

生活课堂

吃太饱会增加患癌风险

中国医学科学院肿瘤医院胸外科主任医师李印介绍,吃饭要适量,不要吃得过饱,特别是晚上吃得过饱,容易引起胃食管反流,在胃酸长期刺激下,容易增加食管癌变的概率。

降压小心“隐形盐”

为什么平时按时吃降压药,但血压还是控制不好?江苏省人民医院心血管内科主任医师孙伟介绍,由于饮食习惯等原因,我们经常会摄入一些半成品或成品食物,特别是卤菜、腌制食品、熟食等等,这些食物中往往含有大量“隐形盐”。当你在进食的时候,虽然没感觉到非常咸,但实际上身体已经摄入了大量盐分。

喝变质茶危害多

常喝变质的茶,会增加患癌的风险吗?

中国医学科学院肿瘤医院泌尿外科主任医师张勇介绍,有些茶叶需要发酵,在发酵过程中,如果发酵不充分或是掺杂其他杂质,有时会产生黄曲霉菌,黄曲霉菌实际上是很多癌共同的诱因,长期喝会增加膀胱癌、输尿管癌、肾盂癌等风险。

指甲报警信号

指甲出现哪些变化,需警惕疾病风险?北京大学第一医院皮肤性病科主任医师王明悦介绍,指甲的主要成分是蛋白质,如果指甲又薄又软甚至可以轻易撕裂,很可能是营养不良。

指甲脱落:如果指甲发生部分或全部脱落,可能是发生了急性感染。

指甲颜色变化:肺病患者容易出现杵状甲,指甲容易苍白,肝病患者指甲易变黄,肾病患者指甲易变黑。

指甲上出现黑线:甲板底下长了色素痣,如果黑线慢慢变宽,超过整个指甲宽度的1/3,提示可能有甲母黑色素瘤的风险。

指甲增厚、变色变形、无光泽:可能是灰指甲。

指甲根部出现黑斑:黑斑不规则,并且向指甲上蔓延,如果越来越宽,恶性黑色素瘤的可能性比较大。

指甲凹凸不平:表面有凹坑,可能提示银屑病和湿疹处于活跃期。

心脏“催老剂”:反式脂肪

首都医科大学附属北京天坛医院心脏中心主任医师田颖介绍,全面的反式脂肪禁令有助于降低心脏病、中风发病率。反式脂肪有两个来源,一是天然食物,二是加工来源,我们需要控制的主要是人工合成的反式脂肪。

食品配料表中,包括人工植物油、人造黄油、人造奶油、起酥油、植脂末这些比较常见的配料,都是人造反式脂肪,过多摄入有损健康,还是少吃为妙,在购买食品时,记得查看配料表。

皮肤“催老剂”:甜食

中日友好医院皮肤科副主任医师李铭介绍,很多人特别喜欢吃甜食,但甜品吃得过多,除了对身体健康非常不利,过多的糖分摄入,还会加速皮肤衰老,使皮肤慢慢失去弹性,也容易出现大量皱纹和色斑。

所以,要限制添加糖、精制糖的摄入,比如甜饮料、点心、饼干类食物要少吃。

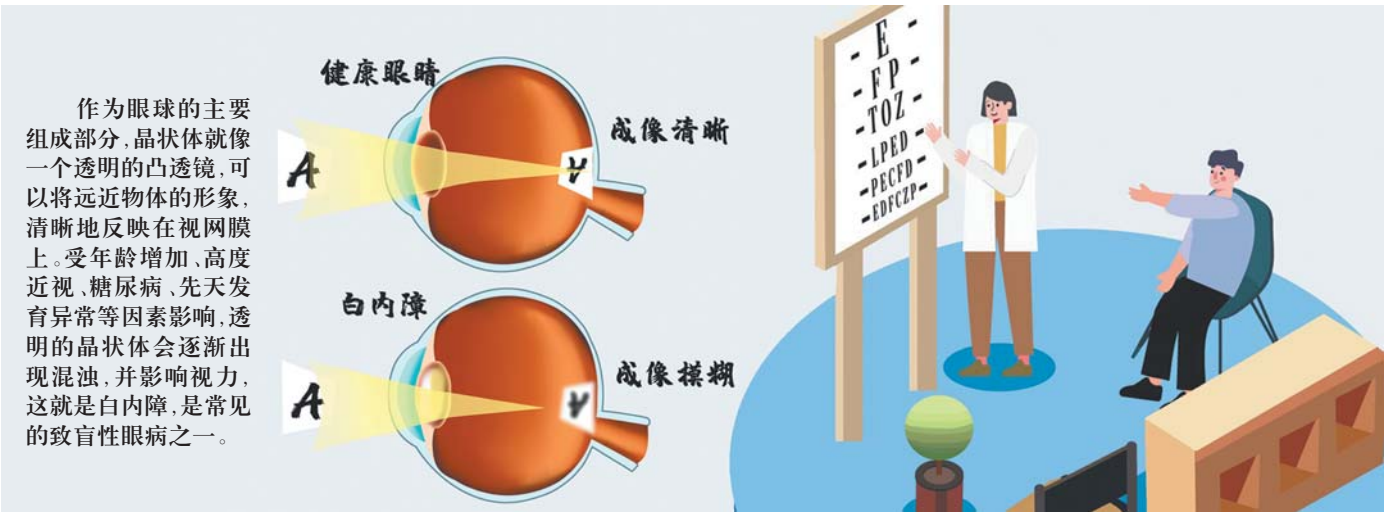
此外,肠道内有益菌群数量减少,而有害菌群不断增多,最后导致肠道菌群失调,肠道功能也会出现“老化”。

