

认真刷牙有助对抗关节炎

最近美国一项研究发现,认真刷牙可以帮助对抗关节炎。美国路易斯维尔大学研究人员发现,诱发牙周疾病的一种主要细菌“牙龈卟啉单胞菌”,会产生一种特定的酶。在这种酶的催化下,某些特定蛋白质的“残基”(蛋白质上的特定单元)会转变为瓜氨酸。这时机体就会把这样的蛋白质误认作“入侵者”,诱发免疫反应。对于风湿性关节炎患者来说,这种免疫反应就会带来慢性炎症,引起关节内的硬骨质及软骨损伤。研究者因此认为,认真刷牙可以帮助对抗关节炎。

病榻札记

和疾病共处不是与狼共舞

化妆舞会

从医院长廊一溜望去,过道里全是加床,有年纪大的,亦有年轻的,一律光秃秃的头皮毫毛不生,裸露的头形触目惊心。我战战兢兢地从一排光头里走过,进入妈妈的病房。妈妈下午三点手术,手术半小时后,医生送来手术结果:一个封在薄膜塑料袋里的血淋淋的肿块。

光头与血色肿块,构成我对乳腺病的第一印象。我心生恐惧,大夫却建议我,去查查吧,乳腺病渐成普及状态,许多人不知不觉中招,待到发烧恶心住院求医已至中晚期。听从医嘱,我叫上三个大姑姐一同来到彩超科。结果,四个人里三个人乳腺囊性增生,为进一步发展成乳腺癌,两个姐姐动了微创手术,我则幸运地被划入待观察范围。欲求良方,医生却说,这病啊,别管它,别惦记着,该干啥干啥去。

真的一筹莫展吗?想起一位癌症女患者的故事,在医生下达仅剩三个月的死缓通知后,她卸下一切负担,专做义工,温暖别人也温暖自己,改变生活方式。三个月后,她没死,又过半载,依旧好好地活着,至今仍活跃在地球的某个角落。

改变生活,温暖心情,就现在!先从晨练始,晚上练瑜伽调气息,辅以拍打按摩纤体;其次,将家务转嫁给老公和儿子,不做事事亲手抓的完美女人;再次,改变食谱增进新营养,夏饮蒲公英金银花茶,冬品茉莉花,黄豆胡萝卜板栗大枣常备必备,养肾排毒兼补气血;最后,学习贾平凹感谢身体某一器官的习惯。贾平凹患有肝炎,但他每天和自己的肝聊天。难受时,他对肝说,你病了,却还要为我工作,忍着点啊;好些时,他也要说,谢谢你啊,这么帮忙,我舒服多了。每天跟肝说这说那,居然,肝病神奇地好转了。或许肝不愿枉费他每日的赞美,索性好起来报答。至今贾平凹临睡前还要感谢身体的每一个器官。

看看大姑姐们,依旧在原来的轨道上行走,忙生意,忙家庭,忙人际关系,从未想过改变自己,总是抱怨:太忙太忙,没时间。半年后复查,两个大姑姐的乳房均长出新的肿块,而我的缩小了,十分惊喜。又过一年,大姑姐们共同做了第二次微创手术,而我的全部消失,非常惊喜。高高兴兴从医院回来的那天,正碰上女邻居一脸懊丧地去医院微创切除乳房肿块。



幸运啊,我改变了自己。幸运啊,我懂得了对疾病感恩。

适时改变,顺时变通,流传已久的祖训实施起来如此刻骨铭心。《周易》言:穷则变,变则通,通则久。局面进入困境境地,必须改变现状,做出变革调整自己。对于繁忙疲劳乃至过劳肥、过劳死的现代人,做到这一点竟是这样难。或许中年人总喜欢在习惯的轨道上原速滑行,

曾经以为成功的模式总是在活了多年后才发现,竟是错误的,面临崩溃。

善待疾病吧,它不是狼,是敢于直言进谏的诤友,批评起来不留情面,就这么个性格,不带一点妥协,所以无需与狼共舞,携之从容走在人生风景里,不沉郁不懊丧,不抱怨不悲戚,面朝大海的日子永远春暖花开。感恩吧,上帝的赐予。

鼻炎小毛病 常犯危害大

巧治鼻炎我有偏方



鼻炎发作要命,鼻涕不停,头昏脑涨喉咙干,睡觉用嘴呼吸很难受。得了鼻炎,你是否鼻塞、鼻痒、流鼻水、打喷嚏?得了鼻炎,孩子是否经常头晕头痛,记忆力减退,学习成绩明显下降?鼻炎小毛病,年年犯危害大。有没有一种少花钱就能帮助鼻炎人群走上健康之路的好方法?这里告诉大家一个有用的办法就是用百润德鼻爽理疗贴。

