主要的症状是胸闷、胸痛,一般都是劳累后症状会加重,或受精神的刺激后,突发胸闷、胸痛等。

随着人们生活水平的提高,一些人在饮食方面的健康问题注意得不够,导致脂肪类摄入量过多,这样就会造成高血脂,高血脂就为动脉中央硬化提供一定的条件。罗主任说,过去,一般认为40岁以上人冠心病的发病率比较高,但是由于人们饮食习惯的改变、工作压力的增加以及吸烟等因素,现在冠心病有年轻化的趋势,因此,应该引起全社会的广泛重视。

早筛查利于冠心病预防

冠心病由于常常在没有任何症状下突然发作,一旦发病,往往危害极大,因此,早期筛查对于正确预防和治疗控制疾病的发生十分重要。武警河南总队医院心脑血管成像中心主任韩庆元说,对有冠心病及脑血管病家族史、嗜烟、嗜酒、高血压、高脂血症、高血糖、脂肪肝、体态较肥胖及工作压力较大的人,男性在35岁、女性在40岁及以上的,应重视并通过容积CT的无创早期筛查,以便及时发现冠心病及脑血管的病变情况,可有效预防和及时就诊。

本报记者 **陈 于** 通讯员 **唐江文**

科学驱蚊有高招

三伏盛夏,人体代谢加快,抵抗力下降,各种蚊虫的数量却在增加,通过蚊虫传播的急性传染病也到达高发期。科学有效地驱蚊、灭蚊是老百姓普遍关心的问题,特别是最易受到病菌威胁的儿童,对健康防蚊的要求就更高。

热带病专家施光峰教授介绍,由于与人类的多年“交战”,蚊子已具有一定的抗药性,如今的杀虫剂和蚊香中的毒性含量要比上世纪60年代增加几十倍,才能发挥效果。电子灭蚊灯等诱捕工具是环保产品,但同样由于蚊子的“进化”,这类产品的作用也正在降低。采取科学除蚊和自然避蚊的方法才是最可靠的。

备战蚊虫 抵御有方

蚊子的活动习性是,早晨天亮之后,室内的蚊子往外飞,黄昏天暗后,室外的蚊子往室内飞,因此,灭蚊的最佳时间是黄昏。如考虑药剂驱蚊喷洒毒性较强,可用驱蚊花露水替代,将水与花露水按40:1的比例装入喷水壶中,将门窗关紧,将二者均匀喷洒于地面及空气中,特别是房间死角,保持门窗关闭状态10分钟左右,即可开窗通风。早晚各一次,如有条件的话,可多喷几次。

墙角、天花板、床底和座椅背后等阴暗的角落,是蚊子最喜欢躲的地方,因此喷洒时要特别留意。

驱蚊灭蚊 安全第一

目前市面上销售的驱蚊灭蚊产品众多,专家提醒,一定要选择安全可靠的产品,而且要因人而异,科学使用。

用蚊帐是最理想的驱蚊措施,但要小心漏网之“蚊”;蚊香点燃后有烟雾,注意避免对孩子的眼睛和呼吸道产生刺激;电子灭蚊灯尽管安全,但其光亮可能影响正常入睡;现在走俏的驱蚊花露水主要含有仿生驱避剂“驱蚊脂”和中药“六神原液”,据悉,此类驱避剂已经通过40多种安全性实验证明,对皮肤无毒、无渗透、无过敏产生,而“六神原液”则萃取了天然中草药成分,不但驱蚊,还具清凉提神、祛痱、除菌的功能,适用于所有年龄人。

遭遇叮咬 及时处理

蚊虫叮咬后常会引起皮炎,严重时还会出现丘疱疹或水疱,被蚊虫叮咬后一定要及时处理。

首先要止痒,可外涂虫咬水、复方炉甘石洗剂,也可以使用清凉油、花露水等;对于症状较重或有继发感染的患儿,要服用消炎药,并及时消毒、清洗被叮咬的部位;还要防抓挠,特别是孩子自我防护意识差,家长一定要监督孩子勤洗手,剪短指甲,谨防他们搔抓叮咬处,以免继发感染。