小健



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉



不仅“看得见”更要“看得清”  
多焦点人工晶体助力,白内障诊疗进入精准屈光时代

记者 陈晓丽

白内障手术  
没有年龄限制

对于白内障,手术是最终的治疗办法,超声乳化白内障摘除+人工晶体植入术,是目前最常见的手术方式。

“在表面麻醉下,手术通过1.8~2.8mm的微小切口,利用超声能量,将混浊的晶状体乳化后一并吸除,同时植入人工晶状体,5~10分钟即可完成手术。”济南市第二人民医院白内障科副主任李彬介绍。

“白内障手术没有年龄限制,我们医院白内障手术的患者,年龄最大的超过100岁,最小的刚满月。因此,能否承受白内障手术,并不取决于年龄,而取决于病人的身体状况。”李彬介绍。

迄今为止,人工晶状体植入术已有50多年历史。近年来,随着飞秒激光、导航系统等设备辅助,白内障手术已经由过去的复明手术,进入了精准屈光手术时代,大大提高了精准性和安全性。白内障手术已经不再单纯是“复明手术”,从“看得见”变成了“看得清”。

对于白内障手术的精准屈光,李彬介绍:“很多白内障患者同时都有散光、近视、远视等问题,这些都是影响白内障术后视觉效果的重要因素。”

“传统的人工晶体都是单焦点,没有调节能力,只能满足患者看远处或者看近处的单一需求,如果患者有老花眼或近视眼,做完白内障手术还要佩戴老花镜或近视镜。”李彬表示。

如今这一现象已经成为历史,医生可以根据患者具体情况,制定个性化人工晶体置换方案,白内障手术从以前简单的复明手术转化为屈光手术,术后远、

中、近都看得清晰,患者可获得更高的视觉质量。

远视、散光、老花眼、白内障  
一次手术全解决

9月16日,济南市第二人民医院成功完成首例散光矫正型三焦人工晶体植入手术。

70岁的张女士近半年一直感觉视物模糊不清,到济南市第二人民医院白内障科就诊。经检查,张女士右眼视力仅有0.3,晶状体混浊明显,被诊断为老年性白内障,需要住院手术治疗。

因为远视加散光,张女士从年轻时就一直戴眼镜。40多岁又开始花眼,看书写字的时候,需要另外戴老花镜。几十年来,张女士配了很多副眼镜,看远处、看近处需要来回更换眼镜。

李彬介绍,根据不同患者需要,如果白内障手术时,植入双焦点人工晶体,则可以同时满足看远、看近都不必戴镜的需求。如果植入三焦点人工晶体,则可以同时为患者提供良好的中近视力。

散光矫正型多焦点人工晶体,是在散光矫正型人工晶体以及多焦点人工晶体基础上研究设计的人工晶体,可以让患者眼睛存在散光的同时,术后看远、看近都不必再戴眼镜。

经过全面、细致的检查后,李彬带领白内障诊疗团队,为张女士量身定制了个性化手术方案,采用白内障超声乳化吸除术,联合植入最新的散光矫正型自然视觉三焦点人工晶体。

手术当日,李彬及其诊疗团队严格按照预先制定的诊疗方案进行手术,并取得圆满成功。术后第一天复查,张女士右眼视力远视力1.0,中视力0.8,近视力0.8,不戴眼镜看远处、看近处,以及看手机都非常清晰。

风寒感冒是儿童哮喘主要诱因  
家有哮喘宝宝该如何养护?专家支招

记者 焦守广

勤开窗多通风,避免养宠物

哮喘是一种遇到诱因就容易反复发作的疾病,其常见诱因依次为:气候变化→受寒→感冒→饮食因素→嗅到特殊气味/异物刺激→活动过度或情绪激动,引发内部伏痰,导致哮喘气促发作。秋冬季节是哮喘发作的高峰期,“形寒饮冷则伤肺”,一日之内夜间和晨起较重。

