



北京晨报

健康·阶梯

二〇〇八年四月二十六日 星期六

主编/邢玉树 美编/朱江 校对/郭解

健康传真

家庭饮食营养 已成为主妇必修课

4月20日上午,由全国心系系列活动组委会主办,雀巢(中国)有限公司协办,共同推出的“打造主妇营养师——家庭饮食营养健康”教育启动第二阶段的启动仪式暨首场社区咨询活动在朝阳区管庄东里社区举行,营养师们在仪式上表示,家庭饮食营养已成为主妇必修课。

全国心系系列活动组委会副主任张帆在会上向大家总结了上一阶段工作所取得的丰硕成果并公布了2008年度“家庭饮食营养健康”教育活动的实施计划。据悉,打造主妇营养师——“家庭饮食营养健康”教育计划将延续5年,今年为此项活动的第二阶段,将在北京、天津、广州、杭州、深圳等15个重点城市开展,以免费发放《“主妇营养师”实用宝典》宣传手册、开展特色课堂、社区咨询会为主要教育形式。

中国营养学会理事、中国营养学会妇幼营养分会主任委员、全国心系系列活动组委会副主任张帆向大家阐述了家庭饮食营养对于健康的重要性。充分肯定了这项活动的重要意义,并指出:“如今很多的疾病都是由饮食不合理、营养不均衡而引发的,所以对于担当家庭饮食健康重任的主妇们来说,学习家庭专业营养知识、学会合理膳食的调配已经成为必修课程。”(包静文)

别忽视春季多发的急性荨麻疹

专家提醒:应到正规医院针对过敏源治疗 避免转成慢性反复发作

3/4 病患不易找到过敏源

据苏有明医生介绍,荨麻疹是我们皮肤科非常常见的一种皮肤病,俗称风疹块或者风包,从医学角度讲,它是表现在皮肤和黏膜上的一种水肿性的风团,特点就是起病比较急,而且特别痒,时轻时重。

荨麻疹发病率比较高,在人群中占15%至20%,而且有3/4的人不易找到过敏源,还有一部分患者患病后,腹痛、腹泻、呼吸困难,甚至喉头水肿,有一定的危险。因此,苏有明医生提醒,突发荨麻疹应到正规医院寻找过敏源,及时对症进行脱敏治疗。

过敏体质者易患荨麻疹

诱发荨麻疹的原因有很多,药物、食物及食物添加剂、吸入物质(花粉等)、感染、昆虫叮咬、物理及化学因素、精神因素及内分泌改变、内科疾病、遗传因素被认为是荨麻疹常见的病因。

进入春季,医院里的荨麻疹患者明显增多。北京军区总医院全军皮肤病诊疗中心负责人苏有明介绍说,柳絮、海鲜乃至芒果、香椿都能成为荨麻疹诱因,突发荨麻疹一定要尽快找到过敏源进行脱敏治疗,不能草草吃点抗过敏药,一旦转成慢性荨麻疹,将会反反复复发作,长久困扰生活。



董一鸣/摄

苏有明医生说,荨麻疹常见于药物引起,其中青霉素的药物引起是最常见的。还有一部分就是吃东西,到军区总医院就诊的病患中就有吃芒果、香椿等引发荨麻疹,食物里的防腐剂也容易导致过敏诱发荨麻疹。

苏有明医生分析:“一般是过敏体质的人比较容易得这个病。”

脱敏治疗应对过敏源

找到过敏源,荨麻疹的治疗将简单易行。发荨麻疹的时候,家庭备用

抗过敏的药,如维生素C,还有葡萄糖酸钙等,切记痒得厉害也别抓皮肤,抓得厉害以后容易皮肤感染,可以用止痒剂。一般病患不容易准确找到过敏源,或者经过自行用药后病情“恶化”,比如说呼吸困难、腹痛、腹泻,就需要赶紧到院治疗。

