

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”。

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。

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”。

专家指出,出现上述症状切勿自行诊断为亚健康,应及时去医院检查。

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。

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”。

蒋立新说,自2014年起实施、已覆盖全国31个省市区的、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。

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。

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,加之大量出汗可致血容量下降等原因。

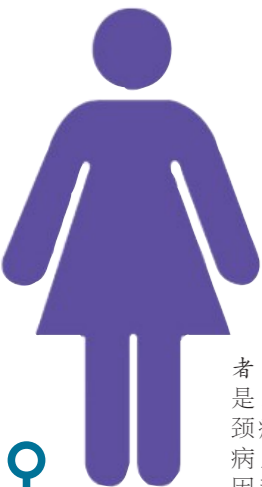
服汤药时不宜吃海带

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。

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。

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。

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,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。

上海代表处 HPV/宫颈癌预防健康教育项目负责人吴国莉对项目做了介绍。

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。

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 亚型,而非全部。

苗未包含的 HPV 亚型,也存在发生 HPV 感染和宫颈癌的可能。

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。

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。

目前还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。

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。

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。

超过 45 岁的女性不推荐接种,接种的意义不大。

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。

HPV-16 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。

记者:宫颈癌预防需要注意什么? 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。

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病期。

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。

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。

“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。

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。

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传染病之一,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。

“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。”

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。

目前,海南接种和口腔的卫生护理。

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。

吃肝能“补肝”但不能治肝病

脂肪肝患者。

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。

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。

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。

鸡肝性味甘温,有补肝、养血、安胎、止血、暖胃等功效。

唐梁提醒说,不要选择颜色偏黄、瘀紫色或有结节的肝脏。

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。

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、氨基酸分子的酸性基团形成沉淀物,影响药效。

推荐食谱

猪肝菠菜粥 材料:猪肝 100 克,菠菜 150 克,

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。

功效:养肝补血。适于肝血不足、缺血性贫血者。

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。

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。



中医有“以形补形”的说法,“吃肝补肝”就是其中一种。

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。

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,肝血充足才能有好的视力。

比如此《圣惠方》中就以“猪肝羹”来补肝,治疗远视无力之症。

而从中医学营养学的角度来看,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。