

蔬果消化最快脂肪最慢

近日,医学研究人员经试验,列出了不同食物的消化时间表。瓜类蔬菜(如冬瓜)所耗时间最短,其次为茄果类蔬菜(如番茄、茄子),之后是叶类蔬菜(如菠菜、小白菜)和十字花科类蔬菜(如西兰花)。谷物类食物的消化时间在1小时30分钟到3小时之间。流质或半流质的谷物食品(如粥)消化时间较短,经过发酵且没有添加油脂的食物(如馒头、不含油脂的面包),也比较容易消化。脂肪在体内消化所耗时间最长。

“齐鲁圆梦孕育工程”报名电话成倾诉热线,专家表示多数不孕不育患者缺少规范治疗

见习记者 陈晓丽
实习生 刘晓宇

自6日“齐鲁圆梦孕育工程”正式启动至今,山东各地报名情况异常火爆,不少患者报名咨询的同时,讲述了自己治疗不孕不育的辛酸历程。据济南嘉乐不孕症医院专家介绍,通过对报名患者情况的了解发现,不少不孕不育患者存在认识和治疗方面的误区,在治疗过程中走了很多弯路,不仅花了很多冤枉钱,更耽误了病情的治疗。

促排卵偏方不可信 规范化治疗是关键

莱芜的周女士今年28岁,结婚5年,结婚半年后,还没有怀孕迹象的周女士着急起来,便开始了漫长的不孕不育治疗之路。5年来,周女士已经不记得去过多少家医院,始终都没有成功受孕。情急之下,她又开始尝试各种偏方,只要发现一丝治愈的希望,她都会尽力去尝试。但在一次次失望后,周女士心灰意冷,最终决定放弃治疗。

看到“齐鲁圆梦孕育工

程”活动的报道后,在家人的一再鼓励下,周女士决定尝试最后一次。报名后,她来到济南嘉乐不孕症医院进行了初诊,经过详细检查,主治医师王玉表示:由于周女士在一些不规范的医疗场所经过了反复的促排卵治疗,虽然她现在只有28岁,可是卵巢已经被严重破坏,卵巢年龄超过40岁。

王玉提醒大家,促排卵的药物尤其是各种促排卵偏方,多数为激素类药物,如何配伍使用,用量和次数都要在专业医生的指导下进行,万万不可自行用药。

频换医院不可取 应长期系统治疗

“已报名和来门诊接受初诊的不孕不育患者,有一个最大的特点,就是几乎所有的患者已经跑过了许多家医院,试过很多种治疗方法。”济南嘉乐不孕症医院主任医师张衍俊表示,“但是几乎都没有接受过系统性长期治疗,基本都是在一家医院呆上两个月,发现还没怀孕就走。”

菏泽的李女士今年36岁,

结婚至今12年了,一直没能成功怀孕。经过早期检查,发现李女士因患有多囊性卵巢综合征导致排卵异常不易受孕。说起自己到处求医的经历,李女士在报名电话里几近失声。她说,她和家人至今已经跑了大大小小有20多家医院了,每次都是满怀希望地治疗,却又一次次被失败刺伤,累计高达20万元的诊疗费让这个农村家庭不堪重负。

济南嘉乐不孕症医院业务院长、“齐鲁圆梦孕育工程”专家组组长孙素玲表示:不只是多囊性卵巢综合征,其实很多不孕不育患者只要坚持长期系统治疗,都是可以治愈的。由于患者对医院和医生的不信任,或者出于着急要孩子的心理,往往都是在一家医院刚刚完成检查和前期治疗就换医院,所以患者跑了再多医院,都只是在重复前期工作,一直没有进行过后期深入治疗。

“年龄越小,治愈率越高。尤其是女性,在18-30岁之间属于生育旺期,无论是内分泌激素水平还是卵巢功能都是最好的。”张衍俊表示,“但是过了35岁以后,女性卵巢功能开

始退化,45岁以后生育功能将会降至更低水平。”

