

中年人摄取过多动物蛋白危害健康

美国研究发现,中年人食用过多动物蛋白,对健康的伤害跟抽烟差不多。据报道,美国南加州大学研究人员追踪了几千人20年来的身体状况,结果显示,吃动物蛋白多的人在这20年里罹患死亡的比例,比动物蛋白摄取少的人高出4倍。研究人员说,成年人动物蛋白摄取量要依体重而定,每公斤0.8克。半斤重的牛排蛋白质就有77克。此外,200毫升的牛奶中,动物蛋白等于一天摄取总量的12%。

病榻札记

爱,让人健康

马朝虎

前不久回老家,我专程去看望已多年没有见面的舅舅。让我大吃一惊的是,原来那个疾病缠身、心灰意冷的舅舅不见了,呈现在我面前的是一个身体健康、对生活充满热情的舅舅。

“舅舅,你变得都让我不认识了,不过,这种变化我喜欢。”我高兴地说。

“那当然,我对现在的状态也很满意。”舅舅笑着说。

舅舅今年47岁,年轻时因为在感情上受到了很大的伤害,从此不再相信世界上有真爱,决定一生不结婚,为了排遣心中的痛苦,从不沾烟酒的他开始沉迷其中。过度的烟酒,开始侵蚀他原来十分健壮的身体,他患上了多种疾病:气管炎、肺气肿、胃溃疡、高血压……三十

几岁的人,看上去像一个五十出头的半大老头儿。

我催促:“舅舅,快跟我说说什么让你有这么大变化的。”

舅舅走进了一个房间,带出了一个中年女子和两个中学生模样的男孩,说:“介绍一下,这是你的舅妈,这是你的两个表弟。”

我吃惊得嘴巴张成了一个巨大的“O”形,一时不知道说什么才好。舅妈朝我一笑走进厨房做家务了,两个表弟叫了我一声后也进房间做作业了。舅舅拉我坐下来,表情颇为凝重地说:“现在我告诉你吧,是爱让我变成这样的。”

“你以前不是不相信爱吗?”我问。

“可我现在相信了。五年前,我都42岁了,你现在的舅妈和她的双胞胎儿子租住在了我家隔壁,你舅妈的前夫在车祸中去

世了,邻居就有意将我们撮合在一起,刚开始我不愿意。”

“那后来又是怎样走到一起的?”我又问。

“一天夜里,喝了一斤白酒的我正要上床睡觉,突然肚子痛得像刀绞一样。正当我痛得死去活来的时候,你舅妈把我送到医院抢救。住院期间,是你舅妈照料我的,两个男孩也经常来看我。这样的家庭令我感动和向往。出院后,我就问你舅妈想不想一起生活,她同意了。”

“哈哈,舅舅你动了凡心了,不过从此以后你肩上的压力重了呀?”

“是啊,你舅妈没有正式工作,两个双胞胎孩子正上学,是用钱的时候,为了支撑起这个家,我先是戒了烟,接着又戒了酒,但还是经常捉襟见肘,我就租了一辆人力三轮车,下班后去车站码头载人运货,赚取一

点辛苦钱。你舅妈知道我辛苦,对我非常体贴,两个孩子也非常懂事,对我特别亲,让我心里特别温暖。让我没有想到的是,我的身体越来越好,前不久单位组织大家体检,你知道吗,以前的那些毛病都没有了。我懂得了一个道理,原来爱也能让人健康。”说到这里,舅舅的脸上露出了幸福的笑容。

一个人如果对生活、对爱失去了信心和希望,往往会依赖烟酒,借以麻醉自己,而过度的烟酒对健康的损害确实非常之大,是导致气管炎、肺气肿、胃溃疡、高血压、癌症等疾病的成因。

当一个人对生活充满了热情,并懂得如何爱自己 and 爱别人,就会远离烟酒这些不良的生活习惯,如果再加上适量的锻炼和运动,这个人怎么会不健康而又充满活力呢?

老年人耳鸣耳聋先找病因

本报济南3月10日讯(记者 徐洁) 从3月6日起,70余名读者参加了本报发起的免费耳病义诊活动,以55岁-65岁中老年人居多。山东省交通医院主任医师周爱升说,中老年人耳鸣耳聋应先查找背后的疾患因素,再对症治疗。

