

发芽大蒜更有益心脏健康

食用大蒜通常被认为是降低胆固醇、血压水平和患心脏病风险的一种天然方式。近日,韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院研究发现,发芽的大蒜中富含抗氧化元素硒,具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基的破坏,具有一定的防癌、抗癌功效,比新鲜的大蒜更加有益心脏健康。值得注意的是,在室内阴凉通风处存放的大蒜发芽后可以吃,但在阳光照射到的地方存放的大蒜,发芽时表面会变绿,这样就产生了生物碱,最好不要吃。

春季哮喘用药误区多 激素药不是你想减就能减

本报记者 徐洁

对于哮喘病患者而言,刚度过了难熬的寒冷冬季,花粉、灰尘飞扬的春季又让人苦不堪言。5月5日世界哮喘日,主题为“哮喘是可以控制的”。不过,对于目前哮喘病最有效的控制方法——吸入激素治疗,不少患者还是顾虑多多,许多人认为激素有副作用,不能做到规范用药。专家认为,激素药物随意停停减减,对肺功能带来的伤害将不可逆转。

哮喘误当感冒治

冬季与春季是哮喘病人的两道坎。山东中医药大学附属医院副院长、主任医师张伟说,冬季哮喘病多由细菌、病毒等微生物感染引发,而春季哮喘以过敏性为主,尤其是过敏体质者,吸入花粉便开始出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等过敏症状,诱发或加重哮喘,眼下正是春夏之交,气候条件也适合床褥、地毯、衣物等处的尘螨及霉菌生长繁殖,这些都是极易引发哮喘的过敏原。

目前,全球约有3亿人罹患哮喘,病死率约十万分之一,每年约25万人死于哮喘,其中年轻人占很大比例。

作为肺病领域专家,张伟在门诊常遇到这样的患者,他们大多来自基层县市,来就诊时就已频繁出现胸闷、气喘,伴随打喷嚏、流鼻涕,按感冒治疗,吃药后减轻了,但停药后又反复,实在受不了了才来就诊,结果延误了最佳治疗时机。

随意增减激素用药伤害大

张伟说,哮喘病是医学界公认的顽疾,但通过长期管理及规律应用抗炎症药,80%患者的病情能得到良好控制。

目前,规律应用激素减少炎症渗出是哮喘最常用的治疗方法,但是仍有患者对此心存疑虑。“长期用激素,会不会越来越胖?”许多患者会问。还有的担心激素将导致血糖升高、低血钙、骨质疏松甚至股骨头坏死等副作用。张伟说,在治疗哮喘中,激素是把“双刃剑”,合理应用可以起到良好的抗炎效果,随意增减则可能适得其反。几个哮喘病用药误区值得注意:

误区一:缓解期可以不用药物

通过吸入激素治疗,药物直接进入气管,作用于气道,吸入血液循环的剂量极小,吸入激素治疗所需的激素剂量

也比口服给药所需剂量小得多,大约只相当于口服剂量的1/10至1/20,所以长期应用不会造成严重全身性的副作用。相反,如果不了解激素治疗的特点,过分担心所谓的“副作用”,在缓解期不用任何药物,使哮喘反复发作,久而久之会出现气道重塑,使肺功能受到不可逆的严重损害,失去最佳的治疗时机。

误区二:激素药物随意减量

一些哮喘患者在吸入激素1-2周后,自觉喘憋症状明显减轻,就自行将剂量减少,这种做法是非常错误的,因为哮喘是一种慢性气道炎症,控制需要一个过程,症状减轻并不意味着气道炎症已经得到了很好的控制,如果这时草率减量易出现哮喘复发。因此,应用某一剂量的激素吸入治疗,达到无明显急性发作,峰流速基本正常,至少要维持3个月以上,才可以考虑减量。

误区三:迷信“验方”,滥用激素

不少哮喘患者“发作时上门,开完处方走人”,有的家中常备激素,发作时自行用药,症状稍有缓解便停药。又有患者和家属希望“根治”哮喘,被各种打着能“根治”哮喘旗号的

“祖传单方”“验方”所迷惑,滥用激素药物的严重后果就是,病情反复发作,甚至出现股骨头坏死等并发症。

中医认为,哮喘病机为:“伏痰藏于肺,时感外邪,引动伏痰,气因痰阻,痰因气升,气道挛急而发为哮。”哮喘病还与脾、肾关系密切,后期可累及于心。

张伟说,中医治疗哮喘病有优势,以“中西医并重”、“肺脾肾同治”、“未发扶正气为主,既发以攻邪气为急”的治疗原则,既可以提高临床疗效,又可对抗激素毒副作用。

在哮喘急性发作期,西药治疗的同时,配合应用经验方华盖平喘方以清热化痰,宣肺平喘,加用前胡、白前等配伍,泻肺降气化痰以解表、温清、祛风,以缓解既发。在病情缓解期,常用协定方泰中济肺饮以健脾益气、培土生金,理气化痰,方中用参、术、芪等以补益肺脾,培土生金,扶正固本;浙贝、枇杷叶、地龙等以宣肺化痰,止咳平喘,标本兼顾。

