

每天喝酸奶, 远离糖尿病

当机体无法生产足够的胰岛素或者对胰岛素产生抵抗的时候,就会出现Ⅱ型糖尿病。家族病史和不健康的生活方式,会提高Ⅱ型糖尿病的患病风险。哈佛大学胡丙长教授领导研究团队对1.5万名Ⅱ型糖尿病患者饮食习惯进行分析,发现酸奶消耗水平高与Ⅱ型糖尿病风险低有关,奶制品消耗总量和其他奶制品均没有这样的效果,这说明,健康的膳食结构应该将酸奶包括在内,酸奶喝得多与Ⅱ型糖尿病风险低有关。

健康大讲堂之问诊乳腺病

乳腺增生不是病, 不必过度治疗

为什么有些人看着很健康,也没有不良嗜好,却不幸患上乳腺癌?乳腺增生到底会不会癌变,用不用治疗?11月27日,本报健康大讲堂邀请知名乳腺病专家、山东大学第二医院乳腺外科主任余之刚,走进济南市蓝天航空苑小区,为女性健康问诊把脉。现场互动气氛热烈,余之刚回答了读者关心的乳腺病问题。

本报记者 徐洁

乳腺增生是生理现象

乳腺增生到底是怎么回事,会癌变吗?需要治疗吗?

余之刚:举个最简单的例子,早上起来梳头,每次都掉一大把,短时间也没感觉头发变少,这是人体的新陈代谢,是正常现象。乳腺增生也是新陈代谢的一部分,旧细胞凋亡,新的细胞增长。所以说,乳腺增生是一个生理现象,月经前的乳房胀痛也是正常的。随便找一个女性,从乳房里取组织化验,一定报“乳腺增生”。如果一个疾病90%以上的人都得,这还叫病吗?现实中,“增生不治疗,下一步就是乳腺癌”纯粹是误导。

有的患者被诊断为乳腺结节,就开始到处求医,做不做手术,医生说法也不一,病人不知道怎么办好了。我认为,没有癌变的证据,可以不用挨上一刀,定期检查就好。你要问我乳腺增生多大几率会癌变,我很难说,有些人一辈子不会癌变,医生会根据影像学检查情况来判断是不是需要活检。

>>你属于高风险人群吗?

什么样的乳腺增生会癌变?哪些人会长期?

余之刚:具备这么几个因素的人属于癌症易感人群:①月经初潮早的,13岁以前;②闭经晚的,50岁以后;③没生过孩子的,没喂过奶的,或者35岁以后高龄产妇;④有乳腺癌家族史,又分为Ⅰ级家族史(指母亲有患乳腺癌经历),及Ⅱ级家族史(指姥姥、奶奶、姐妹、阿姨等),Ⅰ级危险性

更高;⑤肥胖,通常是腰腹部肥胖,这样的女性内脏脂肪含量多,内脏脂肪的沉积说明体内脂肪代谢有障碍,不仅与乳腺癌相关,与结肠癌、冠心病、高血压、糖尿病都有关系,肥胖的标准可以理解为,站着自己看不见脚尖;⑥糖尿病患者;⑦乳房有过良性病变;⑧工作和生活带来的精神压力,这一点应引起注意,比如与同事与领导的关系不和,夫妻关系不和,导致抑郁。恶性肿瘤的发生往往与情绪有关系,这是因为人体免疫系统功能高低与情绪有关系。另外,睡眠时间是免疫系统修复的时间,所以睡不好觉的人一定要想办法了。

>>应重视无痛性的肿块

怎样才能远离癌症?

余之刚:以上因素中有些是不可控制的,比如月经初潮的时间、家族史。有些可以通过行为早发现或预防:第一,40岁以上的女性每年找乳腺外科医生做一个检查,包括乳房B超、钼靶(乳房X光线检查),能发现70%-90%的早期病变,早期病变意味着通过吃药就可以治疗了。

洗澡或换衣服的时候,顺手自己检查一下,门诊中,如果病人反映按压乳房感觉“疼”,通常不用怕,如果摸着乳房里有个疙瘩、不疼,那么赶快检查,教科书上定义乳腺癌就是“无痛性肿块”。

第二,管住嘴,迈开腿。肉类不能不吃,不吃的话会缺铁和蛋白质,但最好少吃。

什么是有效的运动?就是快走,标准步伐是一小时3.5公里左右,判断步伐够还是不够,最简单的办法是数心率,控制在100-110次/小时是最好的,每次锻炼40分钟,每周锻炼4次。关节不好的,游泳也是非常好的运动方式。



>>癌症不一定都需要化疗

乳腺癌手术后,是不是一定要化疗?

