

健康小知识

出现“懒、胖、弱” 当心“甲减”

老觉得疲惫乏力、贪睡嗜睡、不想动,被朋友们笑称得了“懒癌”。吃了一段时间保健品后,反倒觉得更“懒”了。专家提醒,出现不明原因的“懒、胖、弱”症状,当心“甲减”作怪,应及时去医院就诊。

刘女士今年34岁,三个多月前她发现自己总是没精神,除了嗜睡,还觉得身体疲乏,做事变得拖拖拉拉,上班回到家里就想躺着。以为自己是过去工作太辛苦处于亚健康状态,她从网上购买了一些补充营养、改善睡眠的保健品,却觉得症状更严重了。半个月前,她发现自己记忆力减退,情绪也变得不太稳定,身体开始发福,皮肤粗糙干涩。

在武汉市中心医院后湖院区,内分泌科医生诊断她为甲状腺功能减退症,即人们常说的“甲减”。内分泌科副主任医师张旭艳介绍,甲状腺功能减退症男女都可患病,以中年女性多见。早期症状不明显,出现典型症状如“懒、胖、弱”时,病程已经较长,表现为不明原因的无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;体重增加、颜面四肢水肿;身体乏力、体力不支、畏寒怕冷等。

专家提醒,出现上述症状切勿自行诊断为亚健康,应及时去医院检查,以免延误治疗,更不要乱吃保健品。(据新华社)

专家: 我国高血压管理形势 仍然严峻

高血压是心脑血管疾病的重要危险因素之一。专家指出,目前我国高血压的知晓率、治疗率、控制率较低,高血压的管理任务形势严峻,任重道远。

国家心血管病中心主任助理、中国医学科学院阜外医院副院长蒋立新介绍,高血压被称为“无声杀手”,大多数患者没有任何症状,但血压升高会对心脑血管造成持续性危害,长期高血压可能引发心脏病、脑卒中、肾功能衰竭、眼底病变甚至失明等。

蒋立新说,自2014年起实施、已覆盖全国31个省市区市、累计筛查超过170万人的“心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目”显示,截至2017年6月,高血压检出率为37%。在检出的高血压患者中,知晓率、治疗率、控制率分别为36%、23%、6%,即只有约三分之一的患者知道自己血压高,接受药物治疗的患者不足四分之一,只有6%的患者血压得到有效控制。

一些高血压患者由于种种原因不愿坚持服药。蒋立新介绍,高血压治疗应坚持长期用药。除非是有明确原因的高血压(例如肾血管狭窄),原发性高血压需一直服药将血压控制在理想水平,最大程度降低并发症的发生风险。患者应遵医嘱规律服用降压药物,避免自行停药。

蒋立新同时提醒,高血压用药并非“一天都不能停”。例如,夏季气温高、血管舒张,加之大量出汗可导致血容量下降等原因,血压水平可能有所降低,降压药物可以根据血压水平减量或停用一段时间,冬季反之。因此患者应及时监测血压,定期找医生调整用药。(林苗苗)

服汤药时不宜吃海带

海带作为一种营养丰富、口感较好的食材,一年四季都会出现在人们的餐桌上,如海带炖排骨、海带烧肉、凉拌海带丝、海带汤等。海带富含碘、粗蛋白、多种微量元素,尤其适用于缺碘、甲状腺肿大患者,经常食用有益身体。

但海带也是一味中药,学名昆布,性寒、味咸,归肝、胃、肾经,具有消痰、软坚散结、利水消肿的作用,用于瘰疬(又称甲状腺肿瘤)、瘰疬(luò lì,一种生于颈部的感染性外科疾病)、瘰疬、痰饮水肿等病症,经常与另一种藻类植物海藻配伍运用。是药,就一定会有禁忌。中药的“十八反”中明确规定:海藻不能与甘草同用,否则会产生毒副作用。而昆布与海藻的来源与功效均相似,甘草作为调和诸药之药,又几乎存在于每张中药处方当中,所以便有了“服中药中不宜吃海带(昆布)”的说法。

从现代药理学研究分析,昆布属碱性药材,不宜与酸性药材同用;甘草中含酸性有效成分甘草酸、甘草次酸,因此有可能是两者不宜同用的原理。这有,为确保药物的安全和有效,建议服中药期间不食用海带。(杨磊)

