

节食者缺觉不利于减肥

美国芝加哥大学的一项研究显示,节食者缺少睡眠不利于减肥。研究过程中,10名超重男女先后入住睡眠实验室两次,每次为期两周。被试者在两期实验中减肥食谱相同,但一期实验每晚睡眠时间为八个半小时,另一期实验每晚只睡五个半小时。研究人员发现,节食者在两次实验中平均减肥都将近7磅。不过,在睡眠较少的阶段,被试者减轻的主要是肌肉而非脂肪;在每晚睡八个半小时的实验阶段,被试者减掉的半数以上重量是脂肪。

三成尿毒症来自糖尿病肾病

——山大二院肾内科关广聚教授谈糖尿病肾病诊治

近年来,糖尿病肾病患病率逐年升高,已成为危害我国公众健康的重要疾病。糖尿病肾病致残致死率高,三成尿毒症患者都是由其引起的。因此,早期诊断和早期治疗是控制糖尿病肾病的关键。为了呼吁大众重视糖尿病肾病这个“沉默的杀手”,本报记者专访了山东大学第二医院肾内科关广聚教授。

糖尿病肾病 可致尿毒症

记者:请您简单谈一下糖尿病肾病是一种什么样的疾病,为何危害如此之大?

关广聚教授:糖尿病肾病,说白了就是由于糖尿病糖代谢异常导致的肾小球硬化,并伴尿蛋白含量超过正常等现象。血液中葡萄糖含量增多,会导致血液粘稠,同时高血糖还会侵蚀血管壁,就像含有硫酸的水会侵蚀自来水管一样,时间一长,管壁就会“生锈”变“脆”,甚至“渗漏”,听起来可怕,但确实是这样,糖尿病就是在不知不觉中对身体造成严重损害。

肾脏本身就是由粗细不同的血管组成的器官,长期高血糖会导致血压增高、全身水肿,肾脏一旦被侵蚀,就会将血液中有用的物质如白蛋白等漏出而出现蛋白尿,相反肾脏排出废物的功能逐

渐降低,慢慢地,血液中的毒素蓄积增加,也就是我们所说的糖尿病并发了肾脏损伤,即糖尿病肾病。在临床上,我们将糖尿病肾病分为5期,到第3期开始出现尿微量白蛋白,第4期则出现明显的蛋白尿、肾小球滤过率下降,第5期则是该病的终末期肾损伤,即人人谈之色变的“尿毒症”。

早诊断早治疗 是关键

记者:糖尿病肾病如何诊治?关键环节在哪里?

关广聚教授:实际上,有很多患者都是在尿中持续出现微量白蛋白超标后,甚至出现尿中泡沫明显增多时才就诊,此时已经进入了第三期,治疗效果往往不佳。因此,糖尿病肾病治疗的关键在于预防。

一般认为患了糖尿病,对肾脏的损害也就开始了。因此,糖尿病肾病的防治重点是早期发现。特别是高危人群,如有糖尿病家族史、多胎妊娠史、肥胖及高血压病史等,应积极进行糖尿病普查,以预防糖尿病肾病。

早期病变

标志物现原形

记者:糖尿病肾病早期

诊断和治疗研究有哪些局限和新进展?

关广聚教授:临床上对各期糖尿病肾病的诊治缺乏规范,常使病人贻误治疗。我国关于糖尿病及慢性并发症如尿毒症等的医疗负担每年高达两千亿,其实这些人人力物力损失本可以减轻的。

2010年,在卫生部临床学科重点项目《糖尿病肾病早期诊治新模式的建立》这一重大课题中,我们通过糖尿病肾病早期肾活检,同时采集标本,筛选并确定糖尿病肾病早期诊断标志性蛋白,建立特异性强、敏感度高的临床检测系统,确立糖尿病肾病早期治疗的最佳方案,而显著提高糖尿病肾病的诊治水平。

山东大学第二医院肾内科现在是山东大学肾脏病研究所所长单位和山东省卫生厅第一个“十二五科技创新联盟”组长单位,并于2012年被国家卫生部确定山东省唯一的肾脏病国家临床重点专科,为该学科的发展和建设以及今后对糖尿病肾病的进一步研究和诊治提供了更好的平台和更强大的支持,更是广大糖尿病肾病患者的福音。在此,还是要呼吁加强关于肾病的知识普及,提高公众的预防意识,从而实现对抗肾病的联合对抗。

