

膳食纤维控制你的食欲

众所周知,想要减肥就应该多吃富含纤维的蔬菜水果。此前科学家们认为,高纤维食品可以刺激肠道,使其释放出抑制食欲的激素。现在,科学家们发现,膳食纤维的发酵产物可以直接影响下丘脑,而大脑的这一区域参与了对食欲的调控。目前,绝大多数人每天食用10-20g纤维,这个量还不能达到控制食欲的效果。为此研究人员正在与公司合作,希望生产富集纤维发酵物的食物,“这种方法可以让你即使拿着蛋糕也不想吃,”研究人员Bell说。

尘肺病居省城职业病首位

职业病增至132种,颈椎病尚未纳入

4月25日至5月1日,是职业病防治法宣传周。记者采访了解到,随着职业病防治法的实施,职业病就诊率大幅提高,患者数增一倍左右,目前尘肺病仍居省城职业病首位。据了解,职业病种类已由原来的115种增加为132种,但公众呼声比较高的颈椎病等还未纳入职业病。艾滋病也是职业病,但仅限医护人员和警察。

本报记者 李钢

尘肺患者占职业病八成左右

4月29日,尘肺病患者张志远按时来到了济南医院进行诊疗。从2年前被诊断为尘肺病,张志远一直在该院接受规范化治疗。

“现在职业病诊断数量有不小的增加。”作为济南市唯一的市级职业病诊断医疗机构,济南医院承担着职业病诊断职能。该院职业病二区主任谷晓新介绍,职业病诊断有着比较严格的规定,需要在定点医院进行诊断,“治疗虽然可

以在其他医院,但诊断一般需要在定点医院。”

谷晓新介绍,随着职业病防治法的实施,用人单位的职业病防护更加到位,职业体检也更加规范,就诊的职业病患者因此有所增加,“以前一个月新诊断的职业病患者也就2-3例,现在一个月要诊断7例左右。”

在众多职业病患者中,尘肺病仍然居首。“尘肺病要占到70-80%,再就是职业性化学中毒,能占到15%左右。”谷晓新分析说,这与尘肺病的特点有一定关系,“尘肺病与其他职业病不同,这种病一旦诊断完毕,需要持续治疗,患者数量是积累的,而像中毒等一般

治疗好了,就不再是职业病。”

艾滋也是职业病 仅限医护人员和警察

“在我们这里的职业病,与大家俗称的职业病不同,只有纳入国家相关目录的才算。”谷晓新介绍,没有列入国家目录的病种,都不能算是职业病。

今年年初,国家卫生计生委等多部门共同印发了新版的《职业病分类和目录》。新目录由原来的十大类115种,调整为十大类132种。而艾滋病也被列为职业病,但仅限于医疗卫生人员及人民警察。

“上班天天面对电脑,鼠

标手、颈椎病都出来了,不算职业病啊?有赔偿么?”不少市民都有这样的疑问。“目前在目录里还没有这些病。”谷晓新介绍,“这些病,只能称为职业相关性疾病或职业多发疾病,不算法定职业病。”

(张志远为化名)



新华社发

头条链接

七大工种 最容易患“尘肺”

调查显示有七大类职业最可能患“尘肺”。首先,金属矿山及非金属矿山开采是最严重的粉尘危害行业,像凿岩工、放炮工、支柱工、运输工是该行业比较危险的职业。

机械制造行业也可能发生尘肺,该行业中主要接触粉尘的工种包括配砂、混砂、成型以及铸件的打箱、清砂等;在金属冶炼中矿石的粉碎、烧结、选矿等,可产生大量的粉尘,也可能引起尘肺。

在建筑材料行业,耐火材料、玻璃、水泥制造业,石料的开采、加工、粉碎、过筛以及陶瓷原料的混配、成型、烧炉、出炉和搪瓷工业等产生的粉尘也可能引起尘肺。此外,建筑业、水电业以及石磨加工等也有可能发生尘肺。

疾控部门提醒,尘肺病预防的关键在于最大限度防止有害粉尘的吸入,只要措施得当,尘肺病是完全可以预防的。

注意, 忍着喷嚏伤耳朵!