看似容易治疗的荨麻疹,关键在于找到过敏源,如果延误治疗,反复发作荨麻疹,就会转成慢性荨麻疹,而长期吃药会对身体产生伤害,“是药三分毒”,尤其是年老体弱的,本身就有一些慢性疾病,离不开药,如果患了慢性荨麻疹,还要增加很多的药,这样增加了很多负担。“尽可能找到过敏源,然后进行脱敏治疗,在最短的时间内,用最少的药来进行治疗,是治疗急性荨麻疹,防止转化慢性荨麻疹的最佳治疗方法”苏有明医生在接受采访过程中反复叮嘱,要提醒急性荨麻疹病患及时就医。

时令野菜也会引发荨麻疹

香椿是时下最抢鲜的野菜,或

凉拌或炒蛋,香椿的香气满屋飘香。可是,香椿并不适合所有人食用。

苏有明医生说,日前一名病患买了点香椿,可是吃了之后,很快就有了反应,先是感觉脸上发烫,继而出现了红红的红斑,并伴有一阵阵的痒痒,她赶紧找到苏医生。而苏医生介绍,最近因为吃香椿过敏而来医院就诊的患者,不止她一个。他们都是由于食用了香椿而引起了严重的荨麻疹。

苏医生说,吃香椿过敏与体质无关,很多非过敏体质的人,在食用香椿之后也会引起过敏。这是因为春天人的皮肤容易受到病毒的攻击,一旦食用香椿这种我们平时所说的“发物”之后,就会出现过敏症状。现在正值春季,很多人有采野菜和吃野菜的爱好,但是需要引起注意的是,很多野菜会导致过敏或者中毒,在采摘和食用的时候一定要谨慎。是过敏体质或抵抗力差的人群,尽量避免食用。 慕方

“奥运因她而感动·为郁金香女性喝彩”大型女性人物推介及展播活动正式启动 三位奥运女性现场诠释健康精神

日前,由全国心系系列活动组委会主办、西安杨森制药有限公司妇科达克宁品牌协办的“女性健康教育10年回顾”及“奥运因她而感动”为郁金香女性喝彩大型女性人物推介及展播两项大型社会宣传正式启动。国际奥委会委员吕圣荣、活动形象大使前女排队长孙玥、前长跑奥运冠军王军霞三位奥运女性现场阐释奥运时期中国女性的“健康、进取、乐观、梦想”。

与三位奥运女性同时出席在京举行的活动启动仪式的还有:全国妇联宣传部副部长张小红、中华全国总工会女职工委员会副主任、女工部副部长肖冬、全国心系系列活动组委会副主任刘小平、西安杨森制药有限公司副总裁谷里虹。

最灿烂的女排主攻手

孙玥,作为前国家女排队长,退役后似乎更加忙碌,上大学、做体育记者、当教练,成为“郁金香女性健康在线”的健康大使……

凭着那股乐观向上的劲,她将这一切都做得“风生水起”。

2008奥运年,孙玥又担任了“奥运因她而感动·为郁金香女性喝彩”活动的形象大使,奥运期间,她还将解说排球赛。孙玥说:人生就像一场永不结束的排球赛,场上对手没有了,自己还得严格要求自己,只有不断挑战自我,战胜自我,生活才会更精彩。

不停奔跑的女人

她是一个传奇,亚特兰大奥运会上,赢得女子5000米金牌和10000米银牌,她就是被誉为“东方神鹿”的王军霞。

退役后的王军霞仍旧继续奔跑着,作为国内健康跑运动的奠基人和倡导者。每年她都不停地穿梭于国内各个城市之间,不仅宣传这项运动,而且还身体力行,每一步都担任领跑。她认为这个活动的意义不仅在于活动本身,更在于它作为一个绝好的交流机会,可以把健

