

每天喝汽水增加死于心血管疾病几率

最新研究指出,每日饮汽水,死于心血管疾病的几率增加三分之一。若每日摄入卡路里的25%来自糖分,死于心脏疾病的风险更增加一倍。美国一份报告指出,2005年至2010年,美国有71%的人一天摄取的人工添加糖,占总热量10%以上。此间,全美有831人死于心血管疾病。研究指出,每日从糖中摄取17%至21%卡路里的人,较摄取低于10%卡路里的人,死于心血管疾病的机会高出38%。这些人所摄取的糖分中,约37%的人工添加糖来自碳酸饮料。



询诊室

齐鲁晚报

B04

2014年2月25日 星期二
编辑:尹明亮 徐洁
美编:宫照阳 组版:韩丹

孩子歇了一寒假视力反下降

缓解眼疲劳,专家建议打打乒乓球

寒假刚结束,山东施尔明眼科医院屈光与儿童眼病门诊每天接待青少年眼病近200人次。不少孩子前来看病的家长不解地问医生:歇了一个寒假,孩子怎么反而看不清黑板和投影仪了?

山东施尔明眼科医院卢秀珍副教授介绍,寒假里,许多家长白天仍忙着工作,孩子独自在家,可支配时间增多,每天多与电视、电脑以及手机、ipad、游戏机等各种电

子产品为伴,几乎没有休息的时候,不可避免地增加用眼强度。加之忽视用眼距离,使得眼睛承受比平时更大压力。在此情况下,轻则引发干眼症、视疲劳、身体抵抗力下降等疾病,重则导致近视或近视程度加深。据临床观察,一个寒假足可让一名原本不近视的孩子变成近视,原本患近视的孩子眼镜度数再增长50-100度,进而给孩子的身心健康带来危害。

卢秀珍副教授提醒广大青少年,无论看书还是用电脑,每隔30分钟应休息10分钟,远眺窗外使眼部睫状肌得到放松,可有效减轻眼疲劳。进行乒乓球、羽毛球等球类活动对锻炼眼睛、用眼卫生大有好处,当眼球追随目标移动时,眼部肌肉协同作用,便可增强眼球局部的血液流通,促进新陈代谢。开学前,建议家长陪孩子到正规医院眼科进行眼部健康检

查,已经近视的学生应检查度数有无加重,及时更换合适度数的眼镜。尤其是小学生,一旦发现近视苗头,应及时到医院检查,散瞳验光,配戴合适的近视镜,可延缓近视病症,避免对学习带来影响。在饮食方面,增加富含维生素A、维生素C和锌食物的摄取,多吃动物肝脏、禽蛋、胡萝卜、菠菜、豆类、杂粮等食物,能给眼睛补充最需要的营养。

眼睛被崩伤 别自行用眼药

本报济南2月24日讯(记者 李钢 通讯员 王胜男) 采石作业时,不慎被飞起的碎石崩伤左眼,险些失明。这是近日济南党家庄居民李先生的不幸遭遇。记者从省城部分眼科医院了解到,此类眼外伤患者并不少见,专家提醒广大市民,特殊作业时必须戴专业防护眼镜,谨防机械性眼外伤的发生,真发生意外也千万别自行用眼药。

据介绍,李先生的不幸遭遇源于前几日傍晚。当晚5点左右,从事采石工作的李先生像往常一样正在工作,突然一块碎石崩起打在了左眼上,李先生感到眼睛剧痛,工友见状立即将其送往了济南市第二人民医院救治。

接诊的范传峰医生对李先生进行了详细检查,发现他的左眼有一条长达10毫米的裂口纵贯整个角膜,眼内容物已部分脱出,而且虹膜也有裂口,晶状体浑浊、脱位,并已诱发外伤性白内障,患者的左眼仅能看到光亮。此时患者伤情危急,如不及时手术治疗,极有可能致盲。

于是,范传峰立即为患者实施了手术,对眼睛前房进行了冲洗,摘除了晶体,并对裂开的部位进行了缝合。“角膜上缝了整整8针,今后患者视力势必会受些影响,但碎石并未伤及眼底,等植入人工晶体后,视力有望进一步提高和改善。”范传峰介绍说。

范传峰表示,平时此类眼外伤患者并不少见,为此,他提醒广大市民,在工作和生活中要随时注意保护眼睛,特别是从事户外工作的人员更要注意安全操作,作业时须戴专业防护眼镜,谨防机械性眼外伤的发生;一旦眼部受外伤,应及时到具备治疗条件的眼科医院就诊;就诊前切勿按、压、揉、碰伤眼或热敷、自行用眼药,以免因处理不当对眼睛造成二次伤害。

除了崩伤,还有不少眼外伤是由爆炸等引起。专家提醒,市民眼睛一旦被炸伤,如果感到一股热泪涌出眼外,同时疼痛剧烈,睁不开眼,则可能是眼球破裂,这时切忌用手揉擦眼睛,以免眼内组织被挤出来,可用一块洁净的纱布或者手帕轻轻捂住眼睛,尽快到附近的正规医院眼科就诊。

