

警惕食物中的隐形盐分

某些食物中的“隐形”盐分可能会搅乱你的食盐计划。挂面,制造挂面时会加入适量的盐和碱,使其耐煮;小苏打水或含有小苏打的食物虽然没有含钠盐,但其含有碳酸氢钠,进入身体后与氯化钠(钠盐)对身体的影响是一样的;运动功能饮料日益受到年轻人的欢迎,然而1罐600毫升的运动饮料中就可能含有252毫克的钠;白面包,据了解,2.5片白面包含钠量就超过600毫克,如果再涂上花生酱、果酱等调味料,很容易超标。

血压已“爆表”,自己还不知道

专家:“无症状高血压”悄悄啃噬心脑血管

本报济南5月18日讯(记者 李钢) 不头疼也不头晕,身体一直很好,可一测血压,差点让汞柱血压计“爆表”。5月17日,济南市医学会组织的世界高血压日义诊活动中,45岁的济南市民孙静第一次知道自己血压这么高。专家提醒,一般人若血压高,会有头晕、头疼等不适,但有的人在血压慢慢升高中已适应,成了“无症状高血压”,这种高血压危害往往被忽视。

“现在高血压是中国第一大慢病,发病率21%左右。”济南市第四人民医院社区科主任杨华说。据统计,我国高血压患者已突破3.3亿。每10个成人中至少有2人是高血压,每年新增加高血压1000万人,部分北方地区成人高血压患病率高达30%以上。

杨华说:“虽然现在高血压的知晓率在快速提高,但仍有不少人不了解自己的血压状况,今天我们就测



出了很多自己不知道的高血压。”让她印象深刻的是,一个人高压已经达到了200多,自己还不知道。

“汞柱血压计最多能测290-300,这种真是高得快爆

表了啊!”杨华回忆,患者是一位40岁左右的女性,平时没什么不适,但有家族史。

杨华分析,一般人如果血压高了,会有明显的不适感,如头晕、头痛、心悸等,

但也有很多患者的血压是一点点升高的,在这个过程中,人体已逐渐适应了这种变化,因而会出现血压明显升高,却没有任何不适症状的特殊表现。

“这种情况很危险。”杨华说,“无症状高血压”,患者很容易忽视,等到引起心绞痛、心梗、中风等严重后果时,为时已晚。它就像一个隐蔽的定时炸弹,在不知不觉中啃噬着患者的心、脑、肾等重要脏器,后果不堪设想。

专家提醒,超重和肥胖、高盐饮食、过量饮酒是高血压发生的主要危险因素。济南市第四人民医院心血管内科主任王涛说,高血压前期(收缩压在130-139 mmHg,舒张压在90-99 mmHg),可以通过调整生活方式来降低血压,此时应少糖、少油、少盐饮食,多吃蔬菜水果,保证睡眠,戒烟戒酒,若3-6个月没有好转,就应遵医嘱用药。

头条链接

测血压也有讲究

专家介绍,测量血压前要休息10到15分钟,运动后则必须休息30分钟,测量血压前先作3到4次深呼吸。测量时,将上臂微弯伸向前外侧,与躯干呈45度角,再将前臂平放在可使上臂与心脏同一水平的桌面或垫子上,手放轻松,手心向上勿握拳。测血压要一次完成,如果没完成则应松开袖带,休息2到3分钟再重新测量。

专家建议,健康的人一个月测量一次;如果是在高血压前期(收缩压在130-139 mmHg,舒张压在90-99 mmHg),一个星期测一次,要早发现早治疗;高血压病人每天测量一次到多次,但这个多次并不代表频繁测量,因为有的病人心理焦虑,测得太多反而会起血压升高。高血压病人要注意,应在服药2小时后才测量血压。另外,不建议连续测量,因为第一次和第二次之间的血压相差不大。

“为爱领跑”关爱医生健康

本报济南5月18日讯(记者 李钢) 医生猝死、医生自杀……在保障人们健康的同时,医护人员自身的健康问题也越来越突出。15日,由中国医师协会主办、山东省医师协会承办的关爱医师健康“为爱领跑”活动启动,200多位临床医师参加了跑步活动。

据悉,2015关爱医师健康“为爱领跑”大型公益活动,旨在号召广大医师关注自身健康,从自身做起,把跑步这种看似简单的运动,变成一种对健康快乐生活方式的追求;另一方面,希望通过同城集体跑的形式,引起社会各界对医师群体健康状况的关注。

“为爱领跑”活动将分为三个层次在全国范围内广泛开展,首批以各省启动为主,由省会城市医师代表带头领跑健康,之后地级城市分批开展“百城千县”医师领跑健康活动。

孕妇产前诊断可不再抽羊水

本报济南5月18日讯(记者 许亚薇 实习生 张裕强) 18日,由山东省教育厅主办、山东师范大学和上海交通大学Bio-X研究院联合承办的“泰山学术论坛——转化医学国际峰会”在济南落幕,与会专家共同探讨如何把从实验室中获得的成果转化到临床应用技术。

据介绍,目前转化医学应用最广泛的领域是在生殖医学、肿瘤检测、产前诊断等方面,最明显的例子就是产妇的产前诊断。

“原来做产前诊断需要用针管抽取产妇的羊水,比较危险,转化医学只需抽取孕妇外周血检测,就能发现是否有潜在遗传病。”哈佛大学教授Benjamin Neal表示,转化医学把原来只停留在实验室阶段的医学成果、医学技术应用到临床,通过生物医学和临床医生的交叉学科合作,将基础研究的成果转化成为实际患者提供的治疗方法。

据悉,泰山学者是我省实施人才强省战略,更好地发挥人才在引领创新驱动和产业转型中的重要作用而建立的战略人才工程。此次学术论坛成功举办,进一步提升了“泰山学术论坛”的品牌效应。

我来帮您问

一年三季嘴唇干裂,怎么办

1、读者:脚底下长了一个厚厚的东西,走路挺疼,像是鸡眼,上网查了查叫跖疣,请问如何治疗?