余之刚:无论化疗还是手术,都只是临时的措施,主要还是改善体内环境。良性和恶性的肿瘤区别就在于会不会转移,良性的肿瘤永远不会转移,癌细胞刚开始也不具有转移能力。如果在癌细胞不具备转移能力的时候打化疗,只能让身体免疫力更为低下,更利于癌症生长,所以,我们应该选择最有效的、对身体伤害最小的方式治疗,而不是把所有“炮弹”都扔下去,“杀敌1000自损800”地治疗。

病榻札记

禁食中体会欲望升级

济南 张洪波

很少这么清晰地感受欲望如何一步步升级,它呈现出极其稳定的时间规律,每隔两三天上一个台阶,却看不到它想达到的尽头。

11月4日晚上,肚子突然剧痛,我一向是很能忍痛的,但这次真让我感觉忍不了,因为家里还有孩子,我披着衣服在床上坐了一夜,一边冷汗涔涔,一边抚摸着孩子。第二天一早去了医院,血象飙升,接着被收治入院。中午的时候,检查结果出来,是胰腺炎。

后来我知道,这病的诱因有酗酒、暴饮暴食、胆管结石还有外伤等。后两者原因肯定没有,至于前两者,最近并没有大肆喝过酒,但我一向是食肉动物,属于早餐里没肉都要打开冰箱拖出块火腿啃的主儿,而且由于工作,不是出差就是熬夜,吃饭不规律早已成了习惯,身在其中也不觉察,每次父母说我,我都辩解:这才是正常生活。

当然这些都是病好后才去反思的事情,当时是顾不上的。住院当天,医生告诉我,必须禁水禁食五天以上,要把胰腺饿瘦了才能消炎,我一听差点背过去,脑子紧急思考如果五天不吃不喝我还会不会有人样儿。还没想明白这个问题,医生已经给挂上了吊瓶,开始了每天长达15个小时的输液时间。

我开始清晰地看到,自己内心的欲

望是如何一点点膨胀的。

第一天,只要能忍住疼痛就好,其他什么都能忍受。

第三天,肚子不那么疼了,我开始盯着别人的嘴唇发呆,嘴上因发烧已起满了燎泡,我想象着能抿上一口水时的快感。

第五天,可以喝水了,我的脑子里不断闪现米油的影子,黄黄的,香香的。

第六天,我梦见了面条,虽然是清水煮的。

第七天,我喝上了米油,但我的眼睛一直在跟着病友家属的包子转。我的肠胃和大脑在很坚决地往下一个台阶想象和攀登。

第十天,我吃上了面条,但我在想着吃肉包子的乐趣……

十几天时间里,我从来没有像现在这样近距离观察欲望是如何一步步涨大的,我感觉欲望的步伐非常清晰,甚至有着自己明确的节奏,一步步,一步步,甚至每实现一步,就会把曾经无比渴望的、目前已经实现的愿望扔在脑后,毫不吝惜地扔在身后,然后向下一个欲望进发。

祸端起于欲望。我知道,一些不良生活习惯必须改了,想要健康就必须恢复有节奏的生活,虽然这很难。比如身体锻炼,健康饮食,比如更爱笑,更开心。我相信任何一场病都不会像教科书上写的那样,单单几个诱因疾病就来了,那一定是一个很长期的过程,我们一直放纵着欲望,一直懒惰,一直忽略,然后我们就中招了。

济南市中心医院 入选省会市属医院 百强榜前十

本报济南12月1日讯(记者 李钢) 近日,中国省会市属医院首份竞争力百强榜发布。济南市中心医院、济南市第五人民医院、济南市第四人民医院等省城济南的多家市属医院榜上有名。

专家介绍,省城的市属医院往往夹在中间,上有技术和资源雄厚的省级医院,下有新医改中国家大力扶持的县级医院,同城中又有多家同级医院相互竞争。在区域协同中,许多县级医院直接与省部大型医院建立合作关系,使地市级医院,尤其是省城的地市医院处于泡沫化、边缘化和空壳化的风险。

为探讨地市级医院发展方向,尤其是省城市属医院的发展方向,近日,由各地市属医院负责人、学者以及医院协会参加的医院论坛召开。会上同时发布了“2013中国省会市属医院·竞争力100强榜。”

济南市多家市属医院榜上有名。其中,济南市中心医院位列第七,充分展现了济南市属医院的竞争力和技术实力。此外,济南市第四人民医院、济南市第五人民医院、济南市中医医院也榜上有名。

庆铃汽车 QINGLING MOTORS

ISUZU 国际品质 传承经典

铸就经典 引领价值

- 庆铃五十铃深耕市场30年, 赢得100万用户信赖。
- 倡导国际商用车消费理念: 安全、环保、舒适、高效、可靠。
- 庆铃商用车全寿命成本低、性价比高, 买不贵、用实惠。

五十铃100P轻型商用车 最低售价 8.78万元起(含税)

五十铃700P中型商用车 最低售价 15.3万元起(含税)

五十铃TF汽、柴油皮卡 最低售价 9.08万元起

淘汰黄标车 信赖五十铃

车辆价格随规格、配置不同将发生变化

庆铃汽车经销商

济南银河 0531-85965888	青岛庆铃 0532-84662092	烟台庆铃 0535-6010037
东营庆铃 0546-8223677	淄博国通庆铃 0533-7150000	山东泰安庆铃 0538-8578221
潍坊市庆铃 0536-8816060	临沂博世庆铃 0539-8331228	寿光市大博金 0536-5937788
济宁华浩 0537-2571789	菏泽开发区庆铃 0530-5151977	聊城骏铃 0635-5055573
滨州庆铃 0543-3271081		

庆铃汽车股份有限公司 地址: 重庆市九龙坡区中梁山协兴村1号 电话: 023-65263570 网址: www.qingling.com.cn