

扑热息痛显著增加儿童哮喘风险

扑热息痛是英国最常用的退烧止痛药,目前八成以上婴幼儿曾在6月龄前服用过此药。同时统计数据显示,英国患哮喘的儿童数量过去50年翻了一番。西班牙拉科鲁尼亚大学研究人员调查了2万余名儿童服用扑热息痛的情况及其病例资料。结果发现,服用扑热息痛使儿童日后患哮喘几率显著增加。而且,服用扑热息痛的儿童年龄越小,日后患哮喘的风险越高。

糖尿病患者饮食的误区 (之三)

谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者。上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药芪降糖片。自1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理,开发生产系列阿尔发无糖食品。于2011年离开阿尔发,带领跟随其多年的原阿尔发技术管理主要骨干团队,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病食疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学研究,开发和生产满足糖尿病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品,让糖尿病人有了可以放心吃饱饭、好吃有营养、低血糖生成指数低的特膳食品。作者长期从事糖尿病药品和食品的研究与开发,积累了丰富的糖尿病食疗理论和经验。在本栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

误区:不需要限制植物油

有些患者认为,植物油中含有丰富的不饱和脂肪酸,比动物油好,因此不需要限制植物油的摄入,只要不吃或少吃动物油,就不会有问题。

分析:这种认识不正确。植物油含有大量的不饱和脂肪酸,从营养健康角度来讲确实要明显好于动物油。但这不代表植物油可以 unlimited。因为,无论是植物油还是动物油,它们的本质都是脂肪,是脂肪就会产生高热量。如果不加以控制很容易超出每日规定的总热量范围,致使体重增加,影响血糖的控制。

建议:动物油能不吃就不吃,能少吃就少吃;对植物油来说,按照“中国居民膳食指南”要求每日不超过25克,如果合并有高血脂或脂肪肝,每日植物油摄入量最好控制在20克以内。

误区:吃了降糖药/用了胰岛素就不需要控制饮食了

有些患者认为,降糖药或胰岛素的作用是降血糖,吃药或打胰岛素可以抵消摄入食物引起的血糖升高,因此不用再费神去控制饮食了。

分析:这种认识不正确。第一,降糖药或胰岛素治疗的目的是为了血糖控制平稳,使用量必须在饮食固定的基础上进行调整,如果不控制饮食,每顿饭吃的食物种类和数量都不一样,血糖势必会更加不稳定。第二,胰岛素按作用峰值和起效时间的长短分为短效、中效、长效以及混合剂型,注射胰岛素必须与进餐时间密切配合,否则容易导致更为严重的低血糖。因此,注射胰岛素的糖尿病患者应该定时定量进餐。

建议:糖尿病患者无论处于哪一个阶段,无论您用的是降糖药还是胰岛素,要想取得良好的效果都需要建立在合理饮食的基础上。因此要了解糖尿病饮食治疗常

识,制定个性化的饮食治疗方案,这一点非常必要。

下期预告:糖尿病患者饮食的误区 (之四)

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是根据糖尿病人的特殊需求开发的特膳食品,分别为适宜血糖偏高糖尿病人食用的“全优特膳”和适合其他糖尿病人及糖耐量异常人食用的“五谷特膳”。珍吾堂特膳含有大量膳食纤维、苦荞面和多种药食同源成分,并按照糖尿病人的营养需求添加各种谷物食品、奶粉、多种维生素、蛋白质、钙、锌等人体需要的营养物质,糖尿病人吃珍吾堂特膳不仅可以控制餐后血糖,还因饱腹感强而减少主食的摄入量,可以放心吃饱饭,抗击饥饿,还有助于防止低血糖的发生。起到控制血糖、放心吃饭、增加营养的特殊效果。(全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。

咨询电话:400-022-1819)

每天一杯豆浆可预防前列腺癌

前列腺癌是男性特有的疾病,美国的研究人员对潜在的发病率到生活习惯进行了详尽的分析,发现前列腺癌潜在发病率在亚洲和美国基本相同,都占50岁以上男性的30%,但是坚持传统饮食习惯的亚洲人,不管在美国还是在亚洲,前列腺癌的发病率都很低,反之如果采取西方生活方式,亚洲男性的前列腺癌发生率就会增加。