山东中医药大学附属医院儿科医生朱旭表示,哮喘容易反复发作的根源是,哮喘儿童痰饮内伏的宿根易成难去,西医认为始终存在气道慢性变态反应性炎症。中医、西医都认为,这是一种需要做到防治并重,发作期和缓解期都需要治疗的病症,做好生活养护,可减少哮喘发作频次,保护肺功能。

首先,家庭环境不宜重装修,防范甲醛、苯、油漆等刺激性物质在室内积聚,床上用品尽量用棉质,少用毛绒玩具、羊毛织物等,定期高温热水烫洗或日光暴晒,尽量不铺地毯,避免尘螨滋生。

壹点问医

秋冬交替之际,又到了一年中哮喘高发的时节,各大医院门诊哮喘儿童明显增多。很多家长会问,怎样才能预防孩子哮喘呢?齐鲁晚报·齐鲁壹点记者就此采访了山东中医药大学附属医院儿科专家。

尽量不要在家中养猫、狗、鸟类等有毛的宠物,更不能让这些动物进入孩子的卧室。勤开窗,多通风,不吸烟,不使用香水、蚊香,让孩子远离花粉、异味的刺激。

“正气存内,邪不可干。”人体自身抵御外邪的能力越强,越不容易受到外邪侵袭。家长要定期带孩子到户外呼吸新鲜空气,并鼓励孩子进行体育锻炼,以提高自身正气。另外,秋冬季节,昼夜温差大,要根据气温变化,选择合适的衣物。注意颈部、口鼻防护。受风寒感冒是引发儿童哮喘的主要原因。

合理膳食,预防反复

老花眼达到一定程度  
会逐渐稳定

“白内障和老花眼都是中老年人容易出现的,易于混淆。”李彬介绍,老花眼是一种生理现象,是由于年龄增长,晶状体逐渐硬化,弹性下降,睫状肌收缩能力减弱,引起眼睛调节(变焦)能力减退,通常达到一定程度后会趋于稳定,不会持续恶化;而白内障是一种病理性眼病,治疗不及时,会引起严重并发症,有致盲危险。

一般来说,老花眼看近处不清楚,看远处比较清楚;而白内障由于混浊的晶状体遮挡了部分光线进入,看远看近都不清楚。

有人认为近视的人不会老花眼。李彬解释说:“其实,近视眼患者也会出现老花眼。近视眼要戴近视眼镜(凹透镜)才能看远。当老花眼时,看近处的物体需要减少原来凹透镜的度数(相当于加上凸透镜),甚至要摘下近视眼镜才能看清。”

李彬提醒,得了老花眼,要及时到医院或专业机构验配老花镜;同时,定期复查视力、调整镜架、适时更换镜片;每5年重新验光、配镜。

有些患者发现,刚做完手术视力很好,过几个月视力又逐渐下降,怀疑是白内障复发。“目前的白内障超声乳化手术,要保留晶状体囊袋,以利于植入人工晶状体。所谓白内障‘复发’,其实是保留的囊膜变混浊了,医学上称为‘后发障’。”李彬解释。

“随着人工晶状体设计的改进及手术技术的提高,后发障的发生率约为2%~5%。”李彬表示,后发障一般不必再次手术,可以用YAG激光,将混浊的后囊膜切开,几十秒钟时间,视力即可恢复。

对有哮喘病史的孩子,忌食生冷油腻食物。有些孩子过生日食用甜腻的奶油蛋糕就诱发哮喘反复。肉类可选择平和的牛肉、猪肉、鸡肉等,螃蟹性寒,大虾、羊肉、甲鱼性热,容易导致身体失衡诱发哮喘,要尽量避免食用。

避免活动过度 and 情绪激动。医生刁娟娟介绍,小儿情绪紧张、过度悲伤、所欲不遂、暴怒忧郁,均可引起气郁不畅,引动伏痰,发为哮喘。过度运动也可诱发哮喘,哮喘儿童在疾病缓解期,要循序渐进增加运动量,在发作期减少运动,让肺功能恢复。

重视预防,发作期和缓解期都要坚持治疗,减少发作次数及严重程度,大部分儿童年长后能够痊愈。而反复发作,迁延不愈的,病程越久,发作越重,对患儿机体影响则越大。缓解期可到省中医院儿科开具膏方调整体质。

如果孩子有哮喘病史,家长可自备一些抗哮喘药物以备不时之需。山东省中医院有应用多年的治疗哮喘的自制剂“平喘合剂”,具有温肺化饮、祛痰定喘之功。如果孩子出现哮喘发作期症状,如喘促气急、咳嗽、哮喘,甚至喘息不能平卧、烦躁不安、口唇青紫的症状,请及时到省中医儿科门诊就诊。