本报记者 **周 娟**
通讯员 **徐丽花**

专家提醒

多喝水预防结石病

进入夏天,肾结石和尿路结石等病人明显比平时增多,郑州市第三人民医院泌尿外科主治医师常保东介绍,除去与饮食结构、年龄、遗传和地域等因素有关外,主要还是与人们喝水不够密切相关。

天气炎热,人们食用蔬菜、水果较多,而绝大多数蔬菜水果中草酸含量高,再加上人们出汗增多,假如平时喝水量少,运动也少,很多本来可以排出来的小结石就堆积在尿路和肾脏里,体积不断增大,数量也逐渐增多,最终致病。多喝水以增加尿量,降低尿中形成结石物质的浓度,减少晶体沉积,是预防结石形成和长大的最有效也是最主要的方法。另外,平时要注意调节饮食,少吃动物蛋白,包括动物的肉、内脏。少盐,保持清淡的饮食。少吃草酸多的蔬菜,如菠菜、甜菜根等深绿色的蔬菜。不喝浓茶。根据个人情况,夏季可以使用一些清热利湿、解痉、排石的中药煲汤。

常大夫说,通过检查尿液就可以初步筛查是否患有结石。一般来说,最好每3个月到半年检查一次。药物、外科手术或激光碎石,是现今清除结石的治疗方法。结石容易复发,预防其再次形成,一定要注意多喝水,还要根据结石的种类“对症下药”,改善日常饮食习惯。

娟子 李献民

夏天出门前吃根香蕉

炎炎夏日来临,人们外出活动会大量出汗,感到疲倦、四肢无力、食欲不振,严重者甚至会虚脱。但是,在出门前吃根香蕉,就可以缓解或避免这种现象。

郑州市第二人民医院内科主任范萍说,这种现象多与缺钾有关。钾是人体内重要的营养成分,也是人体内重要的电解质。低血钾症最突出的表现是四肢酸软无力,随着低钾的加重,可出现全身性肌无力,膈肌、呼吸肌麻痹,发生呼吸困难、吞咽困难,严重者可窒息。还会出现肌肉坏死、纤维萎缩等。此外,低钾对消化、神经、循环、泌尿各系统都会造成伤害。专家提醒说,平时应注意多吃含钾的食物,如香蕉、瘦猪肉、鳝鱼、花生、海带等。

范萍说,香蕉还能快速补充能量,其中的糖分可迅速转化为葡萄糖,立即被人体吸收,是一种快速的能量来源。香蕉中富含的镁还具有消除疲劳的效果。

范主任提醒:香蕉虽好,但并非人人皆宜。患有急慢性肾炎、肾功能不全者,都不宜多吃香蕉,以半根为限。香蕉性寒,脾胃虚寒者须慎食,以免引起腹泻。糖尿病患者也必须注意限量,若多吃,应从主食中除去碳水化合物的数量,以免血糖升高。 **陈燕**

女性健康

相聚郑大三附院

乳腺癌患者相约“粉红丝带”

本报讯(记者 **汪辉 汪静文** 通讯员 **胡素君 朱高峰**)我市有这样一群乳腺癌患者,她们组成了一个名为“粉红丝带”的团体,通过互助互爱,相互鼓励积极面对人生。6月16日,她们相聚郑大三附院。

32岁的冯女士两年前得了乳腺癌,如今已经康复。联谊会上,她和几位乳腺病康复者不仅用歌声表达了心情,还用自己的亲身经历鼓励新的患者。“疾病并不可怕,可怕的是我们失去战胜疾病的信心。”省乳腺病防治中心主任冯爱强说,在女性肿瘤当中,乳腺癌的发病率已占了第一位,但在各种癌症之中,乳腺癌是目前治疗效果最好的恶性肿瘤之一,5年存活率高于70%,早期的90%以上,乳腺癌治疗关键是早发现、早手术、早治疗。