鼻炎小毛病 常犯危害大 巧治鼻炎我有偏方



鼻炎发作要命,鼻涕不停,头昏脑涨喉干,睡觉用嘴呼吸很难受。得了鼻炎,你是否鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏?得了鼻炎,孩子是否经常头晕头痛,记忆力减退,学习成绩明显下降?鼻炎小毛病,年年犯危害大。有没有一种少花钱就能帮助鼻炎人群走上健康之路的好方法?这里告诉大家一个有用的办法——用

百润德鼻爽理疗贴。该贴每晚只需睡觉贴6小时,省时、省事、省心,真正实现了花小钱办好事的目的。此方法简单方便,不影响工作和学习。目前,该贴在山东上市,请拨打0531-68683078咨询订购或到指定地点购买,谨防假冒!据了解,如有反复发作的过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎人群很值得一试。百润德鼻爽理疗贴适用于单纯性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻窦炎和干燥性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、副鼻窦炎等。皖医械广审(文)第2013040017号。

“白癜风励志妹”报考研究生

近日,获“美丽笑脸齐鲁行”免费救助的枣庄女孩宋天娇,经华海白癜风医院一个多疗程的治疗,脸部白斑已恢复90%。病情好转重拾自信的她刚刚参加完今年的研究生考试。

宋天娇曾就读于青岛科技大学,品学兼优,连年获省级奖学金和三好学生证书,而且练就了一手好毛笔字。不幸的是,大二期间她脸部患上大面积顽固白癜风。

因早年丧父,宋天娇与母亲相依为命。母亲再婚后,继父又在煤矿打工时被石头

击中头部,全家就靠母亲种几亩山地生活。为治病,母亲借钱带她四处求医,负债累累,最终无奈放弃治疗。但宋天娇没有放弃梦想,坚持学习、练习书法,备考研究生,被同学们称为“励志妹”。

华海白癜风医院院长了解情况后,赶赴枣庄市薛城区兴城办事处井字峪村宋天娇家中考察,将其纳入免费救助计划。“美丽笑脸齐鲁行”救助贫困青少年患者活动仍在进行,欢迎患者咨询报名。

抗癌不妨多吃卷心菜

汪小艳

抗癌、防癌,饮食上该注意些什么?其实生活中有利于抗癌的食物不少,下面这些食物,都是大家可以常吃的。

(一)卷心菜:在我国,最新的研究显示,经常吃菠菜、南瓜、茄子、青豆,特别是卷心菜的人患胃癌的危险性较低。每天平均只吃二汤匙煮熟的卷心菜的人已显示出有预防效果。另外,

最近美国内布拉斯加大学埃普利癌症研究所也首次在动物实验中证实,卷心菜有助于停止癌瘤的生长和扩散。

(二)柑桔:专家们认为,柑桔由于富含维生素C,可阻止强致癌物亚硝胺的形成,对防止胃癌的发生有明显作用。最近明尼苏达大学的研究人员又发现,当给小鼠饲喂强力致癌剂时,柑桔汁中造成苦味的一种化合物——

诺米林也有助于防止胃癌的形成。

(三)牛奶和干酪:因含高脂肪损害心脏而受到保健专家指责的牛奶和干酪可能具有抗癌作用。这种神秘的抗癌物质被称为CLA,化学上是亚油酸的变型,其分子构成多聚不饱和脂肪链。研究人员查出奶品和干酪中含有大量的CLA。在实验室试验中,CLA是一种强力抗氧化剂,能破坏有致癌危险的“自

由基”。

由于喝牛奶和干酪可能引起心脏损害,所以保健专家并不主张大量食用含CLA的奶品。然而,这一惊人发现,为平衡饮食而喝一些牛奶和干酪提供了新的理论基础。专家虽然并不将CLA视为一种神奇的防癌物质,但相信它是饮食中许多抗癌剂之一,而所有这些抗癌剂可能在预防癌症中联合起作用。

<p>中医主治:失眠抑郁 精神疾病 心理疾病</p> <h2>神康医院</h2> <p>济南</p> <p>0531-88120120 济南市历下区工业南路41号 www.jnsky.com</p>	<p>主治:静脉曲张、脉管炎 动脉硬化闭塞症</p> <h2>周围血管病医院</h2> <p>济南</p> <p>0531-81301111 济南市中区济微路125-7号 www.jnjmqzy.com</p>	<p>主治:婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣 儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)</p> <h2>血管瘤医院</h2> <p>济南</p> <p>0531-89002222 济南市中区济微路125-7号 www.jnxgl120.com</p>	<p>主治:生殖健康与不孕症专业</p> <h2>嘉乐不孕症医院</h2> <p>济南</p> <p>0531-6777 7777 地址:济南市玉函路、土屋路交叉口 www.jn1212.com</p>	<p>主治:腰椎间盘突出、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎</p> <h2>骨科医院</h2> <p>济南</p> <p>0531-67966666 济南市英雄山路36号 www.jngk.cn</p>	<p>主治:哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等</p> <h2>哮喘病医院</h2> <p>济南</p> <p>0531-66621111 济南市英雄山路412号 www.jnxcbyy.com</p>
---	---	---	---	---	---