(王红)



本期出镜专家:关广聚

关广聚,山东大学医学院二级教授、内科肾脏病学博士生导师;享受国务院政府特殊津贴;国家临床重点专科学术带头人;山东大学第二医院肾内科主任、血液净化中心主任;山东大学肾脏病研究所所长;山东大学组织工程研究所所长;山东省卫生系统杰出学科带头人。从事临床内科肾脏病专业的医疗、教学、科研工作37年。在各种原发性与继发性肾脏疾病的诊断、鉴别诊断、治疗等方面积累了丰富的临床经验,谙熟各种疑难、危重肾脏病的抢救治疗技术和血液净化技术,尤其对糖尿病肾病、狼疮性肾炎和急慢性肾功能衰竭的诊疗抢救技术造诣颇深,在山东省乃至全国医学界享有较高声誉。

久坐族问题多 “坐”对需窍门

你是久坐族么?久坐族是指那些需要经常坐着的人群。长时间的坐姿,使得他们常常感到颈部酸胀、腰背疼痛、全身疲乏。其中特别严重的当数坐在电脑前的久坐族,他们同时还面临辐射、鼠标手等多种问题。

有调查显示,因为久坐,有超过40%的人感到颈椎酸疼,超过22%的人出现肥胖问题。早在2003年,世界卫生组织就指出,预计到2020年,70%的疾病都将由坐得太久引起,久坐因此被列为十大致死致病杀手之一。

站起来成应对第一步

对付久坐产生的各种毛病,最好的办法就是时常“站起来”。英国拉夫堡的英国运动心理学教授斯图尔特·比德尔就建议,打电话时站起来,双脚轮流支撑身体,转换重心,可以促进血液循环,消耗更多热量。

美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任,康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士也曾对久坐族发出建议:和同一办公楼的同事联络,可以考虑走过去交流而非打电话;中午休息时也别继续看片子或者上购物网站,去楼下走两步有助于血液循环。对于一些非常繁忙的工作者,可用手机设定定时闹钟,提醒自己多动手脚,放松身心。

而在非上班时间,可以尝试一些有氧运动,如游泳、保健体操等有益于保护脊椎和关节。

拟对菜单助力健康

简单有效的运动外,久坐族还可以根据自己的工作特点,搭配健康的菜单,以帮助缓解久坐而产生的一些问题。

控制体重防心血管病:英国的一项研究指出,长时间久坐的人比经常活动的人罹患糖尿病、心脏病或早亡的危险高两倍,而肥胖者更加提高了此比例。但如果因为久坐已经产生了浑圆的臀部和恼人的救生圈,千万不要以节食等方式进行体重控制,这会降低新陈代谢率,危害健康。

不能节食,运动时间又少,久坐族该如何控制体重?苏珊介绍,在国际上流行的一种健康控制体重的方式是使用代餐。代餐指的是用具有高纤维、低热量、易有持续饱腹感的食物代替正餐,从而达到在不影响身体状况的情况下减少热量摄入。比方说国际上常用的蛋白混合饮料代餐,使用大豆蛋白、谷类纤维、果胶、果糖为主要原料,在控制热量方面效用非常突出,配以健康的运动方式,控制体重效果明显。

补充维生素防辐射:辐射问题也始终困扰着电脑前的久坐族,但许多人不知道,在隔离霜、防辐射服等之外,自然界的许多食物可以帮助人体抵抗辐射的迫害。比如,蔬果中含有的维生素等。维生素A和β胡萝卜素,能很好地保护眼睛。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂,能有效保护人体细胞免受损害,从而避免细胞发生癌变。维生素C和维生素E都属于抗氧化维生素,具有抗氧化活性,可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应。

大蒜也有非常好的防辐射功能:大蒜中富含抗氧化元素硒,大蒜里的含硫化合物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。也可以购买制成肠溶片的大蒜素保健产品,可以避免口腔异味。