宫颈癌预防健康专题研讨会在三亚举行 早筛查 早诊断 早治疗 是预防宫颈癌的关键



宫颈癌预防健康专题研讨会

宫颈癌,30500名妇女死于宫颈癌。尽管宫颈癌是严重危害女性健康的疾病,但它可以通过预防HPV感染和早期筛查被有效预防。

市妇幼保健院常务副院长陆兆辉介绍,作为一种可预防的癌症,“早筛查,早诊断,早治疗”成为宫颈癌预防的关键。同时,HPV疫苗作为最有效的预防手段之一,它可以通过预防HPV疫苗覆盖型别的感染来预防宫颈癌的发生。

据介绍,子宫颈癌是全世界女性第四大常见癌症,其诱发与高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染有关。2015年中国约有98900名妇女患上

专家就HPV和宫颈癌 预防知识进行解答

研讨会当天,记者与相关专家就HPV和宫颈癌预防知识进行了探讨。

记者:什么是HPV疫苗?

专家:HPV疫苗,是预防HPV(人乳头瘤病毒)感染的疫苗。接种后,可刺激免疫系统产生保护性抗体,这种抗体存在于人的体液中,HPV一旦出现在,抗体立即发挥作用,将其清除,阻止HPV感染,从而达到预防HPV感染的目的。

记者:接种过HPV疫苗就不会得宫颈癌吗?

专家:不是的。HPV疫苗仅覆盖部分与宫颈癌发生相关的高危HPV型别,而非全部。因此,尽管已经接种了HPV疫苗,个体仍可能通过性接触等途径感染疫

苗未包含的HPV型别,也存在发生HPV感染和宫颈癌的可能。为了全面预防宫颈癌的发生,除了及时接种HPV疫苗外,定期的妇科检查、筛查也是必不可少的。

记者:如果曾经感染过HPV,现在接种疫苗还有用吗?

专家:有用。接种HPV疫苗仍可预防日后疫苗所覆盖的HPV再次感染,从而降低因持续感染而演变成宫颈癌的机会。

记者:疫苗能提供多长时间的保护?

专家:HPV疫苗针对HPV感染和HPV相关疾病可提供长期的、持续的保护作用。国外进行的临床试验数据显示,HPV疫苗的保护作用至少持续8-10年。目前没有证据显示随着时间的流逝HPV疫苗的保护能力会丢失。

记者:26岁以后如果HPV阴性,是否建议打疫苗?

专家:建议接种疫苗。HPV疫苗可以预防HPV的持续性感染,若26岁,即使已经开始性生活或已经有HPV感染,接种HPV疫苗仍可保护该女性防止进一步感染HPV。

记者:如果检测结果已经感染了HPV,还能注射HPV疫苗吗?

专家:可以。如果检测出已经感染HPV,注射疫苗并不能清除已经存在的感染,依然需要自身的免疫系统自动清除,可以等HPV阳性转阴后注射疫苗,能预

防疫苗包含型别的后续新感染或持续感染。

记者:目前国内获批的两种疫苗的推荐接种人群是哪些?

专家:目前世界卫生组织(WHO)推荐9-13岁女孩接种HPV疫苗。认为青春早期女性是HPV疫苗接种的首选人群,最好在开始性生活之前完成全部三剂接种。而我国获批的HPV疫苗中,GSK的二价疫苗的推荐人群是9-25岁的年轻女性;MSD的四价疫苗的推荐人群是20-45岁女性;MSD的九价疫苗于近日(2018年4月28日)被CFDA有条件批准上市,推荐接种人群是16-26岁女性。

超过45岁的女性不推荐接种,接种的意义不大,建议做好定期筛查。

记者:二价苗和四价苗有什么区别?

专家:GSK的二价疫苗覆盖的是HPV-16和18这两种高危型别,HPV16和18型可引起70%的宫颈癌的发生;MSD的四价疫苗除了覆盖HPV-16和18两种高危型别之外,还覆盖了6和11两种低危型别,而HPV6和11型则是与尖锐湿疣等疫病密切相关。从预防宫颈癌的角度,两者效果一样。

记者:宫颈癌预防需注意什么?