中医认为“脾为生痰之器,肺为贮痰之器”。由于哮喘病程较长,病情反复发作,耗伤正气,导致肺、脾、肾肾虚。因此,需要以扶正为主,兼以化痰,同时补肺、健脾、益肾。

张伟说,哮喘病的治疗是一个长期过程,患者要树立长期治疗的信心,坚持规范治疗,才能达到长期控制的目的。

张伟提醒,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

张伟说,哮喘病患者在春季要特别注意预防感冒,避免接触过敏原,保持室内空气清新,适当进行体育锻炼,增强体质。

健康大讲堂关注“睡眠障碍相关问题”

如果睡不着,不宜在床上久呆

本报记者 陈晓丽
实习生 马晓硕

我们一生中约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠可以说是人生中一件很重要的事。据研究发现,人不吃饭可活20天,不喝水可活7天,而不睡觉只能活五天。

为了帮助更多的人缓解由于睡眠障碍带来的困扰,4月29日,本期健康大讲堂邀请了山东省精神卫生中心主任医师白录东,为大家讲解了睡眠障碍的有关问题。现场不少读者诉说自己的睡眠烦恼,白录东在讲座过后一一为大家进行了解答。

问题一:睡眠多长时间为好?

白录东:成年人每天睡7-8小时最长寿

睡眠量的多少是由多种因素决定的,例如年龄、个体差异、季节的因素等。例如冬天夜长则觉多等。睡眠时间太多太少都对人体健康有影响。

通常来说,人体需要的睡眠时间如下,新生儿20小时,婴儿14-15小时,学前儿童12小时,小学生10小时,中学生9小时,大学生8小时,成年人8小时,老年人6-7小时。从研究结果来看,成年人每天睡眠时间7-8小时者死亡危险最低、最长寿。

现在不少年轻人平时上班时由于睡眠不足,周末喜欢使劲儿睡个够,这样对健康其实并不利。如果把睡眠比作银行的话,就是每天必须存入,但是无法累积到以后使用;平

时可以透支,但是利息(也就是指对健康的危害)也会马上开始,累积到一定程度就会威胁到生命。

问题二:为什么总是睡不好?

白录东:工作性质、睡眠习惯、药物、精神原因等都可导致睡眠障碍

究其原因,包括多个方面,例如越来越多的人在夜间工作,越来越多的年轻人喜欢熬夜导致睡眠不足,成为慢性睡眠剥夺;使用中枢兴奋药物,茶、咖啡,或长期服用安眠药后突然中断;患有重大精神障碍、精神分裂症等;特别是抑郁症发病率增高带来的失眠现象更为明显,据调查,抑郁症的失眠高达98%,也就是说,几乎所有的抑郁症病人均有睡眠问题。在睡眠障碍的构成中抑郁症导致的失眠占了很大比例。

而临床常见的睡眠障碍也多种多样,包括睡眠过多,如发作性嗜睡病,无论什么场合随时随地都能睡着;不宁腿综合征,睡觉时因为腿不顺服,怎么放都不行,导致睡眠减少;例如失眠、入睡障碍、转醒次数增加、早醒、睡眠不沉、梦魇(鬼上身)、睡惊症、睡行病(梦游症、神游症);主观性失眠,就是说自己感觉没有睡眠感,但实际上睡眠量没有减少,可能是心理因素导致。

问题三:不用药如何调整失眠?

白录东:睡不着的时候就起床,不要在床上呆很久

刺激控制疗法往往比较有效,就是说只在感到困倦想睡时才上床,如不能很快入睡(15分钟内)就起床,并重复以上两步骤。不要在床上呆的时间过长,无法入睡时可做一些单调的事,无论夜间睡眠好坏,每天早上按时起床,避免白天打盹儿或午休。

注意睡眠卫生尤其重要,应有规律就寝、起床;不要在床上呆的时间过长,尤其不要阅读和看电视;卧室不要放熬夜导致睡眠不足,成为慢性睡眠剥夺;使用中枢兴奋药物,茶、咖啡,或长期服用安眠药后突然中断;患有重大精神障碍、精神分裂症等;特别是抑郁症发病率增高带来的失眠现象更为明显,据调查,抑郁症的失眠高达98%,也就是说,几乎所有的抑郁症病人均有睡眠问题。在睡眠障碍的构成中抑郁症导致的失眠占了很大比例。

问题四:什么情况下需要药物治疗?