上述研究人员通过比较日常饮食,发现最大的影响因素就在于豆类摄入量的差

异,亚洲人喜欢喝豆浆、吃豆类,而美国人基本上不吃豆类。前列腺的癌变主要由于男性体内雌激素增高而产生的,大豆中的大豆异黄酮在低剂量时,能够替代部分雌激素产生作用,减少了雌激素的分泌,从而降低前列腺发生癌变的几率。

另一方面它可以激活过氧化物酶体增殖物激活受体 γ 的途径,抑制肿瘤细胞存活,从而诱导癌细胞凋亡,消灭癌细胞。这是2013年发表在《食品科学》上的《源于果

蔬的黄酮类化合物及其抗肿瘤作用靶点研究进展》所证实的。

根据中国营养学会膳食指南的推荐,我们每天的大豆摄入量应该达到30-50g,而目前我们饮食中的平均摄入量只有15g,远远低于身体所需。解放军309医院前营养科主任张晔说,现在自制豆浆很容易,喝豆浆也很方便,她认为大家没有借口远离它们。

我们在自制豆浆的时候,应该更多考虑如何把大豆内的,诸如大豆异黄酮等

营养物质充分释放出来,而这一关键在于在大豆熬煮过程中必须要精准控制温度,大豆异黄酮中的高活性异黄酮在95摄氏度以上的熬煮时间过长,会严重流失。而低活性的异黄酮不容易被人体吸收。所以,在选择豆浆机时,一定要选择带有精确控温功能的高品质豆浆机。自制各种五谷和豆浆混合的饮品,每天一到两杯,就能满足男性身体每天的豆类需求,不被前列腺疾病所困扰。

国家黑毛驴繁殖示范村在东阿启动

10月26日,在山东省东阿县铜城街道芦庄村,天龙富民养殖专业合作社王道荣等4户农民迎来了一件大喜事,伴随着国家黑毛驴繁殖示范村的启动,他们得到了东阿阿胶发放的50头种母驴,总价值约50万元。

据了解,此次国家黑毛驴繁殖示范村启动仪式上向农户发放的50头种母驴,产权属于东阿阿胶,所生驴驹产权和收益均属于农户。同时,东阿阿胶对农户实行“一对一”帮扶,从饲料、繁育、饲养和技术等方面,解决了养驴过程中的难题。

通过示范村项目的推进和扩大,3至5年时间,东阿县黑毛驴种业规模有望达到1万头,在东阿县的推广将逐步辐射带动聊城市农民养驴致富。

记者在现场走访发现,芦庄村靠近黄河,可使用土地面积较大,草物饲料充足,东阿阿胶选址芦庄村作为首个国家黑毛驴繁殖示范村,既可以节约成本,又能带动农民养驴致富,实为双赢之举。“东阿阿胶是咱家乡的宝啊!政府和企业关心

我们,我们要把驴养好,也要为阿胶出点力。”村民王道荣激动地表示。

作为国家发改委现代中药高技术产业发展项目,东阿阿胶于2012年9月投资4.5亿元启动建设了国家黑毛驴繁殖中心,是国内唯一的黑毛驴种质繁育中心,同时也是山东省农业产业化龙头,毛驴存栏量达1000头。目前繁殖中心包括良种繁育中心、种公驴站、科技研发中心和毛驴文化博物馆等,集分子育种、繁殖、营养、疾控及

驴奶、驴血、驴骨等产品开发于一体,致力打造世界领先的毛驴产业技术集群。



第九届男科学术高峰论坛在济举行

近日,“第九届中国·济南男科学术高峰论坛”在山东东方男科医院举行,国内权威男科专家李贤初教授、洪泉教授、赵明正教授等应邀参加,就当下高发的男性疾病发表了重要学术演讲。此次论坛针对当今男科领域的前沿技术和发展进行了研讨,了解国内外治疗男科疾病的最新进展,并就男