山东大学第二医院手足外科副教授李正勋:首先应请医生鉴别到底是鸡眼还是跖疣,这是两种完全不同的病。鸡眼是由于外伤、压迫摩擦等原因,皮肤角质物嵌入了皮肤下,一般只是一个,最多也就是两三个,而跖疣是由于人乳头瘤状病毒感染引起的。鸡眼不传染,比较容易治疗;跖疣是由于病毒感染引起的,具有传染性,如果不及治疗,可以扩散到脚和手的其他部位。如果就检查为跖疣,那么应由皮肤科医生以冷冻或激光方法治疗。建议这位读者不要自行用药,应及时就医。

2、读者:我是一位“新

手”妈妈,儿子现在5个月了,一直是纯母乳喂养。截止到今天,已经6天没有大便了,不哭也不闹,就是每次吃奶的时候注意力不是很集中,小肚子也不硬,以前也出现过5天不大便的情况。我想问问是不是跟我的饮食有关,有什么方法可以预防呢?

山东省千佛山医院儿科主任李燕:严格来说,这种情况不能算是便秘。便秘是指多天不排便,排出的大便干硬;如果宝宝虽然五六天未排便,但排出的仍然是软便,那就不是便秘,老百姓管这种情况叫“攒肚子”,也是肠胃功能发育不完善的一种表现。这位妈妈不用担心,可以试试以下方法:①给孩子添加点蔬菜,如胡萝卜泥,促进肠胃蠕动;②吃益生菌调节一下,不过这这不是立竿见影的办法,需要吃一段时间才能见效;③如果孩子有哭闹、使劲

等表现,可以把一小段肥皂条削成铅笔或小手指状,沾水后润滑一下孩子的肛门,促进排便,也可以孩子的肚脐为中心,顺时针揉100-300下,促进肠道蠕动。至于妈妈吃什么可能会导致便秘,医学上并没有证据确凿的研究,建议不要吃辛辣刺激的食物。

3、读者:儿子15岁了,每年春、秋、冬季,嘴唇都会裂口子,很深,干皮,这样已经快10年了,我试着从饭菜上给他调节,但一直没有效果,应该怎么办?

山东省中医院风湿免疫科副主任医师谭维勇:看读者的描述,唇炎的可能性比较大。这是一种黏膜病,现在发病人数比较多,表现为嘴唇裂、干燥,经常舔、抹等刺激下可能会合并感染、渗血、结痂,或者出现皮肤角质化

等增生现象。唇炎的成因有免疫力低下、过敏、紫外线照射等,比较复杂,因而治疗也相对困难。

西医一般建议涂抹激素类软膏,但是会有一些副作用,常规治疗以保湿为主,比如涂抹鱼肝油、橄榄油、芝麻油等,干燥季节可以在房间内用加湿器,保持空气湿度,饮食上避免吃辛辣、刺激和过烫的食物,避免舌舔、手抠等刺激。如果渗出厉害,可以用冰硼散、青黛散等药物抗炎。中医对此病描述为“唇风”,一般采用辨证治疗。建议到医院请医生诊断,科学治疗。

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,我们将竭诚帮您解答。

本报记者 徐洁

第六届全国功能神经外科学术会议在京召开

5月9日,第六届全国功能神经外科学术会议在京召开。本次会议由中国医师协会神经外科协会、功能神经外科专家委员会主办,来自国内外的神经外科专家围绕立体定向技术新进展进行了研讨。

大会以立体定向技术新进展、运动障碍性疾病、癫痫、疼痛和精神疾病等功能神经疾病为主题进行了广泛交流,并对目前最前沿的脑功能网络技术、

神经调控技术、电生理记录与刺激技术、多模态影像融合技术、神经外科机器人手术技术以及远程遥控治疗技术等进行了深入讨论。

会上,济南远大脑科医院神经外科专家赵鹏主任作了精彩发言,分享了脑立体定向技术在癫痫、三叉神经痛、帕金森和难治性精神疾病临床上的诊疗经验,受到了与会专家的一致好评。

2015泌尿微创新技术研讨会在济召开

5月16日,由济南市医学会主办、武警山东省总队医院泌尿外科承办的2015济南市医学会泌尿外科学分会泌尿微创新技术研讨会在济南召开,来自北京、上海等地的专家及省内外300余名泌尿外科一线医生参加了此次学术交流。

在研讨会现场,省内外专家介绍了最新的泌尿外科领域新技术、临床应用等,并着重研讨了泌尿系结石的微创治疗及绿激光汽化术治疗

老年前列腺增生症的微创治疗。现场除精彩的专题讲座、视频手术高质量讲解外,还设有疑难病例讨论专场和现场互动环节,会议内容形式多样,会场气氛热烈,更有不少新理论、新观念被提出。尤其针对泌尿疾病诊疗如何做到标准化、规范化,进行了深入的探讨与交流,必将对我省规范泌尿诊疗起到巨大的推动作用,为齐鲁男性筑起一道全新的健康堡垒。