白录东:顽固性失眠或由于疾病因素导致的失眠需要药物治疗

短期失眠最长时间不超过3周,常由较严肃的因素引起,如丧偶、住院、感情创伤、疼痛;较大的生活压力,如婚姻、迁居、离婚等,一般不建议

药物治疗,只有在需要时,才可以短时使用。慢性失眠则应找医生治,常与机体或感情疾患有关,而条件反射引起的烦恼是一个延长因素。

主要是以下两种情况需要药物治疗:1、久经自己调整不能改善的顽固性失眠。2、由于疾病因素导致的失眠,包括躯体疾病和心理问题等。药物主要是治疗失眠原发疾病,并且短期、小剂量间歇使用催眠药来改善症状。

在药物治疗失眠时,应注意抗精神疾病药物不能用于单纯的失眠;抗抑郁药物对很多失眠有效,特别是能够改善失眠带来的焦虑和抑郁;抗焦虑药物对改善失眠效果较好,但是应注意有相应的适应症。同时还要注意苯二氮卓类药物的耐受性和成瘾性;第三代镇静药物例如扎来普隆、佐匹克隆等,更适合于需要加快入睡、改善睡眠质量的人群。

专家门诊:山东省精神卫生中心白录东,主任医师,山东大学副教授。

门诊时间:周一上午、周四下午

咨询电话:0531-86336606

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院地址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

济南市妇幼保健院 助产门诊开诊

本报济南5月4日讯(记者 陈晓丽) 为了帮助更多准妈妈提前了解分娩知识,消除分娩时的紧张情绪,近日,济南市妇幼保健院助产门诊正式开诊。

在生产过程中,自然分娩而又没有突发状况,往往是助产士帮助产妇完成整个生产过程,而不需要产科医生介入。助产士的作用是全程陪护,随时告诉产妇生产的进行情况,并根据产妇的身体状态,给予及时、正确的引导,帮助产妇顺利度过整个产程。

助产士门诊中,助产士将观察孕妇的生理和心理在围产期的变化,对孕妇做出及时有效的指导,并用VCR或动态影像资料给孕妇解释整个分娩过程,介绍产房环境、医疗设备等,消除孕妇紧张情绪。

该学学养护 “身体轴承”了

健康大讲堂周六开讲,约吗?还有20个免费治疗名额等着你!



本报济南5月4日讯(记者 徐洁) 肩膀酸痛、抬肩费劲甚至晚上痛醒,这是肩周炎吗?膝盖疼痛、增生骨刺、关节炎到底是怎么回事?如何应对?5月9日(本周六),本报健康大讲堂将教您爱肩护膝。本期更有20个“冲击波治疗”免费治疗的名额,适用肩周炎、网球肘、腱鞘炎、筋膜炎等慢性软组织疼痛,拨打电话96706120开抢啦。

近期,本周刊“我来帮您问”栏目曾经以《年纪轻轻为啥腿疼》为题,回答了一位年轻女性的困惑。出人意料的是,稿件刊出后,更多人拨打了96706120咨询热线,或发送邮件,说出了自身类似的困扰,其中不少还是二三十岁的年轻人。

随着骨关节组织的退化,对上了年纪的人来说,肩酸腿痛开始像家常便饭一样平常,虽然事儿不大,但也影响生活质量;对于年轻人来说,腰酸腿疼“养两天”就好了,这种观念也是错误的,不经意的腿痛如不及时科学治疗,也许将把你推上手术台。

如果你或身边的亲朋好友被这些关节伤痛困扰,如果你想了解关节健康知识,避开治疗误区,如果你想与关节专业医师面对面,获得免费咨询和查体,欢迎参加健康大讲堂之“关节健康公益讲堂”。讲座内容:1.肩痛不等于“肩周炎”。2.膝盖“关节炎”是怎么回事?咨询互动:分享关节健康小妙招,专业医师免费咨询和查体。

大讲堂将于5月9日(本周六)开讲,时间为上午9:30-11:00,地点:山东大学第二医院(北园大街与历山路交叉口向西50米)门诊楼一层东侧,健康大讲堂。

为回馈读者,本期我们联合山大二院,拿出20个“冲击波治疗”免费治疗的名额,该治疗适用肩周炎、网球肘、腱鞘炎、筋膜炎等慢性软组织疼痛。我们将根据症状诊断,及报名先后,选择最适合该治疗的患者。

大讲堂及免费体检报名热线:96706120。