据悉,“粉红丝带”作为全球乳腺癌防治运动的标志已有16年的历史。1992年,美国雅诗兰黛集团的资深副总裁伊芙琳·兰黛和美国《自我》杂志主编彭尼女士共同在美国倡导发起,同年国际卫生组织决定,每年的10月为“粉红丝带”乳腺癌防治月。

常吃海带保护乳腺

“林妹妹”陈晓旭之死,再次对女人乳房疾病敲响了警钟。专家建议,除了经常自查及早发现及时治疗外,女人日常对乳房在饮食方面的调理也是至关重要的。

中医经络学说认为,女性乳房属足厥阴肝经。肝经最忌郁结气滞,否则乳腺增生、子宫肌瘤就会随之产生。

保持开朗乐观豁达的心态,不生气、不着急、不上火,心平气和地处理事情,是防止肝郁气滞的最佳方法。因此,预防乳腺疾病,保持开朗的性格很重要。

此外,饮食、起居等方面也同样要格外注意。保持乳房健康,平时要多吃一些能散结的食物,比如海带与豆腐一起做成汤,加少许醋,做不到天天吃,隔天吃对乳房的保健还是很有好处的。

一些在生长中分裂较快的蔬菜也是保健乳房的好东西,能抑制肿瘤发生,比如葱头、大蒜、莴笋、卷心菜等。

乳房与五味中的酸相应,所以平时可多吃酸少吃盐,如醋、山楂、橘子、陈皮等。 **戴志悦**

注意保护膝关节 远离骨性关节病

膝关节经常性地刺痛,下蹲也变得困难。专家提醒,小心患上膝关节骨性关节病。

郑州市骨科医院颈肩腰腿痛科主任李东升告诉记者,膝关节骨性关节病也叫骨性关节炎、肥大性关节炎、退化性关节炎等,以中老年患者居多。临床主要表现为:膝关节疼痛。开始时多为轻度至中度间歇性钝痛,病情严重时可呈持续性针刺样疼痛。膝关节功能障碍,活动受限。早期症状比较轻微,严重时,一些患者下蹲活动受限,或蹲到一定程度站不起来,有的患者膝关节挛缩,不能主动伸直。关节肿胀、畸形、触痛、活动时有响声或摩擦感等。

据介绍,膝关节骨性关节病的发生与肥胖、年龄、性别、外伤、内分泌和遗传等多种因素有关。其中,肥胖是诱发骨关节炎的重要因素之一。一般而言,肥胖会加重关节面的负担,容易加速关节结构的磨损和老化,引起变形性关节炎。同时,肥胖患者容易发生膝部内翻畸形,使膝关节两侧间隙负重不平衡,而这种积累性的微小损伤,严重影响关节软骨对关节负重的抵抗力。日常生活中要注意控制体重,适当做些膝关节功能锻炼,避免剧烈运动。平时要多吃些含钙高的食物,此类患者还可以适当服用补钙和治疗骨质疏松的药物配合治疗。

夏季天气炎热,李主任提醒患者,使用电扇和空调,注意不要让冷风对着膝关节吹,平时也要注意膝关节的保暖。另外,年轻女性应尽量少穿高跟鞋,因为鞋跟过高,会引起膝关节力学改变,使其负荷加重,造成疼痛。

临床发现,绝经期后女性的骨关节炎发生率明显高于男性。因此,该年龄段的女性肥胖者需格外提高警惕,注意预防。一旦发现患有膝关节骨性关节病,要及时到正规医院进行检查就诊,在专业医师的指导下采用中医手法按摩、松解,以及中药渗透理疗,配合中药内服,功能锻炼、控制体重等治疗手段,采用动静结合、筋骨并重的治疗原则。严重者也可进行药物治疗或手术治疗。

