

下周二,贵州省骨科医院骨内科专家将值守本报“专家坐诊”
健康热线:



骨质疏松患者 静养还是运动



扫描二维码,关注“贵阳晚报黔生活”微信公众号,有健康问题随时问。

本报讯 众所周知,骨质疏松患者易骨折,为了尽可能减少外界因素导致的骨折,一些骨质疏松患者便选择少运动甚至不运动。如果抱着这样的观念试图远离骨质疏松,那可就走大错特错了。

针对如何科学防治骨质疏松的话题,11月19日(下周二)14时至15时,贵州省骨科医院骨内(颈肩腰腿痛)科二病区主任、主任医师覃裕,将值守本报“专家坐诊”健康热线,与广大读者进行交流。

流。

覃裕主任指出,在多因素的共同作用下,如今骨质疏松症已成为一个全球性的健康疾病,在众多疾病中该病的发病率仅次于心血管疾病,而我国却是骨质疏松症的重灾区。

值得一提的是,不少人认为既然骨质疏松症是一种老年性疾病,那只要还没有步入老年就不用太过在意,导致有相当一部分患者在早年便埋下了骨质疏松症

的隐患。更有甚者认为,骨质疏松症容易出现骨折,那就应该尽可能减少运动甚至不运动,以此来降低由外界因素导致的骨折几率。殊不知,这样的观念反而会加快病情的发展。

诱发骨质疏松症的高危因素有哪些?为何在年轻时就应该注意防治骨质疏松症?如何判断是否患上骨质疏松症?适当运动对治疗该病有哪些帮助?日常生活中,该如何做好骨质疏松症的防

治工作?针对此类问题,11月19日(下周二)14时至15时,读者可拨打热线电话0851-85811234与专家交流。

若读者未能打进热线,可关注“贵阳晚报黔生活”(gywbysb)微信公众号后,将欲咨询的问题进行发送,本报将把问题转给专家,并在贵阳晚报“健康森林”版面刊登专家的相关解答内容。

(贵阳日报融媒体中心记者 王杰)



每天一个牛油果 或能降低胆固醇

在世界百科全书中,牛油果被列为营养最丰富的水果,有“1个牛油果相当于3个鸡蛋”“贫者之奶油”的美誉。美国宾夕法尼亚州立大学的营养学家发现,超重或肥胖的成年人每天吃1个牛油果,可降低体内“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)的含量。

研究人员选取了45名参试者,在正式试验开始前,他们先吃2周普通饮食,随后被随机分为3组,分别食用5周的低脂饮食、含有适量脂肪的饮食和含有适量脂肪且每天吃1个牛油果的饮食。结果显示,饮食中包含牛油果的参试者,体内的“坏”胆固醇含量显著降低。

这项研究认为,牛油果含有的脂肪酸是一种单不饱和脂肪,它可代替膳食中的饱和脂肪,所以有降低胆固醇的功效。牛油果的这种生物活性,有助降低患癌症和心脏病的风险。

据《生命时报》



党参红枣茶 赶走疲乏

广州市中医医院杂病门诊副主任医师高三德介绍,南方的秋冬交替之际,很多人会出现秋乏,这是一种自然现象,即身体产生一种莫名的疲惫感,就如病后初愈的人总觉得睡不够、疲惫乏力一样。

高三德医师表示,要使精神饱满,身体恢复活力,关键在于健脾益气,推荐喝党参红枣茶。

成分:红枣5枚,党参10克。

用法:党参洗净切片,红枣洗净去核,一起放入杯中,冲入沸水,加盖闷泡10分钟。代茶饮用,每日1剂。

功效:补肺健脾,益气养血,适用于秋季脾肺气虚导致的倦怠、乏力、嗜睡等症。

据《羊城晚报》

今天是第13个“联合国糖尿病日”,专家呼吁——

别让糖尿病 变成“家庭病”

11月14日是第13个“联合国糖尿病日”,今年的宣传主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。记者采访了贵州中医药大学第二附属医院内分泌科副主任、主任医师杨娟。

杨娟副主任指出,糖尿病与饮食、生活习惯息息相关。随着该病发病率的增加,糖尿病呈现出“家庭病”、“夫妻病”的趋势,不少家庭出现多人患病的情况。杨娟副主任呼吁,防控糖尿病应以家庭为单位,家庭共同对抗疾病,一起从饮食、运动、生活习惯上做出努力,才能保证家庭成员的健康、社会的和谐。

根据数据显示,在上世纪80年代,我国糖尿病的发病率为0.67%,到了2013年,发病率已经增长到10.4%。近20年来,糖尿病发病率迅速增加,这与市民生活水平的改善有很大关系。

临床上,杨娟副主任遇见不少一家人同时患上糖尿病的情

况,有的是夫妻两人共同患病,有的甚至是一家四代都患糖尿病。“I型糖尿病是由于自身免疫力出现问题而发病,II型糖尿病则与患者的饮食、生活习惯有很大关系”,杨娟副主任发现,出现糖尿病“夫妻病”、“家庭病”的家庭大多在饮食上都嗜好大鱼大肉,饮食过于油腻,且没有良好的运动习惯,有部分家庭还会出现全家肥胖的情况。

