



哪些人不宜喝咖啡

研究表明,每天喝2-3杯咖啡有益健康,但对某些特定人群来说,不适合每天都喝咖啡,如高血压者、心脑血管病者、骨质疏松者、胃肠道疾病者、肿瘤患者、精神焦虑者等,否则可能加剧对身体的伤害。另外,每天早餐与午睡后是喝咖啡最适合的时间。因为咖啡对人体的兴奋与刺激作用,一般可以保持4-6个小时。这两个时段喝咖啡,可以让人体在上午与下午都保持着良好的工作与精神状态。下午五点钟后不要喝咖啡,否则会严重影响正常睡眠。

健康大讲堂带来两场春季大餐

周四,聚焦睡眠;周五,关注心理健康



本报记者 徐洁 陈晓丽

三月,万物复苏,是到了

梳理生活、驱散冬日烦恼的时候了,把积聚的担忧、疑问拿出来与朋友分享一下,让专家支支招,相信会收获惊喜!本周,生命周刊为读者准备了两场免费的健康大讲堂活动,分别于周四、周五,邀

请山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友、山东省精神卫生中心心理专家乔冬冬,为大家带来春季健康大餐。

如您有意向参加,请拨打大讲堂热线96706120,留

下您的姓名和联系方式进行报名,或给生命周刊微信发送信息报名,现场的观众还可获得本报《生命周刊健康服务手册》。

这个春季,让我们关注身体,重新出发。

下周,北京、南京 帕金森专家会诊

春天来了,北京空军总医院神经内科的马振华主任医师指出,帕金森病治疗的最佳时机已经到来!

马主任从事帕金森病的诊治已有30多年,精通诊断、用药、调配西药,在与患者一对一的交流中,总是耐心地倾听患者的心声,给予专业的诊治并进行有效的心理疏导,受到帕金森病友及家属的追随。

马主任说,在人的中脑里,有一块黑质多巴胺神经元区,重量约5克,当这个区域受到损伤,多巴胺分泌量下降到一定比例时,主兴奋的乙酰胆碱失去平衡,就会引起帕金森病。现有的临床用药基本分为三种,一是补充多巴胺的西药;二是抑制乙酰胆碱分泌的西药,还有就是从根本上修复受损多巴胺神经元的药。

往往患者最先吃的就是第一类和第二类药,比如息宁、安坦,因为这个见效快,一下子就可以减轻症状,但是大家都知道,吃上三五年,效果变差了,为什么?耐药了,还是得让身体自己分泌多巴胺,这是正道。所以,患者还是要尽量选择从根本上修复神经的药物进行治疗。最后提醒大家,帕金森病是一个进展性疾病,既然得了这个病,别埋怨,别侥幸,及时治疗,科学治疗,一定会康复的!

受我中心邀请,马主任下周末就来坐诊了,同时我们还邀请到南京知名脑病专家林炳夫主任、山东大学康复医学博士一起组成专家组,为帕金森病友提供专业的诊疗。因两天时间有限,仅向新病友发放50个免费会诊名额,有需要的病友请速预约!

专家预约热线 0531-86977360

睡不着,越来越忘事儿,怎么破

周四邀您漫谈睡眠与记忆

能吃是福,能睡也是福。晚上睡眠断断续续,白天却十分疲倦,脑子也越来越不记事儿了。睡眠不佳与随之带来的烦恼困扰着许多人,如何改善呢?“国际睡眠日”之际,本周四(3月19日)下午两点半,本报健康大讲堂与读者服务中心邀请了山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友,和您漫谈睡眠与记忆。

出门,不是忘带钥匙就是忘带手机;去了超市,却忘了买什么;刚刚说过的话,吃过的饭,再回想已经忘得一干二净……这样的经历是否常常出现在你的生活中?一个更可怕的说法是,近期记忆能力受损可能是老年痴呆的前兆。

对于许多人而言,与记忆力衰退伴随的是睡眠质量下降、入睡困难,或者睡着了却总醒,一晚上睡眠断断续续。记忆力下降一定是

睡眠质量导致的吗?如何改善睡眠,或者有没有办法延缓记忆力的衰退?

山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友对此有着丰富的科研及临床经验。届时,他将用通俗的语言解读睡眠与记忆力的关系,为您的睡眠支招,以提高我们的生命质量,参与的读者必将不虚此行。

本期健康大讲堂地址:济南市市中区阳光舜城商业街A02-A03号二楼(商业街中段回归自然二楼)。

主讲人简介:唐吉友,英国华威大学医学院医学博士,山东省千佛山医院神经内科主任医师,山东大学临床博士研究生导师,中国睡眠研究会专业委员会委员,中国医师协会睡眠专业委员会委员。在睡眠障碍、癫痫与脑血管疾病的诊断和治疗方面有着丰富的临床经验。

青春期孩子难管,心理专家支招

周五关注青少年心理健康

孩子一到青春期,父母普遍觉得难管,老师也觉得难教,父母、老师和孩子各有各的烦恼。本周五(3月20日)下午两点,本报与省精神卫生中心主办的健康大讲堂之心理健康系列讲堂邀请山东省精神卫生中心心理专家乔冬冬教授开讲“社会发展与青少年心理健康”。

伴随着青春期生理上的巨大变化,青少年在心理上也将发生许多变化。由于青春期独特的心理特征,使他们在生活、学习、人际交往和自我意识等方面产生特有的心理问题,如嫉妒、自卑、焦虑、任性、孤僻、逆反心理甚至自杀、犯罪等问题。