科疾病推出一系列前沿的诊疗技术,为男性健康大业注入新的学术理念。此次会议将推动山东男科疾病诊疗规范化的进程,让患者与国内权威男科专家面对面问诊,以此来呼吁全社会共同关注男性健康、提高男性健康保健意识、广泛开展男性健康宣传教育活动。

北大名医关爱银屑病患者

10月29日是第八届世界银屑病日。银屑病俗称牛皮癣,在我国就有500多万银屑病患者,且呈逐年上升趋势。为提高社会对银屑病患者

的关注,济南北大皮肤病医院联合北京大学葛蒙梁教授等数十位北京三甲医院皮肤科名医共同成立银屑病病友健康俱乐部,旨在为贫困患者提供医疗援助,为康复患者提供交流场所。据了解,济南北大皮肤病医院自成立以来热衷公益,救助了淄博白毛汗赵庆、潍坊重症患者张坤等众多银屑病患者,引起社会的广泛关注和好评。第八届银屑病日到来,济南北大皮肤病医院再行义举,携手齐鲁名医为银屑病患者打造一个健康家园。

济南市中心医院

周六举行儿童矮小义诊

11月2日(周六)上午8点-12点,山东大学附属济南市中心医院儿童内分泌专家彭惠主任将举行矮小身材儿童义诊活动,地点在医院门诊楼6楼儿童预防保健科。咨询电话:0531-85695903 81312000

威龙全球首创

高端移动储酒“神器”

近日,威龙正式推出“私享酒窖”,这款全球首创、专为爱酒人士倾情打造的产品,集品质、功能、科技、实用价值等特点于一身,使得家庭也能享受到专属藏酒,成为了广大爱酒人士争相追捧的对象。

据葡萄酒专家介绍,红酒被形象地称为“睡美人”,需要在适宜的温度、湿度、光线、无异味的环境中静静地呼吸,完成二次成长。威龙经过数年的研发,创造出了适用于家庭的“私享酒窖”产品。全自动控制恒温、恒湿、防氧化、冷光源等高端葡萄酒窖的储酒功能,将原始酒窖完善的储酒条件带到家里;同时,还具备了智能出酒、数控显示余量、自动清洗等传统酒窖没有的人性化设计,酒窖专业的配置、艺术设计合一的空间感,实现了众多爱酒收藏者的“储酒梦”。

济南市口腔医院

助力脑瘫患者

近日,济南市口腔医院口腔颌面外科迎来了一位痉挛性脑瘫患者。该患者由于牙齿严重龋坏、疼痛,影响了进食和睡眠。但由于患者脑电异常活跃,肢体处于不断地抖动之中,不受意识控制,无法固定,在多家医院就诊后未能得到有效治疗。

济南市口腔医院领导了解这一情况后,立即组织成立了由口腔颌面外科主任李大鲁为组长,由麻醉科主任李茜、心内科专家及护理人员组成的会诊小组,为患者进行诊治,制定了“心电监护下清醒镇静镇痛下拔牙”方案,在使用了镇静药物后头部不自主运动明显减少,生命体征平稳,李大鲁主任运用微创技术顺利为其拔除了患牙。

据悉,济南市口腔医院自2003年开展心电监护下治疗以来,配合微创技术,已成功为数万例心血管及其他特殊患者解决了牙病困扰。(解建立)

省中医启动

“2013年膏方节”

近日,由山东省中医药管理局主办、山东省中医院承办的“2013服务百姓健康行动中医膏方预防保健活动”在省中医东院区启动。省中医药管理局局长武继彪出席启动仪式并讲话,山东省中医院院长杨传华及省立医院副院长王玉林分别致辞。

据介绍,此次活动旨在弘扬中医国粹,服务百姓健康,普及中医膏方知识,推广中医特色治疗手段,满足人民群众日益增长的健康与养生保健需求。据悉,本届膏方节活动丰富多彩,包括中医义诊及养生保健咨询、中医药科普知识展示、中医膏方临床应用培训等内容。启动仪式现场还进行了熬制膏方展示,市民们亲身体验膏方制作过程,加深了对中医药的认识和了解,感受到中医药在医疗保健和“治未病”中的独特功效。