专家:首先要打HPV疫苗,其次要定期接受妇科检查,平时生活上要注意性行为安全,戒烟,健康饮食、经常运动和足够休息。(本报记者 吴英模)



宫颈癌疫苗

手足口病进入高发季 儿科专家支招防范

本报讯(记者 吴英模)进入5月以来,气温逐步上升,儿童常见急性传染病手足口病进入了多发期。此前,国家卫生健康委也对外称,我国的手足口病呈现隔年高发的特点,今年是高发年,目前已经逐渐进入流行期。那么,对于手足口病,家长们又该如何预防呢?

手足口病患者多发

上周,家住儋州社区的三岁半男孩余晨晨(化名)突然出现持续低烧、厌食和拉稀的情况,家长误以为是肠道疾病,到医院做检查,结果显示肠道没问题,于是叫医生开了点肠道口服药就回家。谁知,服药后余晨晨的症状未见好转,手足口腔等部位还长出了小疱疹或小溃疡。

家长再次送余晨晨到医院就诊,在三亚市妇幼保健院被确诊为手足口病。“以前没听说过这个病,没想到自己的小孩也患上了。”余晨晨的妈妈说道。

市妇幼保健院儿科副主任医师

谢丹告诉三亚日报记者,手足口病是海南儿科常见疾病,每月都有患儿前来就诊,近期患儿数量略有增加,但基本上都是轻症为主。她说,四到六月份,是海南病毒类疾病高发的时间段,手足口病也不例外。

谢丹介绍,该院4月份共出诊手足口病患者41人,患者同比上月增长2.5倍,目前5月份已出诊手足口病患者26人,预计出诊人数将超过4月份。

谢丹提醒,家长应重视手足口病早期症状,并及时就医,避免病情延误加重。

预防手足口病 专家建议接种疫苗

据介绍,手足口病是由肠道病毒引起的中度传染性疾病之一,多发于

5岁以下的婴幼儿,临床表现主要是发热,手掌、足底、口腔等部位长出米粒大小的皮疹或溃疡。

“皮疹的形态很多,如果不是专业人士很难分辨出来。”谢丹建议,家长如果发现孩子手掌心、足底、臀部等部位长出皮疹,无论是否有发热的现象,都应该及时就诊,由专业的医生进行判断。

“轻微症状手足口病大多能够自愈,但如果累及神经系统、心肺系统,病情变化会非常快,短短一两天甚至几个小时内有可能导致死亡。”谢丹提醒,家长如果发现孩子出现红色皮疹,并且高烧不退,甚至有惊厥、抽搐、呕吐、抽筋等表现时,应当尽快带孩子到正规医院接受住院治疗。

对于症状轻微的手足口病患者,谢丹建议患者自行在家中隔离治疗,服用清热解毒的药剂,同时加强皮肤

和口腔的卫生护理。

“手足口病传播途径复杂且极易传播,通过接触病人的粪便、鼻咽分泌物、唾液以及接触被污染的玩具、水杯等物品都可以造成传染。”谢丹建议,家长应当培养孩子养成勤洗手等良好卫生习惯,每天对儿童所使用的奶瓶、餐具、玩具进行清洗消毒,居室要经常通风,勤晒衣被。关注儿童体温变化并时常查看口腔、手、足底等部位是否有皮疹或溃疡,便于及时就诊、治疗。

除此之外,还可以通过接种疫苗来减少手足口病的传染率。据了解,防治手足口病的疫苗早在2016年就已经面向全国推广,该疫苗主要针对易引发重症的肠道病毒EV71型病毒进行免疫。但是因为属于二类疫苗,由公民自费并自愿接种,并不属于强制接种疫苗范畴。目前,海南接种

猪肝等患者。

唐梁表示,很多人会错了意,乱吃肝脏来治疗肝病。实际上,肝病患者,多数都表现为湿热瘀阻,需要清除肝胆湿热,而不是需要吃肝脏来养肝、补肝,“这些疾病依靠多吃肝脏不可能治好,反而可能会加重病情。”