“耳朵最近一直嗡嗡响,像进去了一只知了,怎么也摆脱不了,怎么办?”7日上午,在省交通医院耳鼻喉科诊室中,一位读者如是描述病情。

主任医师刘宝珠告诉患者,有些人常感到耳朵里有一些特殊的声音如嗡嗡、嘶嘶或尖锐的哨声等,但周围却找不到相应的声源,这种情况即为耳鸣。

“耳鸣在中老年人中的出现几率较高。”周爱升医生分析,引起耳鸣的原因多种多样,主要有神经性耳鸣、药物中毒性耳鸣、传导性耳鸣、混合性耳鸣、末梢器缺血缺氧引起的耳鸣等,有的中老年患者耳鸣症状背后有其他基础病因,比如高血压、高血糖、高血脂等,治疗时应先找准病因,对症治疗。

一位年轻的患者说,前些天去游泳时耳朵进水了,现在总是会耳鸣。王朝广主任医师在对患者仔细检查后发现,患者游泳的时候,不小心造成水压把鼓膜穿孔了,耳鸣症状证明对耳部的损伤已经很严重了,医生对其给予了修复治疗。

3月15日-21日, 义诊疝病

近期,济南市中心医院将治疗成人疝和小儿疝的科室整合成立了疝与腹壁外科,该科室将同时对成人疝和小儿疝进行治疗。

3月15日-21日,该院疝与腹壁外科将在门诊楼三楼外科门诊,举办为期一周的疝患者义诊活动。届时专家将为广大疝患者提供咨询、查体等服务,并免除挂号费、病历工本费等费用,赠送疝病健康教育宣传材料。

3月21日(周五)下午2点,胃肠外科主任孙少川将为大家进行健康讲座,来诊者可直接到外科门诊三楼就诊。(陈晓丽)

专家支招

非手术治疗疝病大多不靠谱

见习记者 陈晓丽

腹股沟疝多发于婴幼儿和中老年人,根据我国的流行病学调查,腹股沟疝的发病率在3%-5%,而在婴幼儿和60岁以上人群中的患病率可高达1%-5%。我国疝病患者人数每年达数百万,疝病是一个普遍而难缠的疾病。

最近,患有腹股沟疝的王先生在网上看到一则广告:“不吃药不开刀,打一针治疝气”,便花了几千元去打了一针。然而,消失了疝气的王每隔一段时间就再次“找茬”,治疗疝气的针也打了多次,让王先生没想到的是,疝气不但没有根除,还出现了严重的炎症。

“疝病民间俗名疝气,疝病可分为多种不同的类型,而95%的疝病属于腹外疝,腹外疝又包括腹股沟疝、股疝、脐疝、切口疝等,其中,腹股

沟疝的发病率最高。”济南市中心医院疝与腹壁外科主任医师孙少川介绍。

引起腹股沟疝的原因有很多,主要分为两种类型:腹壁强度降低和腹内压升高。其中,身体某些组织穿过腹壁、胶原代谢障碍(腹横筋膜胶原构成比例失调)、腹壁肌肉萎缩(手术切口愈合不良、外伤、感染、老年、肥胖、腹壁神经损伤等原因引起)都是导致腹壁强度降低的原因;而慢性咳嗽、打喷嚏、提重物、慢性便秘、排尿困难、腹水、妊娠、举重、抱小孩等容易造成腹内压增高。

普遍认为,疝病是只有男性才会得的病,其实不然。孙少川说,男性和女性都可能患有疝病,不过发病率不同,男女疝病发生比率约为1:12。

“疝病治疗有较大的误区,不少人认为疝病不是什



孙少川医生在为病人讲解疝病知识。 通讯员 马庆林 摄

么大病,得了疝病不当回事儿;还有些患者得了疝病之后病急乱投医,到一些不规范的医疗场所治疗,最后不但没把病治好,还为以后的正常治疗带来一系列的麻烦。”孙少川表示。

对于疝病,最有效的治疗方法就是手术,有的广告宣传非手术治疗方法,例如使用磁疗疝气带,或者采用注射硬化剂治疗,吸引患者

去尝试。孙少川说,目前非手术的治疗方法都不能有效彻底治好,甚至会造成非常严重的后果,如果不对腹外疝进行手术,由于肿块不能及时还纳,容易导致急性腹痛、肠坏死,甚至危及生命。

“虽然是小手术,但如果非专业的疝外科医生来做,手术方式不规范易引起疝复发、刀口感染、补片感染等多种后果。”孙少川表示。

通告



为响应全国爱肝日号召,袁孟彪爱肝基金联合济南协和肝病医院,承办全国爱肝日318肝病救助计划,3月1日-31日,为全省肝病患者发放免疫救助金。

- 1、检查费全免。
- 2、新免疫靶向疗法实现肝炎临床双转阴援助3000元;新免疫介入靶向修复肝硬化援助3000元;抗肿瘤免疫治疗肝肿瘤援助3000元。
- 3、邀请著名肝病专家为疑难患者免费会诊。

申请专线: 0531-89 006 006

