

常吃荞麦可保护血管

在主食这个大家族中,荞麦常常被人忽略。鲜为人知的是,它对健康还有独特的保健作用。荞麦的B族维生素、矿物质含量丰富,远远高于大家常吃的主食大米。特别值得一提的是,荞麦中所含的黄酮类物质更是保护血管的“高手”,具有较好的预防心脑血管疾病的作用。在常吃荞麦的地区,心脑血管疾病发病率明显较低。这是因为荞麦所含的黄酮类物质中以芦丁含量为最高,临床试验表明,芦丁对高血脂、高血糖和高血压均有较好的缓解作用。

本周两场健康大讲堂 快来听吧



周三,放射性检查知多少

检查怕辐射,讲堂大医生为您解纠结



本报济南7月20日讯(记者 陈晓丽)“去做个核磁共振吧。”一些患者在就医时,常常会有医生这样建议。患者和家属往往弄不清楚,为什么要做核磁共振?核磁共振是否对身体有辐射危害?本周三(7月22日)上午9点30分,本报健康大讲堂邀请山东省千佛山医院影像科专家开讲“放射检查那些事儿”。现已开通免费“抢座”热线96706120,到场可免费获赠精美生命周刊《健康服务手册》。

影像科是医院重要的辅助检查科室,在现代医院建设中,影像科是一个集检查、诊断、治疗于一体的科室,临床各科许多疾病都须通过影像科设备检查,以明确诊断和辅助诊断,例如常规X射线检查、核磁共振、血管造影检查、胸透等。那么,在什么情况下需要做这些检查项目呢?检查结果又可以说明哪些问题?

随着健康意识的提高,越来越多的市民选择每年定期参加体检,胸透则是体检中的常见项目之一。尤其是在每年的求职高峰期,众多大学毕业生出于不同求职单位的要求,不得不短期频繁参加此类体检。众所周知,

辐射会导致一系列健康问题。在每家医院的放射科门口,也都贴有“防止辐射”的警示标示。因此,有人心生疑问,这些检查是否会对身体造成辐射危害?

听了这期大讲堂,这些问题以后就不用再纠结了。7月22日上午9点30分,本报生命周刊与读者服务中心组织的健康大讲堂,特邀了山东省千佛山医院影像科副主任医师庞涛开讲,讲座的题目是《放射检查那些事儿》。讲座结束后,庞涛还将回答大家的疑问。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)。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者,将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。

专家简介:

庞涛,副主任医师,1988年分配至山东省千佛山医院影像科工作,先后从事普通X-线、CT及磁共振的诊断工作。曾在北京301医院进修学习。擅长疾病的CT、MR影像诊断工作,特别对中枢神经系统疾病的CT-MR表现颇有研究,在省级以上刊物上发表专业医学论文十余篇,参编医学论著一部。

周五,前列腺增生与癌变

夜里总跑厕所?小便很费劲?医生告诉您怎么了

本报济南7月20日讯(记者 陈晓丽)半夜睡得正香却总得爬起来去厕所?到了厕所又觉得小便费劲?这些都可能预示着前列腺出现了问题。本周五下午(7月24日)3:00至5:00,本报健康大讲堂特别邀请山东大学第二医院泌尿专家宋鸿彬副教授、葛南副教授,开讲“前列腺增生与前列腺癌”。

前列腺增生是中老年人中的常见病,随着年龄增加,发病率明显上升。男性从35岁开始,前列腺就已经开始出现病理性增大,但是一般不会表现出明显症状。在50岁的男性中,前列腺增生的发病率约为50%,而70岁以上老年人中,发病率甚至能达到100%。

“不就是夜里多跑几趟厕所吗?何必要为此去医院,还给我儿女们添麻烦。”很多人对前列腺增生并不重视。宋鸿彬说,长此以往,甚至会引起尿毒症。

前列腺癌也是与男性健康密切相关的疾病之一。一项调查结果显示,在近20年的时间内,我国前列腺癌发病率呈直线上升趋势,近年来更是上升为男性恶性肿瘤发病率的第一位。

无论是前列腺增生,还是前列腺癌,只要保持正确的心态面对,就能最大限度地降低对生活的影响。为此,7月24日(本周五)下午

3:00,本报健康大讲堂特邀泌尿专家宋鸿彬副教授和葛南副教授开讲,广大读者可到山东大学第二医院(济南市北园大街247号)门诊楼一楼健康大讲堂参加。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者,将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。

专家简介:

宋鸿彬,副主任医师,副教授,山东大学第二医院泌尿外科副主任。从事泌尿外科专业20余年,注重理论联系临床,能熟练掌握泌尿外科的常见病、多发病的诊断治疗,并对泌尿外科少见疑难病症有独到见解。特别对肾上腺腺疾病、泌尿系结石、泌尿系结核、泌尿系肿瘤有较深入的研究,对前列腺增生症、前列腺炎有丰富的临床诊治经验。

葛南,副主任医师,副教授,山东大学第二医院泌尿外科副主任。山东省中西医结合学会泌尿外科分会委员、中国抗癌协会山东分会泌尿外科专业委员会委员、山东省科技厅科技成果评审专家库成员。熟练掌握泌尿外科常见病及多发病的诊断与治疗,尤其擅长肿瘤、结石及前列腺的微创手术治疗。