如果父母和老师不能正确认识这一阶段孩子的心理状况,对所谓的“叛逆”一味压制,容易造成青少年焦虑、强迫、抑郁等不良情绪,也会严重影响个人的未来发展,

甚至造成行为缺陷等。

为此,3月20日下午两点,在山东新闻大厦4楼西岳厅,本报生命周刊健康大讲堂特邀省精神卫生中心心理专家乔冬冬教授开讲,讲座的题目是《社会发展与青少年心理健康》。

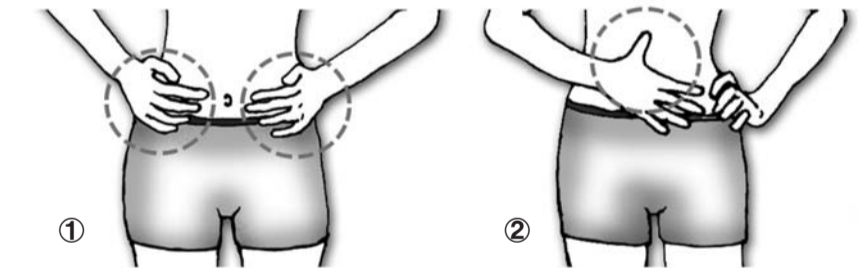
主讲人简介:乔冬冬,医学硕士,山东省精神卫生中心副主任医师,心理治疗师,致力于心理治疗与精神病学的研究和临床治疗。兼任中国残疾人康复协会心理康复专业委员会委员、山东省医学会精神病学分会青年委员会副主任委员、山东省医学会心身医学分会委员、山东中西医结合学会临床心理学专业委员会委员、山东省心理卫生协会理事。擅长精神疾病的诊断与治疗、精神分析取向的心理治疗、青少年精神动力性个体治疗与家庭治疗等。

绿色按摩活肠通便(下)

文/段金龙
图/金红

春天气候干燥,容易上火,出现便秘。不少人感觉排便困难了。按摩是祖国医学中颇具价值的医疗保健方法,通过按摩腹部的机械摩擦,改善肠道血液循环,使肠黏膜神经营养增加,提高神经末梢感受器的敏感性应激能力,增加肠蠕动功能。

按摩法具有疗效可靠持久,无副作用,简便易学,病人易于接受等特点,是一种符合自然疗法的绿色护理方法。有几个按摩穴位及手法,



不妨一学,闲暇时做一做,或许可以解决大问题。

①按揉天枢穴。卧姿,双手叉腰,中指指腹放在天枢

穴上,大拇指附于腹外侧,中指适当用力按揉30~50次。天枢穴位于肚脐旁开2寸处。

②掌揉中脘穴。仰卧于

床上,双腿自然伸直,掌心紧贴于中脘穴上,适当用力揉按30~50次。中脘穴位于腹中线,脐上4寸处。

我来帮您问

孩子近视了,真性假性如何辨别?

1.读者:孩子近视了,想知道孩子是真近视还是假近视,怎么分辨?如何治疗?

山东省千佛山医院眼科主任医师王旭:建议去正规医院由专业医生做检查,医生通常使用眼部药物测试区分真性近视和假性近视,例如散瞳剂,将散瞳剂滴入眼睛后,如果可以使睫状肌的痉挛症状消失,这种近视就是假性近视,如果药物达不到消除痉挛的效果,就是真性近视。真性近视需要佩戴近视眼镜,假性近视则可以通过使用恰当的眼

药水和视觉调节来慢慢恢复。

2.读者:经常上火,口腔发炎,嗓子里感觉有个小疙瘩,不疼不痒,医生说是咽炎,吃了药也没完全治好。

山东省交通医院口腔科主任医师相金贵:咽炎属于慢性病,很难较快地取得治疗效果或者说完全治愈,只要控制住症状不加重就可以。如果症状不严重的话不需要着急用药,平时多喝水,注意不要吃辛辣刺激的食物,饮食不要过烫,完全戒烟戒酒,同时需要预防感

冒,防止发炎加重;症状严重时则可以服用消炎药。对于咽部上火引起的小疙瘩,如果不疼也不痒,不需要特别担心。

3.小脑萎缩怎么治疗,能治愈吗?

山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友:首先建议这位患者去医院做核磁共振等检查,以确诊是否为小脑萎缩。小脑萎缩患者一般都有功能性运动障碍,例如走路摇晃、拿东西不准、眩晕等,不过也有患者还未表现出这些症状。引

起小脑萎缩的原因有多种,例如遗传、脑部血管疾病,包括高血脂、小脑梗死等,对于脑部血管疾病引起的小脑萎缩,根据病因通过选择相关药物治疗,可以取得不错的治疗效果,而对于神经变性引起的小脑萎缩(例如遗传等),目前暂时还没有相关特效药。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力为您解答。(陈晓丽)

中医大二院成功救治 罕见肾动脉栓塞患者

近日,山东中医药大学第二附属医院肾病中心成功救治了一例罕见肾动脉栓塞患者。该患者肾动脉栓塞超过24小时以上,既往有多种慢性病。

接诊后,该院肾病中心专门成立治疗小组,在科主任高建东带领下,为患者进行中西医结合内科保守抗凝及溶栓治疗,给予尿激酶小剂量静点溶栓,尽量避免出血风险,取得了较好效果。患者右肾动脉再通,肾功能也随之恢复,在临床上实属罕见,目前该名患者肾功能正常,已病愈出院。

高主任介绍,肾动脉栓塞是指肾动脉或其分支被栓子堵塞,导致肾脏组织缺血、坏死,在临床上十分罕见,症状无特异性,所以容易误诊或延误诊断。肾动脉栓塞治疗的关键是尽早恢复肾脏血流,其标准化治疗包括抗凝及溶栓治疗。溶栓治疗包括全身性溶栓和肾动脉内溶栓,全身性溶栓出血风险相对较高,通过介入直接选择肾动脉腔内注射溶栓药物为主要治疗手段。

(杜晓林)