医界资讯

重组八因子 百因止进入中国

近日,受高温天气影响,我国多地出现“季节性血荒”,这对血友病等必须依赖血液制品而维持生存的患者而言,轻则病情加重,重则危及生命。对此,中国医学科学院血液病医院杨仁池教授表示,越来越多的重组八因子将有利于满足中国血友病患者日益增长的治疗需求。

血友病是一种因凝血因子缺乏而引起的遗传性出血性疾病,反复的出血会引起关节病、残疾,严重出血甚至可导致死亡。目前,中国约有6.6万名患者,但仅有约1万名

患者被明确诊断并接受治疗,治疗率不到两成。

专家表示,只有通过预防治疗,即在出血之前定期补充凝血因子,使其在体内保持一定水平,患者就能够像正常人一样生活。据苏州大学附属第一医院、江苏省血液研究所所长阮长耿院士介绍,目前,八因子替代治疗是甲型血友病最为有效的治疗手段。其优势在于不受血浆采集量限制,疗效和安全性好,而且供给稳定。据悉,全球使用量最大的重组人凝血八因子百因止近日进入中国,用于临床治疗。

华海白癜风医院 免费救治特困患儿

8月22日,华海白癜风医院成爱华院长带领“美丽笑脸齐鲁行”组委会人员来到邹平县十里铺村,对该村患病的张国豪进行检查后,将其纳入免费救助计划,并接回医院开始了治疗。

小国豪今年8岁,母亲在他没满月时就离家出走了,父亲靠种地打工养家,他一直由爷爷奶奶抚养。他们还照顾着小国豪叔叔一家全部患有智障、无劳动能力的四口人,生活极其困难。2011年,小国豪前额与头部又不幸患上了白癜风,病情比较顽固。父亲只

能借钱给小国豪治病,因白癜风治疗周期较长,家庭根本无法持续给小国豪治疗,他们最终无奈地放弃了。

小国豪本不符合救助的年龄范围,可成院长考虑到不帮他们一把,整个家庭就没希望了,决定破例为小国豪免费治疗,直至其恢复正常。据了解,华海白癜风医院开展的“美丽笑脸齐鲁行”救助贫困白癜风患者行动正在进行中,将免费救助17名12-30周岁脸部患病的患者,对100名患者进行部分救助,还将为全国1000名患者免费试治。

适量喝咖啡 可预防糖尿病

王昱 编译

日本研究机构近日研究发现,咖啡对不少疾病有预防和缓解的作用。

原产于埃塞俄比亚的咖啡,在古代一直是伊斯兰教圣职者服用的“秘药”,直到400年前才被欧洲人当做饮料进行推广。

日本国立研究中心近期一项调查表明:在抑制癌症的功效方面,每天喝咖啡的人与完全不喝咖啡的人相

比,罹患肝癌、直肠癌和头颈部癌症的可能性要低许多。

日本国立癌症研究中心对肝癌患者的调查发现,每天喝一到两杯(一杯约100毫升)咖啡的人罹患肝癌的比率为完全不喝者的二分之一,每天喝五杯的人则为其四分之一。

咖啡含有一种能够抗氧化的多酚类物质绿原酸,该物质在与咖啡因的共同作用下,被认为可能有防止正常细胞癌变的作用。另外,美国

哈佛大学在荷兰通过对约一万七千名不同体质人平均约7年的跟踪调查后称:“每天喝7杯咖啡者糖尿病的发病率,约为喝两杯以下者的一半(每杯100毫升)。”

与咖啡的功效相对应的是,过度饮用咖啡的危害也十分显著。早有研究指出,过量摄入咖啡因会导致神经长期过度兴奋,根据个人的体质不同,日均如果摄入咖啡因超过1克,将对心血管造成

过重的负担。孕妇如果大量饮用咖啡也有可能加剧流产的危险。另外,虽然具体起效的成分尚不明确,但已有研究表明咖啡促进胃酸的分泌。对于胃酸过多或患有胃溃疡等疾病的人,最好避免喝咖啡。

综合考虑上述各项因素和东方人体质后,研究者给出的建议是,咖啡的日均饮用量最好在5-10杯之间。

(综合《日经新闻》等报道)