打个喷嚏,人们会顿时有种轻松感,但在一些公共场合尤其是重要场合,很多人会为了避免不礼貌而强行压制住自己的喷嚏。

殊不知,捏着鼻子或者是强忍着喷嚏不打出,对人体是有害而无利的。喷嚏本身是人的应激性自然反应,当鼻腔中吸入异物或受到刺激时,或因感冒导致鼻黏膜充血分泌物增加时,人都会情不自禁地打喷嚏。

人的咽部与中耳鼓室之间有一个叫“咽鼓管”的管道,由软骨部与骨部两部分所组成,起着平衡中耳与外界压力的作用。但它质地较脆弱,打喷嚏时如果捏鼻、捂嘴,会使咽部压力升高,对“咽鼓管”造成损伤,也容易将细菌由咽鼓管驱向中耳鼓室,引起化脓性中耳炎等严重后果。如果鼻子容易过敏或冷空气引起刺激突然打喷嚏,来不及准备手帕,最好把喷嚏打在肘窝里,而不是用手捂嘴,可以避免“通过握手”传播病毒。(人民网)

我来帮您问

五岁小孩有必要做胸透吗

1、我爸今年50多岁了,前段时间老是流鼻血,去医院检查了血液,医生说没问题,后来来看中医喝中药,刚开始好点了,但后来还是流鼻血。我想问一下大概是什么原因?该怎么办?

济南市中心医院耳鼻喉科副主任医师李峰:流鼻血的原因可有多种类型,如果已经到医院进行过血液检查且没有异常,那么,应该没有太大的问题。对于中老年人来说,随着年龄增加,血管脆度升高,流鼻血也是比较常见的现象,可在生活中多加注意:

首先,可检查一下血压最近是否有升高或者波动较大,例如早晨起床时血压较低,稍微一活动则血压升高较快,这种情况会引起流鼻血;其次,不要经常抠鼻孔,以防破坏血管;同时,每次流鼻血之后,血管黏膜都需要3-5天的恢复时间,在此期间,注意不要吃上

火的食物,例如牛羊肉、海参等补品;如果存在大便不利的情况,可通畅大便,大便过度用力也会引起流鼻血。

如果这些都不见效,可到医院做个鼻腔内窥镜检查,看看是否有出血性息肉、鼻中隔偏曲等结构上的问题。

2、最近几年,我身上总是起一些疙瘩,很痒,持续时间不长就消退,去医院皮肤科就诊,说是荨麻疹,开了口服药,说是盐酸左西替利嗪片,服用后见效很快。但去不了根,过几天后又复发。怎样根除荨麻疹,敬请您帮助寻医解惑。

济南市皮肤病医院副主任医师史克实:荨麻疹是一种局限性的水肿反应,通常能在24小时以内消退,但是容易反复发作,是一种较为常见的皮肤病。荨麻疹又可分为急性和慢性两种情况,发病原因较为

复杂,多数患者很难找到具体原因,尤其是慢性荨麻疹。常见的原因包括食物、药物、昆虫叮咬、遗传因素等。

治疗荨麻疹,最重要的是先要确定病因,从而避免诱发因素。对于儿童及年轻人来说,如果荨麻疹反复发作,考虑是与皮肤过敏有关,建议到医院检查过敏源,确定之后可在日常生活中尽量避开过敏源;对于中老年人来说,建议发作时规律治疗,坚持吃药,即使病症恢复后也不要贸然停药,应延长治疗时间。

3、五岁男孩,有点咳嗽,医生让做胸透。可胸透中的X射线是否会对儿童身体造成较大伤害?小儿适合或者有必要做胸透吗?

山东省千佛山医院影像科副主任医师李军:胸透就是胸部透视,是一种动态影像,的确

比拍胸片的辐射剂量要大一些,但一般也在国家要求的剂量范围内。现在,在大多数诊断中,胸透已经被胸片取代了。

需要知道的是,不管胸透还是胸片,都会对身体有一定的伤害,是否选择哪种检查项目,要根据病情来权衡。不是长期接触射线的人,偶尔接触一次照射,一般不会对身体造成明显伤害。如果病情不是太严重,也可以要求先根据症状治疗几天,看治疗效果再决定是否做检查。家长实在不放心,可以要求对孩子的甲状腺等敏感部位进行防护。

(陈晓丽 徐洁)

如果您有关于疾病和健康有任何疑问,请将问题发至电子信箱:qshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解惑。

主治:痔疮、肛瘘、肛裂、肛周脓肿等

肛肠医院

济南市

0531-82979999

济南市市中区英雄山路87号

www.jngcyy.com

主治:皮肤顽癣、白斑、胎记、血管瘤等

皮肤病医院

济南北大

0531-88336666

济南市解放路12号

www.bdptb120.com

主治:乳房疼痛、乳房肿块、乳腺增生、男性乳房发育症等

乳腺病医院

济南

0531-66677777

济南市少年路7号(大明湖西南门)

www.66677777.com

主治:耳鼻喉疾病

耳鼻喉医院

济南

0531-83178888

济南市市中区英雄山路162号

www.jnebh.com

主治:便血、拉肚子、腹泻腹胀、恶心、暖气等

济南消化病医院

济南肛肠医院

0531-82058988

济南市市中区英雄山路87号

http://new.4006188787.com

主治:男性疾病、前列腺疾病、泌尿系感染疾病等

东方男科医院

山东

0531-82988882

济南市市中区英雄山路162号

www.sddfkn.com