周娟 魏晓

健康小贴士

土豆烧牛肉不科学

土豆烧牛肉搭配不科学,土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同,从而引起胃肠消化吸收时间的延长,久而久之,会导致肠胃功能紊乱。

黄酒常喝有益健康

黄酒是一种低度酒,饮6两等于吃2两米饭,或3两馒头。黄酒中含有蛋白质、18种氨基酸及大量维生素B族,每天少量饮用一些,对妇女美容、老年人抗衰老更为适宜。

胆结石何需手术?

[illegible]

网址:中华结石病康复网(www.zhjsbkfw.cn)
咨询热线:0371-63219696

糖尿病——特别关注

—为糖尿病患者再造一个健康胰腺

精神萎靡!皮肤瘙痒!视力模糊!胸闷气短!疼痛!便秘!失眠!肾功能不全!性功能减退!尿路感染……糖尿病,时刻威胁着人们的健康!

世界糖尿病防治组调查发现,目前,全球糖尿病患者已经超过2.46亿,占全球成人的5.9%,即每20个人当中就有一个糖尿病!到2025年糖尿病患者将增长一倍!

治疗糖尿病,拯救因糖尿病及并发症而生命垂危的患者,刻不容缓!

糖尿病的主要原因是因为胰岛β细胞受损,致使不能正常分泌胰岛素而发生的,要彻底治疗糖尿病,最好的办法是再造一个健康的胰腺!

传统药物与方法治疗糖尿病,效果一直不理想,只是一味对抗降糖,根本无法达到真正意义的修复和养护受损的胰腺,更没有意识到“再造胰腺”的重要性,因此,只要停药,糖尿病便立刻会复发或者是加重。在科技发展的今天,受损伤的胰腺,已经可以通过药物治疗而恢复正常了。

北京中医药研究院新特药研发中心的专家们在世界糖尿病防治组的大力支持下,经过三年六个月的苦心钻研,一种能真正恢复胰腺功能的药品终于诞生了,它就是—“胰岛活力素”!

“胰岛活力素”是由几十味名贵中药的提取物——“活性生物肽”与多种动物胰脏的提取物——“活性胰酶”经现代微粒子基因合成技术精制而成的,充分保证了“生物肽”与“胰酶”的活性,药物进入人体后,通过靶向技术直接导入胰腺,针对受损的胰腺高速起效,激活受损、老化、坏死的胰岛β细胞,立刻恢复胰腺细胞的活力,使受损的胰腺在短期内如同再生。“胰岛活力素”在修复胰腺组织的同时作用于中枢神经系统和人体内分泌系统,使血、尿糖稳定在正常值,从根本上恢复机体调控血糖机制,有效防止并发症的发生和发展。

“胰岛活力素”集胰腺修复、中枢神经与内分泌调节为一体,再造健康胰腺,从根本上切断糖尿病根源,治标更治本,“胰岛活力素”是一个真正具有再造胰腺功能的中成药,因此被世界糖尿病防治协会选定为2007强力推荐的中药产品。

“胰岛活力素”属国家级中成药,疗效有保障。

1.服用3~7天,血、尿糖明显下降,若无效患者可随时无条件办理退款退药手续。

2.一般患者2~3疗程即可停药,停药后8年内出现反弹现象,本单位将无条件免费提供药物治疗,直至康复,以此解除广大患者的后顾之忧与经济负担。

3.购药优惠条件:2007年8月31日前,凡一次性购买两疗程“胰岛活力素”,即可获赠一疗程,莫失良机。

4.为方便患者购买,我单位可为全国患者提供“送药上门,药到付款”服务。

咨询电话:010-60877632 60877635 60877637
通讯地址:北京市100096-005信箱 联系人:李形森
邮政编码:100096 网址:www.ydhls.cn
单位地址:北京西长街61-2号