免费救助活动报名 征集仍在继续

针对这些贫困不孕不育患者,由山东省计划生育协会、山东省人口关爱基金会和本报联合主办的“齐鲁圆梦孕育工程”大型不孕不育公益救助活动无疑给他们带来了新的希望。

“齐鲁圆梦孕育工程”活动面向全省征集100个贫困不孕不育家庭,在活动协办单位——济南嘉乐不孕症医院接受全额免费治疗。同时,活动还将对超过1000个不孕不育家庭提供免费不孕症检查和2000-3000元费用补贴。此次活动的援助范围为:山东户籍,女性49岁以下,合法夫妻,身体健康,符合山东省计划生育婚育政策,其中计划生育特殊家庭、贫困家庭优先。

目前报名征集活动仍在继续,全省范围内的参与者均可拨打咨询热线0531-89730558报名,或登录齐鲁晚报官网www.qjwb.com.cn查找活动专题页面申报。

相关链接

免费直通车 服务已开通

见习记者 陈晓丽

目前,济南嘉乐不孕症医院已全面开通医院免费直通车服务。每天早上8点到下午5点,在济南火车站、济南长途汽车总站,都有直通车接送报名及递交材料的患者及家属。

同时,医院直通车提醒大家:请认准直通车“济南嘉乐不孕症医院”和“齐鲁圆梦孕育工程”两个标志,防止出现医托和诈骗。

省食药监局 整治定制式义齿

本报济南3月17日讯(见习记者 陈晓丽 通讯员 李忠祥 刘成刚) 近日,针对青岛、淄博两地部分定制式义齿生产企业在无证生产、生产环境脏乱差、生产过程不按规定消毒灭菌、使用有毒有害材料和劣质材料,以及部分定制式义齿使用单位使用无证产品等问题,省食药监局要求立即对曝光企业进行突击检查,并在全省范围内开展定制式义齿专项整治。

青岛市食药监管部门连夜对被曝光的4家定制式义齿生产企业进行了突击检查。针对检查中发现的问题,依法对西安新定远精密齿科有限公司下达了责令改正通知书,对青岛丽恩福义齿制作有限公司和青岛晚香玉医疗用品有限公司现场相关物品进行查封扣押,对青岛超意义齿制作有限公司已立案查处。

3月15日凌晨,淄博市食药监管部门在当地公安部门的配合下,对淄博同创义齿制作有限公司和淄博瑞德义齿有限公司进行了突击检查。针对检查中发现的问题,依法对现场发现的相关生产设备、场所进行查封扣押。目前,有关调查处置工作正在进行。淄博市食品药品监管局已发出紧急通知,要求各区县食品药品监管部门对本辖区所有义齿生产企业和使用义齿的医疗机构进行拉网式检查,对所有非法义齿生产企业进行关停整治。

开水烫碗, 消不了毒

许多人外出吃饭习惯用开水烫碗,以为这样能杀菌消毒。其实,因作用温度和作用时间不足,这种方法并不能杀死大多数致病性微生物。要达到效果,煮沸、流通蒸汽或用红外线消毒碗柜等都是可选的方法。若采用煮沸,一定要多煮一会儿,用红外线消毒碗柜一般要维持15到30分钟。

(扬子晚报)

第九个“世界肾脏病日”专题

我国每10成年人1人患慢性肾病

3月13日是第九个“世界肾脏病日”,有关肾脏健康和肾脏疾病治疗的话题再次引起关注。据统计,我国成人慢性肾脏病发病率超过10%,即每十

个成人中就有一个患慢性肾脏病。与此同时,相关数据显示,全世界每年超过20万人被诊断患有肾癌,每年死于这一疾病的人数超过10万人。在中

国,肾癌占成人恶性肿瘤的2%~3%,且发病率近年来出现急剧上升的态势,在泌尿系统肿瘤相关死亡中已经超过膀胱癌位居第一。

对此,有关专家呼吁关注肾脏健康,尤其是糖尿病合并肾脏病患者和晚期肾病患者两大特殊群体,更要科学规范地进行防治。(本刊综合)

护肾降糖可以兼得

近年来,由于II型糖尿病高发,我国糖尿病合并慢性肾脏病的患者人数激增。当慢性肾脏病遇上II型糖尿病,患者如何做到兼顾降糖疗效和慢性肾脏病对降糖药物的影响呢?首都医科大学附属北京朝阳医院综合科主任孙倩美对此做了详细指导。