康更广泛地传播并且培养大家养成长久坚持运动的好习惯。

她奔走在申奥的最前沿

在北京申办2008年奥运会成功报告会上,北京市副市长、奥申委副主席刘敬民在报告中特别提到了一位女性,他说:“她善于社交,亲切友好的举止给国外友人留下深刻印象。为了申办,她频频出访,她曾开玩笑地说已经吻了600多张脸……”她就是中国第一位国际奥委会女委员、第一位国际羽联女主席吕圣荣。

第一次申奥的艰辛与失败更加激励了她的斗志。第二次申办奥运会时,吕圣荣马不停蹄地在世界各国穿梭,耐心细致地向他们介绍北京,介绍中国,用真诚打动他们,争取他们能在最后一刻把票投给北京……

据悉,中央电视台《半边天》栏目将于4月18日起对这些具备郁金香女性精神的优秀女性进行人物风采展播报道。

“五一”前列腺疾病进入高发期 专家提醒:春季男性要注意保护生命“腺”

春季,万物萌发,包括一些致病细菌也在体内复苏,加之人们的性生活逐渐频繁,前列腺疾病随之而来。自开春以来,解放军总参保障部医院等多家医院的泌尿科里,前来诊治前列腺疾病的患者明显增多,根据往年“五一”假期门诊接诊情况,多家医院已经做好假期前列腺就病患病翻倍的准备。

进入前列腺疾病高发季节

解放军总参保障部医院泌尿外科主任白凤翔介绍说,春季是前列腺疾病的高发季节,每年“五一”假期门诊量都会激增,“至少是平时的两倍。”白医生说,虽然今年长假变短,但是门诊还是做好了充分的准备,迎接假期的门诊高峰。

“春季性器官分泌旺盛,加之细菌滋生,极易引发泌尿系统疾病,特别是前列腺疾病,而以往有过前列腺疾病病史的男性朋友更应该多加防范,春季容易疾病复发。”白凤翔医生提醒,春夏之交,男性朋友一定要保护好自己的生命“腺”。

不良生活习惯多为诱因

白凤翔医生介绍,现代生活节奏加快,许多男性的不良生活习惯如久坐、熬

夜、抽烟喝酒和任何导致前列腺充血的情况都是前列腺疾病的诱发原因。

此外,白凤翔医生提醒,由于前列腺疾病极易交叉感染,应采取夫妻同步治疗法,治疗期间,还应定期带妻子去医院检查和保养不容忽视。

保“腺”从生活习惯开始

体育锻炼能提高抗病能力,可以改善血液循环,使前列腺液分泌更旺盛,有助于前列腺的炎症消退。对于减轻慢性前列腺炎的临床症状,尤其是腰膝酸、会阴下腹部疼痛不适,及神经功能紊乱和神经衰弱等症状都有好处。此外,多参加锻炼还能将药物更迅速地送到前列腺腺体内,从而提高药物的疗效。做到这些防护,相信你会远离前列腺疾病困扰,健康幸福地度过每一天。 慕方

中医治疗糖尿病取得新进展

国家医保定点单位 无须选择均可得到报销

糖尿病是一种十分复杂的内分泌系统疑难病症。据有关资料显示:目前我国就有7000万人左右,重患者70%有明显的并发症,如果将糖尿病称为“百病之源”并非夸张。糖尿病这个“第三杀手”不断侵蚀着人体的健康,给人们带来了不可言喻的痛苦。

治疗糖尿病的新动态

近日,由国家医保定点中医院、中国疑难病研究中心等多家糖尿病科研究组的权威专家组成的糖尿病防治研究中心,他们都是国内治疗糖尿病领域中的资深专家、教授,他们经过十多年的不懈努力研究,将祖国中医传统精粹与现代全新医学相结合,发明了“激活胰岛再生”疗法,该疗法从中医辨证的角度对糖尿病病因、病理、治疗进行了一次全新的论述,以全面施治,标本兼顾的治疗原则,成功研制出一代治糖系列方剂,此系列方剂具有滋阴降火、健脾消渴、益气补肾、活血化痰、疏肝理脾、降脂降糖等功效,其内含丰富的“DH”活性因子,直接修复胰岛功能,从而调节糖代谢,恢复胰岛功能。对糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等并发症有显著疗效,可达到平衡血糖、气水平和的作用,同时还以复活细胞增强力,提高机体抗病能力,调节新陈代谢,恢复患者的体能,通过临床观察,服用该药7-10天,“三多一少”症状明显改善,短期内达到平稳降

