

含糖饮料催人老

美国加利福尼亚大学旧金山分校的一组研究人员发表研究报告指出,含糖饮料不但会导致肥胖和糖尿病,还会诱发其他疾病,因为含糖饮料与细胞老化有关。研究报告显示,在此项研究的调查对象中,大量饮用含糖饮料的人血液中白细胞染色体端粒较短。端粒是存在于真核细胞线状染色体末端的一种特殊结构,如果端粒最终变得过短,细胞就会很快死亡。每日饮用600毫升含糖饮料就可能导致在生理年龄上增加4.6岁,它对人体造成的负面影响堪比烟草,甚至连坚持锻炼身体都无法弥补。

流行性出血热进入高发季

省爱卫会号召积极开展秋季爱国卫生运动

本报记者 李钢

随着秋冬季来临,气温降低,部分呼吸道传染病、虫媒及自然疫源性传染病进入高发季节。为进一步做好秋冬季传染病防控工作,山东省爱卫会号召全社会行动起来,打扫卫生、清洁环境、灭鼠灭蚊,彻底清除背街小巷、城中村、城乡接合部、铁路公路沿线、农贸市场、“五小行业”等重点区域的卫生死角,掀起秋季爱国卫生运动新高潮,努力创造一个良好的卫生防病环境。疾控专家同时提醒公众要做好传染病预防,尤其要预防以下几种重点传染病。

流行性出血热

鼠类传播,重在灭鼠
高危人群,接种疫苗

流行性出血热又称肾综合征出血热,是由鼠类等啮齿动物携带的汉坦病毒引起的自然疫源性急性传染病。

传染源主要是野栖的黑线姬鼠、大仓鼠和背纹仓鼠,家栖的褐家鼠、小家鼠等。

人群对该病普遍易感,尤以20~50岁青壮年发病居多,我省出血热疫区为混合型疫区,有春季和秋冬季两个发病高峰,近年来以秋冬季发病高峰为主。

本病临床症状主要有发烧、出血和肾脏损害三大特征,严重者可并发尿毒症、肾功能衰竭、颅内出血、肺水肿、脑水肿等,可导致死亡。

该病防控重点是抓好防鼠、灭鼠,高危目标人群要接种出血热疫苗,一旦误食鼠类污染的食物或被鼠类咬伤或抓伤,要及时清理伤口并接种出血热疫苗。

疾控专家尤其提醒,当前我省已进入秋冬季节,气温降低,老鼠由室外向室内迁徙,室内鼠密度升高,因此要开展科学有效的灭鼠活动。首先应开展室内外环境治理,彻底清除垃圾杂物,消

除鼠类栖息隐蔽场所。同时要贮存好粮食、饮料、食品等,断绝老鼠的食物来源。

此外,要完善灭鼠设施,特别是饮食服务行业,地漏、通风口等处设防鼠网。灭鼠方式包括药物灭鼠、器械灭鼠等。常用的灭鼠药有溴敌隆、杀鼠迷、敌鼠钠及大隆等。常用的灭鼠器械有鼠夹、鼠笼、粘鼠板、电子捕鼠器、超声波驱鼠器、灌鼠器等。

流行性感

病毒传染,传播性强
居室通风,加强锻炼

简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,特点是传染性强、传播速度较快,主要通过空气飞沫、密切接触传播。

流感的防控以控制传染源、切断传播途径、保护易感人群为主。对流感患者要做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。流感流行期间要避免集会或集体活动,老人、儿童等少

去公共场所,注意居室通风,加强锻炼,增强抗病能力;适时接种流感疫苗,形成有效免疫屏障,保护易感人群。

麻疹

病毒引起,冬春高发
开窗通风,远离病患

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性、全身性、出疹性呼吸道传染病,冬春季高发,传染性极强,严重者可出现死亡,严重危害儿童身体健康和生命安全。

按规定程序接种麻疹疫苗是预防麻疹的有效措施之一,除此之外,平常还应做好个人卫生。冬春季节要经常开窗通风换气,保持室内空气清新。如果知道周围有人得了麻疹,应做好个人防护,避免与其密切接触,若自身麻疹疫苗接种史不详,应及时到接种单位进行应急接种,以防被传染。万一感染麻疹,要及时到医院就诊,隔离治疗,避免外出传染他人。

相关链接

勤洗手、洗对手 八成疾病可预防

办公室瑜伽(五)



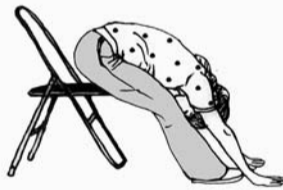
①



②③



④



⑤⑥

动作/资深瑜伽教练 周峻
图/金红 文/徐洁

面对电脑坐一天,背部、颈部肌肉紧张,进而头昏脑涨,不妨利用休息时间做个瑜伽吧,坐在椅子上就能使

背部、颈部得到拉伸进而放松。背部扭转的动作,可使身体与精神获得双重放松。

①坐在椅子上,右腿勾住左小腿。左手扶在右腿膝盖外侧。同时,背部与颈部向右后方扭转。

②③-5个呼吸后,身体转回。手扶椅子边缘,从腰椎开始向上撑。

③左右腿互换,反方向重复之前的动作。

④呼气,身体复原,放松,打开双腿。双手臂尽量向

上伸展,腰部及背部也伸展向上,腿部伸向前方。身体处于向上拉伸状态。

⑤依旧保持拉伸的姿势,双臂和腹部向腿部靠拢,双手尽量摸到地面或脚尖。

⑥身体回复原位,放松。

我来帮您问

常感觉口干、眼干是咋回事

1.我是一名53岁的女性,最近两三年,总感觉口干、舌干、口苦,特别是早上,感觉尤其明显。最近一年多,舌头干得厉害,眼睛也干涩,到医院诊断是干燥综合征,想咨询一下,这是干燥综合征的症状吗?饮食上需要注意什么?