孙倩美主任告诉记者,根据上海城区一项覆盖1000多例II型糖尿病患者的调查报告显示,我国糖尿病患者中合并慢性肾脏病的比例高达63.9%。糖尿病肾病是II型糖尿病最常见的微血管慢性并发症之

一,也是II型糖尿病最重要的死亡原因之一。同时,II型糖尿病是加速慢性肾脏病发展的重要“推手”。有研究表明,糖尿病肾脏病进展至肾功能衰竭(尿毒症)的速度大约是其他肾脏疾病的14倍。一旦病情发展到肾衰竭阶段,病人大多数需要依赖透析治疗,不但自己的生存和生活受到极大影响,也给家庭带来沉重的经济负担。另外,II型糖尿病和慢性肾脏病均显著增加心血管事件风险。

诸多危险因素叠加,糖尿病合并慢性肾脏病如何管

理好血糖呢?

孙倩美主任给出了两方面的建议。第一,早期干预,良好控制血糖。早期严格控制血糖可明显延缓糖尿病合并慢性肾病患者肾脏疾病的进展。选择口服降糖药时需要兼顾药物的疗效和肾脏对降糖药物代谢的影响。根据中国专家达成共识的用药推荐,瑞格列奈片是唯一糖尿病合并慢性肾病患者中全程使用的口服降糖药。孙倩美主任解释说,从降糖疗效看,瑞格列奈片降低糖化血红蛋白的效果与磺脲类及二甲双

胍相当,优于其他类型的口服降糖药。从用药安全性看,瑞格列奈只有不到8%的代谢产物经肾脏排泄,无肾脏损害,且代谢产物没有降糖作用,不易在体内蓄积发生低血糖。

其次,孙倩美主任强调,有了安全有效的降糖武器还不够,II型糖尿病合并慢性肾脏病需要综合治疗。除了严格控制血糖,患者还需要血压达标(<130/80mmHg)、调脂达标(低密度脂蛋白胆固醇<100mg/dl)等。选择药物要避免使用肾毒性药物。

晚期肾癌进入靶向治疗时代

山东大学齐鲁医院泌尿外科主任史本康教授指出,由于肾癌的恶性程度高,发展比较快,在治疗上具有一定的挑战性。因此,对于治疗方式选择至关重要,尤其是晚期肾癌。作为肾癌治疗领域尤其是晚期肾癌治疗的“新秀”,靶向治疗针对肿瘤发生的生物学机制,不仅可以阻断肿瘤生长所需的血液和营养物质供给而“饿死”肿瘤,而且具有杀死肿瘤细胞活性的双重作用

机制,减少了肾癌患者在治疗过程中产生的副作用和精神上的痛苦,为肾癌的治疗带来了明确而深刻的变化。史本康教授表示,肾癌的靶向治疗在短短几年时间里已经取代传统治疗方式,目前已成为晚期肾癌治疗的主要手段和有效方案,肾癌药物治疗进入靶向治疗时代。

目前,肾癌的靶向治疗在疗效上已进入一个平台期。对于采用靶向治疗后出现疾病

进展的晚期靶向治疗失败患者来说,在很长时间里还没有找到非常有效的药物来延长生命和改善生存质量,因此急需新治疗方案的突破,以缓解无药可医的尴尬。

对此,史本康教授表示,第二代血管内皮生长因子受体(VEGFR)靶点抑制剂阿昔替尼的出现填补了这一空白,为医生和患者带来一股新的靶向治疗力量和治疗理念的更新。史本康教授介绍说:“阿昔替尼

是一种口服、高效、高选择性的血管内皮生长因子(VEGF)受体抑制剂,具有三重抗肿瘤效能:相较第一代VEGFR-TKI对肿瘤血管生成抑制能力更强,最终阻断抑制肿瘤扩展,同时由于对靶点具有更高的选择性,降低了脱靶效应,安全性也较第一代靶向药物有所提升。因此,经一线靶向药物治疗失败的患者,改用阿昔替尼继续治疗,患者仍可获益。”