胞的氧和营养的缺乏,使新陈代谢发生异常,这是糖尿病的根本病因,总结出:“病在血液,根在胰岛”的特别见解。从而找到了治疗糖尿病的突破口,他认为想要治疗糖尿病,只有以修复受损的胰岛为根本,从纠正人体自身免疫为切入口,从整体上保护胰岛组织,激活胰岛细胞在生,起到自然降“糖”但又不易反弹的作用,这才是治疗糖尿病突破之所在。

国家医保定点中医院糖尿病诊疗中心的专家们经过几十年的不懈努力与实践,研究出“激活胰岛再生”疗法,该疗法从中医辨证的角度对糖尿病病因、病理、治疗进行了一次全新的论述,以全面施治,标本兼顾的治疗原则,成功研制出一代治糖系列方剂,此系列方剂具有滋阴降火、健脾消渴、益气补肾、活血化痰、疏肝理脾、降脂降糖等功效,其内含丰富的“DH”活性因子,直接修复胰岛功能,从而调节糖代谢,恢复胰岛功能。对糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等并发症有显著疗效,可达到平衡血糖、气水平和的作用,同时还以复活细胞增强力,提高机体抗病能力,调节新陈代谢,恢复患者的体能,通过临床观察,服用该药7-10天,“三多一少”症状明显改善,短期内达到平稳降

糖。摆脱了胰岛对化学药物的依赖性和抗药性。无需控制饮食,无需终生服药,康复后不易复发的特点,这一新的科研成果,以特有的疗效,深受糖尿病患者的信赖和好评。

许多患者去了很多医院,尝试了很多药物,然而,在漫长的求医问药过程中,仍然没有看好病,病情时好时坏,疗效甚微,对治疗失去信心时……最后经过朋友介绍慕名来到医院,接受了专家的精心治疗,病情逐渐好转,从此告别了糖尿病的就医终点站,迎来了通向康复的起点。

活动通知

我院举行“送爱心,送健康”糖尿病会诊活动,由著名的糖尿病专家组定于4月26日至5月15日由专家亲临为患者指导用药,饮食保健,疾病预防,为您引领全新医学研究成果,带您走出治疗误区。 2、活动期间免专家挂号费、化验费、同时赠送由专家编写的《健康手册》一份。 温馨提示:我院属国家医保定点单位,凡参加医保的患者,无须事先定点选择均可得到报销待遇。 康复电话:67683600

京城国医良药施治哮喘病 “三联新疗法” 让气管炎、哮喘不再“咳喘”

国家医保定点单位 无须选择均可得到报销

呼吸是机体与外界环境进行气体交换的过程,是维持机体新陈代谢和功能活动的基本生理过程之一。呼吸以血液为媒介,将空气中的氧气运出组织,又将组织中的二氧化碳排出机体。然而,每当人的肺部常常遭遇“细菌、病毒、烟毒、废气毒”等有害物质的侵入,使呼吸系统产生大量有害物质,引发呼吸系统疾病,从而导致支气管炎、哮喘等咳嗽病反复发作。所以,专家提醒:出现哮喘病及早规范治疗,以免影响正常呼吸,远离呼吸疾病的困扰。

治病求因 科学认识“咳喘”

慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿是一种常见呼吸道疾病。从临床观察发现,慢性支气管炎以咳嗽、咳痰后伴有喘息及反复发作等症;哮喘发作前有鼻塞、咽喉、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等症;常见呼吸困难、胸闷不适,伴有哮喘、憋气等严重后果,可发展成肺气肿、肺心病。它以易发性、复杂性、危害性,被患者称为“咳不死,治不好”的疑难病之一。

慢性支气管炎、哮喘以咳、痰、喘为主要临床症状,它包括内因、外因是发病的条件,内因是发病的根源,在内外因素的相互作用下发病。如何摆脱病魔,走出困扰,必须找出病因,科学分析,从病因治起,中医专家认为:它们的发病和发展与肺、脾、肾三脏功能的失调有着极其密切的关系,凡外邪侵入首先犯肺,肺失宣降则气机上逆而致咳嗽、喘促;如果久咳不好则肺气受损,表卫不固,机体抗御外邪能力下降造成反复咳嗽。如果积年寒邪不除,造成脾阳不足,则运化无权,水谷精微无以化生为气血,反而聚湿生痰,痰湿上壅于肺,造成肺失肃降而致咳嗽、痰多、气喘。如果肾阳不足,不能使津液输布于肺,肺失通调之权,水湿为聚,酿痰成饮,上渍于肺,留滞肺脏,阻塞气道,以致肺气宣降失调,造成咳嗽、痰多、气喘等症。只要了解这些后,通过对疾病进行科学、针对、系统性的治疗,使您告别哮喘病不再是梦想。

直达病灶 三联新疗法

长期以来,支气管哮喘的治疗走入人对“症”不对“因”的误区,在治疗过程中,只注重“咳喘”,

没有从脏腑功能去调节,所以到最后只能取得事倍功半的效果,要想全面治疗呼吸病,关键是要找到支气管哮喘的发病根源。所以需要从整体上调节脾肺肾功能为根本,全面提高人体免疫力,起到自然止咳定喘“恢复健康,这才是治疗哮喘、支气管炎的突破之所在。”

专家们经过三十多年不懈努力的临床实践,针对支气管炎、哮喘、肺气肿的临床不同症状和根源,专家们认为:治疗支气管炎、哮喘,要根据“肺司呼吸,肾主纳气”为切入点,专家们大胆改变传统治疗模式,注重调整脏腑功能,以中医整体观念和辨证论治为特点,一人一方,对症下药,标本兼顾,以“肺为气之主,肾为气之根”的中医理论,研究出“三联养肺定喘”新疗法,从众多的天然动植物纯中药精心筛选出具有强力高效“免疫调节因子”成分组成系列方剂,通过“穴位针灸+穴位外贴+养肺益肾”三联完美相结合的新疗法,是目前呼吸病患者的理想选择。经临床观察表明,该疗法具有宣肺止咳、化痰平喘、健脾强肾、扶正固本等功效,现代医学证实,能提高肺部巨噬细胞吞噬能力,有效增强免疫功能,对哮喘引起的咳嗽、多痰、胸闷有明显的治疗作用。具有疗效快、疗程短、不易复发等优点,改变了以往“治疗见效——停药复发”的弊端。每当患者采用新疗法一星期后,痰少了,咳嗽也减轻,其它并发症也逐渐消失,经短期治疗后达到康复,恢复健康体魄。在医护人员对康复的众多患者回访中,这也表明:祖国中医药是久治不好的咳嗽病患者的理想选择。

活动通知

由著名的呼吸科专家组定于4月26日至5月15日由专家亲临为患者指导用药,饮食保健,疾病预防,为您引领全新医学研究成果,带您走出治疗误区。 2、活动期间免专家挂号费、化验费、同时赠送由专家编写的《健康手册》一份。 温馨提示:我院属于国家医保定点单位,凡参加医保的患者,无须事先定点选择均可得到报销待遇。 咨询电话:87171159 AD