山东省中医院风湿免疫科主任医师宋绍亮:干燥综合征的病人明显症状是眼干、口干,唾液减少,并由此引发猖獗性龋齿,牙齿成块脱落。如果血液化验,几项指标是偏高的,比如类风湿因子、血沉、免疫球蛋白等。目前,这是一种疑难病

症。治疗上,如果处于活动期,建议中西医结合治疗,不过西药有一定的副作用;如果病情稳定,中医治疗有不错的效果。

中医讲究辨证辨病而治,常见的药方如以六味地黄汤结合病症加减配方。由于是一种慢性疾病,患者在日常生活中饮食上应注意调养,可多吃蔬菜、水果和酸性的食物,如山楂、乌梅等,中医认为酸甘的物质可滋阴生津,也可食用麦冬、百合等润燥食物。

患者以中老年女性居多。需要注意的是,临床上,干燥综合征常常合并肺纤维

化,因此需要注意肺部检查,预防感冒,防止肺部感染。还要在日常生活中注意口腔卫生,常常漱口、刷牙。干燥综合征目前还无法根治,但也不可不治,要治疗+调养来控制病情,如果程度较轻,也可隔天吃一次中药,或一周吃两三次中药。

2.我今年30岁,最近来月经老是提前一周,已经有半年了,但是没有什么不适。我害怕是妇科病,对身体有影响吗?

济南市中心医院妇产科副主任医师张迎春:因为还没有做过检查,所以暂时不

好判断是否有妇科病。建议先到正规医疗机构血液化验,检查激素水平,以检查卵巢功能是否出现问题。如果卵巢功能没有异常,还需要做一次彩超检查,以排除子宫内膜的异常,例如子宫粘连等。如果这些都正常,就应该没什么问题,不用担心。

如果您有关于疾病和健康有任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。(本报记者 徐洁 陈晓丽)

老年人微胖 或许更长寿

本报济南10月20日讯(记者李钢)都说“千金难买老来瘦”,这是绝对的真理吗?10月17日,由中国健康教育中心指导,中国疾病预防控制中心营养所和安利(中国)日用品有限公司支持的“2014安利纽崔莱营养中国行”走进山东济南。与会专家表示,老年人超过标准体重10%-20%者死亡率最低,只有超过标准体重35%-40%时,才容易导致疾病发生。

“肥胖是心脏病、高血压、糖尿病等许多慢性病的诱因。现在它已成全球最严重的‘流行病’。”在“2014安利纽崔莱营养中国行”济南站活动中,首都保健营养美食学会执行会长王旭峰表示。

山东省第三次国民体质监测显示,山东省经济发达地区成年人的总体超重率是38.2%,总体肥胖率是19.1%,腰臀比异常率60%,欠发达地区的总体肥胖率也已达13.9%。因此,控制体重已经成为一个不可回避的话题。

控制体重没有所谓的窍门。王旭峰等与会专家一致表示,精髓仍是“管住嘴迈开腿,吃动平衡保健康”。控制体重首先要控制能量摄入,减少高油高盐高糖的食物摄入,其次就是增加锻炼。

“当然,体重过瘦也是不健康的。”山东营养协会理事、齐鲁师范学院营养系教授李志香说,很多老年人认为瘦比胖好,都说“千金难买老来瘦”,其实这里面也存在一定误区。

李志香介绍,有研究发现,老年人中超过标准体重10%-20%者死亡率最低,只有当肥胖超过标准体重35%-40%时,才容易导致疾病发生。因此,对老年人来说,体重稍微超过正常值甚至更有益于健康长寿。

李志香分析说,这是因为体重大幅下降会影响机体的免疫功能,导致抵抗力降低,因而发生急性和慢性疾病的几率随之增加,而且体轻者在摔倒时缺乏脂肪保护,更容易骨折;太瘦的人缺乏御寒能力,经不起疾病消耗,可见保持合理的体重才是维系健康的关键。

全国免疫学 学术大会在济召开

本报济南10月20日讯(记者李钢)19日,中国免疫学会第九届全国免疫学学术大会在济南召开,这是中国免疫学领域学术水平最高的学术会议。会议由山东免疫学会、省医科院等承办。

山东免疫学会理事长、省医科院基础医学研究所所长姜国胜介绍,免疫学其实与我们普通人距离很近,从我们平时的疫苗接种,到癌症患者的治疗,哪怕是一个简单的感冒,都离不开免疫学的知识。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人医语》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人医语》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