病榻札记

安慰,有时胜过良药

淄博 吕晓娜

我家是淄博农村的,没有特别的事一般不会出远门,顶多去个淄川,偶尔会去张店;可是偶尔出门的那场车祸,给我带来了前所未有的困扰。

当时我在车里坐着,不知道怎么回事,头猛烈地撞到车座又被弹了回来,垫破了嘴唇,牙有些疼。好像没有严重的外伤,但车祸后我身体极度虚弱,头疼、心慌,吃什么拉什么,脸色更是难看,蜡黄蜡黄的,甚至说几句话都会浑身无力,晕倒是经常的。

家里人很担心,我当时才26岁。医院没少去,药没少吃,钱也没少花,依然不见起色,妈妈甚至瞒着我去看神婆。后来,在济南读研的同学把我带走了,她希望我能在医疗条件更好的省会把病看好。一番斟酌后,她领着我去了山东省中医院,因为她觉得我年轻,身体状况一直不错,是车祸让我突然变成这个样子的。再说经过检查,没有器质性的病变,就是心电图有点问题,心脏供血不足。

医院人很多,等了两个小时才排到我。当我坐到医生面前时,医生给我把了脉,一面询问我的病情,当我诉说时,泪水禁不住流下来,医生没有打断我,偶尔会说一句“会好的”。

化验结果出来了,他看到我的化验单说,“你得加强营养,你的胆固醇指标太低,要是我能和你中和一下就好了。”好多病友都笑了。这位医生看病很仔细,说话很亲切,每次看完病都会跟我说:“多吃点,一定能好的!”这给了我很大的信心。

记得2011年8月初,我第三次找他看病时,由于天热、路途劳累,诊室又挤,我像一摊泥似的从座位上溜到桌子下,浑身一点力气都没有,他立马让学生扶着我躺在检查床上,后来还给我安排了地方休息,我心里很是感激。那年冬天11月,我买药时带的钱不够,当我给开药的医师说时,他听见了,想都没想,就让他学生去办公室把钱包拿来,给了我1500元钱,他担心我没路费,又多给了100元。当时我自己都傻了,不知道该说些什么,诊室中的病友更是疑惑,他只是淡淡地说:“没事,老病号!”

后来,我的病慢慢好了,很想谢谢他,可就一直没说出口。最近常常在想一句话:“有时,是治愈;常常,是帮助;总是,去安慰。”这是一位叫特鲁多的美国医生说的,他这样理解医生的职责。对恐惧又满怀希望的病人来说,有时候,安慰要胜过良药。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经利用,稿酬从优。

征稿

我来帮您问

醉酒后手臂麻木,怎么回事

1、读者:我是一名48岁的男性,一个星期以来,我的右手臂感觉非常麻,尤其是手臂和手腕,手指头也麻,抓握东西感觉用不上力,外观来看不红不肿,我也没有受过外伤,也没有基础性疾病,去医院测了下血压、血脂也正常,就是喝醉了一次隔天起床就这样了。请问,我这是怎么回事?

山东大学第二医院骨科主治医师殷庆丰:从读者的描述来看,我分析胳膊麻木的原因可能有两个:第一个是颈椎的问题,因单侧或双侧脊神经根受刺激或受压所致,其表现之一就是上肢麻木,这种病临床上较多见,各种有针对性的非手术疗法均有明显的疗效。

第二个是醉酒后无意识,压迫外周神经造成神经麻痹。我们正常人在没有醉

酒的情况下,睡眠中会不由自主地翻身,以避免身体一侧受到过度压迫,这是人体的一种自我保护机制,然而喝醉酒的人睡眠程度深,这种自我保护机制消失了,长时间压迫胳膊造成神经麻木,门诊中会常见这样的患者,喝醉了趴在桌子上睡了一觉,胳膊麻木了,动不了了。如果是胳膊的小指那一侧(尺侧)麻木比较明显,基本可以断定是尺神经被卡压造成的,很常见。

根据患者的描述,我判断,颈椎病可能性不大,颈椎病一般不会突然发病。若是高血压导致的脑血管病变,一般还会伴随面部的一些症状,如眼皮牵拉、舌头运动不灵活等。建议这位读者到医院进一步检查下,排除了以上两点,医生会通过神经肌电图检查看看哪个神经点受到压迫,以药物或针灸、电刺

激等物理疗法治疗,就会慢慢恢复。

2、读者:我的妻子50岁了,去年秋天膝关节疼痛,去当地医院拍片子检查,医生诊断为膝关节骨质增生,不过,医生说这个病没有好的治疗方法,吃药也不管用。想问问,膝关节骨质增生有好的治疗方法吗?

济南骨科医院院长、齐鲁医院原骨科主任汤继文:膝关节骨质增生是常见的老年病,是骨关节的一种退行性病变,也就是骨性关节炎。与年龄增大、骨质疏松或者长期慢性劳损有关,在诊断的时候应该与风湿、类风湿性关节炎鉴别,不能单纯看片子,应当结合血液化验全面检查。确定为膝关节骨质增生也就是骨性关节炎后,还要根据病情发展程度分哪一期,治疗方法也不一样。

早期,减少爬山、爬坡等运动,并应用消炎止痛药物;中期,康复治疗,可以应用玻璃酸钠等药物,也可以适量应用激素类药物;晚期的话可以考虑关节置换。用药的时候应该注意:①应用消炎镇痛药物时,不能说疼痛加重就增加药的剂量,超过了科学用量的加量只是增加了副作用,不会增强效果;②不同种类的止痛药不能同时服用;③硫酸氨基葡萄糖等氨基糖类药物,有关节软骨修复的作用,可以用一下。需要明确的是,骨性关节炎是可以治疗的,治疗不等于治愈,是缓解疼痛症状,延缓病情发展。

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,我们将竭力帮您解答。(本报记者 徐洁)