杨娟副主任建议,家庭对抗糖尿病首先要从饮食做起,调整膳食结构和烹饪方法,做菜时尽量少盐少油,保持饮食清淡,多采用水煮、蒸的方式来进行烹饪;其次,平日休息时,家庭还应建立起良好的运动习惯,多去太阳下走走跑跑,少围坐在沙发上看电视。还有一点很重要,无论家中有没有人患上糖尿病或是有多少人患上糖尿病,家庭都应该对糖尿病有基本的认识,了解什么是糖尿病,糖尿病的日常管理需要做什么,并且有定



期监测血糖的习惯。

有部分患者认为糖尿病与遗传有关,那么只要有遗传史,就一定会患病。杨娟副主任表示,这样的认知并不正确。II型糖尿病虽然与遗传有关,但是并不代表有遗传史的人就一定会患上糖尿病。对于家中有糖尿病遗传史的市民,更应早日做好防控,从饮

食、运动、生活习惯等方面着手预防疾病。

另外,杨娟副主任提醒,如果母亲在妊娠期间出现妊娠糖尿病或是血糖升高,那么孩子未来患上糖尿病、肥胖的可能性会较高,因此这部分孩子更应早日做好监控,早预防、早发现、早治疗。

贵阳日报融媒体中心记者 李慧超



如何区分普通感冒和流感

师吴立艳教大家几个判断方法:

首先从病原体上看,普通感冒的病原体主要为各种感冒病毒(如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等)及细菌等,在受凉、劳累、醉酒等身体抵抗力下降时可发病。

而流行性感冒主要由流感病毒引起,主要为甲型或乙型流感病毒,传染性强,可造成大面积流行,

可通过接种流感疫苗进行一定程度的预防,但病毒容易变异,即便患过流感已经产生抗体,下次流行时依然有可能被感染发病。

再从症状上看,吴立艳医师介绍,普通感冒起病相对缓慢,大多数在病原体入侵机体后1-2天发病,以呼吸道症状为主,全身症状相对轻微。可有鼻塞流涕、咽干、咽痒、咽喉部异物感或咽喉肿痛,声

音嘶哑,咳嗽(干咳或有痰),部分人伴有发热。如合并细菌感染,体温可达39℃以上,并伴有发热引起的一系列症状,如怕冷、酸软或关节酸痛、头痛、乏力等。

而流行性感冒起病更急,全身酸痛、头痛、乏力、疲倦等全身症状更为明显,需卧床休息,也伴随咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状。

据《北京青年报》



预约电话:

88911115

活动时间:

11月15日-30日

胃肠疾病 防癌大普查

暨北医三院黄永辉名医工作室落户微创胃肠医院

立冬已过,暖胃先行。为了让市民更好地了解自己的健康状况,通过筛查早发现、早干预、早诊治胃肠疾病,11月15日-30日,贵阳微创胃肠医院举行“百元暖胃”胃肠防癌大普查公益活动。届时,患者只需100元即可享受电子胃镜或肠镜全套的健康检查。

众所周知,胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,在我国发病率居各类肿瘤的前列,绝大多数胃癌早期无明显症状,或出现上腹不适、嗝气等非特异性症状,常与胃炎、胃溃疡等慢性胃病症状相似,并

且容易被忽略;尤其现在进入冬季,是胃肠病的高发时节,肠胃对季节的反应比较敏感,冬寒的刺激加上昼夜温差较大,容易使人体肠胃的抵抗力减弱,导致胃溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎等疾病复发;如果不注意,很可能加重病情,导致身体素质越来越差,免疫力下降,最终造成胃癌、肠癌、食管癌等严重胃肠疾病。

俗话说,胃病早发现三十天可以多活三十年,胃肠专家建议如有胃肠不适请及时到胃肠专科医院就诊,早检查、早治疗,把问题消灭在

萌芽状态。据调查,许多居民缺乏体检意识,生病就医的意识较淡薄,多是想大病吃吃药,小病拖拖就好。为此,贵阳微创胃肠医院特邀请到北医三院胃肠专家黄永辉教授到院坐诊,并成立了“黄永辉名医工作室”,让更多的人足不出省,在家门口就能看上北京名医。

黄永辉教授是贵阳微创胃肠医院的特聘专家、医学博士、主任医师,北京大学第三人民医院消化科主任,熟悉各种消化系统疾病的诊断及治疗原则,擅长消化内镜诊断及内镜下微创治疗。在消化道早

癌的精细内镜检查上具有丰富的经验,对幽门螺杆菌、浅表性胃炎、急慢性胃炎、反流性胃炎、肠炎、十二指肠溃疡、肠息肉等胃肠病及疑难病症的治疗有独特的见解。

为了真正将便民、利民、惠民行动落到实处,让更多人了解自己的健康状况,贵阳微创胃肠医院(地址:北京路贵州饭店斜对面)给大家带来了福利,凡11月15日-30日,每日前五名电话或网络预约者,仅需100元,即可享受胃镜或肠镜全套检查,健康预约电话:88911115。



黄永辉教授:贵阳微创胃肠医院的特聘专家、医学博士、主任医师,北京大学第三人民医院消化科副主任