京城国医良药施治皮肤病 让湿疹皮炎、瘙痒症、皮肤癣患者走向康复之路

国家医保定点单位 无须选择均可得到报销

光泽靓丽的皮肤不仅是美丽的象征,而且是健康的标志。随着夏天的到来,季节交替与身体失衡所导致的皮肤免疫功能下降,以及春风引起的尘埃和细菌带来的传染与刺激等因素,是各种疾病的易发季节,也是湿疹皮炎、瘙痒症、皮肤癣的高发季节。如何摆脱这类皮肤病的困扰,首先必须找出皮肤病的发病机理,科学分析,从病因治起,为此,在本期健康话题里,我们特邀了我国著名皮肤病专家段主任、陈主任,就相关问题进行讲解。

了解病源 皮肤癣不容忽视

湿疹皮炎、瘙痒症、皮肤癣是一种常见的皮肤病,发病原因很复杂,包括内在因素和外在因素。它不仅瘙痒痛苦,而且影响美观,从临床观察发现,病情从开始起小丘疹、糜烂、红斑、干燥、增厚或苔藓化、脱屑及裂口等症状。皮肤癣临床表现为丘疹、红斑、银白色脱屑、脱屑后表皮留有筛状出血

点,医学界根据皮损和临床表现把皮肤癣划分成寻常型、关节型、脓疱型和红皮型四种类型。从门诊的病例观察,来我院就诊的患者中,有的患者都去过很多的医院或小诊所,总是得不到全面的治疗,折磨的患者都失去了治疗的信心,感觉到束手无策,给患者的身心健康和精神带来巨大的痛苦。

对因施治 医术高超祛顽疾

专家们指出,想要治疗湿疹皮炎、瘙痒症、皮肤癣的关键在于“究其根”才能达到“治其本”,她们从中医医学方面认为此病:其一、外邪入侵,血热蕴伏心经;其二、脾失运化,湿从内生;其三、肝阴不足,血燥生风;皆因脏腑失调,或风、湿、热邪客于肌肤而成。专家们借鉴中医辩证精华,运用中医调节脏腑平衡论,针对不同病因,运用中医辩证施治与辨病论治相结合治疗的原理,才能将湿疹皮炎、皮肤癣得到康复。 国家医保定点中医院皮肤科诊疗中心的专家们长期在临床医疗实

践中,积累几十年治疗皮肤病的临床经验,她们发挥中医中药的优势,针对湿疹皮炎、瘙痒症、皮肤癣的临床不同症状进行分型诊治,一人一方,对症用药,内外兼治。运用“三联凉血益肤疗法”使湿疹皮炎、瘙痒症、皮肤癣恢复健康的肌肤。精心筛选出二十多种名贵中草药研发出新一代超浓缩高效治疗皮肤病的良药,经多家医院临床验证,具有清热解毒、凉血活血、健脾化湿、祛风止痒、化痰消斑等五大功效作用于整个治疗与康复过程,该系列药特点是:药效经人体吸收后,能迅速清除体内毒素,双向调节免疫功能,从血液由内而外直捣病根,促进表皮细胞新陈代谢,有效而快速滋养和修复病变组织,长出健康的肌肤;专家们从临床观察发现:每当患者采用中药调理一星期后有明显的效果,瘙痒症状明显减轻,皮疹逐渐消退,皮损变平裂口愈合,病情得到有效控制,经过短期巩固治疗后,从皮肤的深层

活动通知

注:1、我院举行“送爱心,送健康”皮肤病专家会诊活动,由著名的皮肤病专家组定于4月26日至5月15日由专家亲临为患者指导用药,饮食保健,疾病预防,为您引领全新医学研究成果,带您走出治疗误区。 2、活动期间免专家挂号费、化验费、同时赠送由专家编写的《健康手册》一份。 温馨提示:我院属国家医保定点单位,凡参加医保的患者,无须事先定点选择均可得到报销待遇。 康复电话:87671359