济南耳鼻喉医院健康服务进社区

每年的3月3日是全国爱耳日,今年的主题为“爱耳护耳,健康听力——预防从初级耳科保健做起”。为推广爱耳与听力保健常识,昨日,济南耳鼻喉医院的专家团队走进了乐山小区。

上午9点,医务人员在社区广场耐心地给每位居民进行耳鼻咽喉健康检查,并免费发放保健知识材料。“耳鼻喉专家能到我们小区来,看

病方便多了。”耳鸣长达几十年的王大爷高兴地说。“一些用耳护耳的知识其实简单易学,只是存在普及盲区,我们此次活动的目的正是予以广泛普及。”济南耳鼻喉医院林主任说。

随后,济南耳鼻喉医院的专家团队又来到乐山中心幼儿园,给小朋友们上了一堂生动的“护耳课”,受到了小朋友和老师的一致欢迎。

流动儿童能在省城免费接种了

本报记者 陈晓丽 通讯员 崔蕾)

2日上午,记者从济南市卫生局召开的创建国家卫生城市动员大会暨培训会上获悉,今后,居住期限3个月以上流动人口儿童能在济南10区县免费接种了。

济南市卫生部门将为居住期限3个月以上流动人口儿童,建预防接种卡和接种证,免费接种预防疫苗。

济南市卫生局疾病控制处处长谢忠元介绍,省城还将为他们建立电子信息卡,持有该信息卡,流动人口儿

童可在全市10个区县内任何一家接种门诊免费接种,为流动人口提供了接种便利。这意味着,流动人口和户籍人口在预防接种上将享受同等待遇。

济南市各级卫生监督机构将对小食品经营及加工单位、小理发美容店、小旅店、小浴室、小歌舞厅等“五小行业”进行重点督查。此外,为防治病媒生物,济南市将采取开展卫生大扫除等措施,实现城区无活鼠,基本不见成蝇、蚊虫、蟑螂,夜间无蚊虫叮咬的目标。



3月1日上午,济南市卫生局下属21家单位开展了“泉城卫士 卫生先行”集中宣传志愿活动,活动共为4000余人次提供了健康服务。见习记者 陈晓丽 通讯员 邓阳 摄影报道

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中学有所感悟。
《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。一经刊用,稿酬从优。

征稿

生命观

齐鲁晚报

B03

2014年3月4日 星期二
编辑:尹明亮 徐洁
美编:宫照阳 组版:韩舟

提醒

炸鸡配啤酒 不可贪食

韩剧《来自星星的你》火了啤酒和炸鸡。营养师医生提醒,尿酸高、血脂高及痛风易发人群不可贪食。

“炸鸡口感酥脆,很多人都爱吃,偶尔吃吃浪漫一下是影响不大的,但不建议长期食用。”山东省千佛山医院营养科主任杜慧真说,鸡肉含有维生素C、E等,蛋白质的含量较高,另外含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。但她更推荐煮鸡、炖鸡、扒鸡、烧鸡等吃法。

杜慧真医生表示,炸鸡能量高、脂肪含量高,啤酒的能量、嘌呤高,容易导致尿酸高、血脂高、痛风,尿酸高、血脂高的人不适合吃炸鸡配啤酒。

杜医生提醒“星剧迷”,炸鸡配啤酒虽然好吃,但不能贪口,就连剧中千颂伊为了身材和健康也没有天天吃炸鸡。(陈晓丽)

您问诊 我寻医

本报生命周刊问世以来,吸引了众多读者关注。读者朋友致电本报96706热线或在本报官方微博留言,讲述自己对疾病的种种困惑。为更好服务读者,本报将开通“我来帮您问”栏目,就大家关心的健康问题,寻找权威医生给予解答。

请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706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。(徐洁)

齐鲁医院将举办 肾癌义诊活动

随着3月13日第九个“世界肾脏日”的临近,有关肾脏健康和肾脏疾病的话题成为当下的热点。为了更好地关怀肾癌患者,山东大学齐鲁医院将举行肾癌患者义诊活动。届时该院的泌尿外科史本康、刘照旭、张东青、刘承等专家将亲临义诊现场,为公众提供免费咨询。

时间:2014年3月12日(周三)14:00-16:30

地点:山东大学齐鲁医院门诊二楼外科门诊室

地址:山东省济南市文化西路107号

陡沟卫生中心义诊 走进老人院

3日上午,济南市市中区卫生局陡沟社区卫生服务中心组织15名医务人员和20名青年志愿者,为100余名老人进行了肝功、肾功、血糖、血常规、尿常规、心电图免费检查,发放各类健康教育资料共计500余份,免费康复治疗近20人次。以本次学雷锋活动为起点,陡沟社区卫生服务中心在济南舒心港湾老年公寓建立了爱老助老基地。(陈晓丽)