不同动物肝脏功效略不同

唐梁介绍,鸭肝善补肝血、清肝火,适合肝阴血虚者。然而,鸭肝的胆固醇太高,故不宜吃得太多,高胆固醇患者尤其不宜多吃。

猪肝相对于鸭肝而言,胆固醇含量低些,而补肝血、益肝气的功效也比较强。常吃猪肝,有利于养肝护肝明目。

鸡肝性味甘温,有补肝、养血、安胎、止血、暖胃等功效,而且比其他肝脏的补肝效果更强。

唐梁提醒说,不要选择颜色偏黄、瘀紫色或有结节的肝脏。烹饪前,应该将动物肝脏放在自来水中反复冲洗浸泡半小时左右。炒动物肝脏时一定要炒熟,以肝完全变成灰色或

褐色、一丝丝也看不见为宜。

猪肝别和维C同服“三高”人群最好少吃

唐梁提醒,动物肝脏营养丰富,同时胆固醇含量颇高,脂肪肝、高血脂、高尿酸血症、高血压、冠心病患者最好少吃或不吃。

另外,吃猪肝时不能服用酶制剂药类,常见的酶制剂有胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶、多酶片等。

猪肝也不宜和维生素C同食。因为猪肝中的铜可与酶蛋白质、氨基酸分子的酸性基团形成沉淀物,影响药效。维生素C易被氧化破坏,尤其是遇到某些微量元素时氧化更为迅速。猪肝中铜元素含量较高,它可与维生素C结合,破坏维生素C的功能,因此,食猪肝不能同时服用维生素C。

推荐食谱

猪肝菠菜粥

材料:猪肝100克,菠菜150克,

手足口病传播的主要途径



EV71疫苗的人群并不太多。

中国疾控中心传防处研究员张静介绍,目前EV71疫苗的接种率还不高,大家对它的认识还有限。如果它的群体接种率越高,那么它就会产生一个免疫屏障,发病率就会大幅度下降。

吃肝能“补肝”但不能治肝病

大米200克,干淀粉、盐、料酒、香油各适量;

做法:将大米洗净后煮成粥;将猪肝处理干净后切片,用干淀粉、料酒、盐拌匀腌制,而后用清水冲洗净;菠菜洗净后入沸水中焯一下捞出,再将猪肝放入沸水中烫一下;最后将菠菜、猪肝放入粥中继续煮,调入盐,滴入香油即可。

功效:养肝补血。适于肝血不足、缺血性贫血者。猪肝与菠菜搭配,补血功效大增,益肝的作用也增大。

油菜炒鸭肝

材料:鸭肝150克,油菜200克,料酒、盐、胡椒粉、葱段、姜片各适量;

做法:将鸭肝处理干净,切薄片,再加入葱段、姜片、料酒、盐腌制15分钟左右;油菜洗净,切段,热油锅,倒入鸭肝快炒,待鸭肝变色后加入少量清水,炒熟后加入油菜烧至入味,最后加盐、胡椒粉调味。

功效:清肝火、补肝血,养肝。适于肝血不足、视物模糊、头晕眼花者。(伍仞)



中医有“以形补形”的说法,“吃肝补肝”就是其中一种。那么,如果吃肝脏真的能补肝的作用,肝病患者是否应该多吃呢?广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁表示,动物肝脏可以补血、补肝、明目,但认为吃肝脏可以治疗肝病却是一个误区。

病毒性肝炎、脂肪肝 多吃肝脏反而加重病情

唐梁介绍,肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官,含有丰富的营养物质,除了是补血佳品,还具有补肝明目等保健作用,可用于治疗血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等病症。动物肝脏种类繁多,其中补血功

力较强的有鸭肝、猪肝以及鸡肝。

《黄帝内经》有云:“肝受血而能视”,也就是说,肝血充足才能有良好视力。吃肝养肝,主要用于肝血虚所致导致的眼花、夜盲等症状,正所谓“肝开窍于目”。

比如《圣惠方》中就以“猪肝羹”来补肝,治疗远视无力之症;以“乌鸡肝粥”来养肝,以治疗眼睛之症;以“兔肝粥”来明目,以治疗夜盲症。

而从西医营养学的角度来说,吃动物肝脏,有利于给眼睛补充充足的营养,进而改善眼疾。

“所以从这个角度来说,吃肝是可以养肝的。”唐梁介绍。然而这并不是说,吃肝脏可以治疗肝病,特别是对于病毒性肝炎、脂