

## 玛咖真的能催情壮阳?

玛咖(maca,又译玛卡、马卡等),是主要生长于秘鲁,长得像小萝卜的植物,最近被国内商家包装成“天然伟哥”——具有神奇的催情、壮阳作用。不过,玛咖在老家秘鲁是一种地道调味品,安第斯山脉的居民甚至每天能吃半斤。美国乔治城大学医疗中心的伯曼教授说,玛咖会增强男性生育能力,因为它的成分有助于产生更多精子;至于玛咖可以改善女性更年期各种状况,从临床试验来看“纯属无稽之谈”。如果把玛咖说成是天然的高效催情药物绝对是夸大其词。

## “健康大讲堂”会员征集令

欢迎您成为会员,为大讲堂点题



本报济南12月22日讯(记者 陈晓丽) 截至目前,生命周刊“健康大讲堂”已成功举办半年,涉及健康话题丰富,包括肺部调理、乳腺健康、“糖网”治疗等多

个方面,也得到了读者的热情支持。为了更好地关注健康,提供健康服务,现在“健康大讲堂”开始征集会员啦。

成为“健康大讲堂”会员,可享受以下服务:除了免费听权威专家健康讲座,还可以根据您自身需求为“健康大讲堂”点题,我们将尽最

大努力优先安排满足您的需求;会员还有机会参加“健康大讲堂”组织的义诊和免费体检等优惠活动。

您可以选择以下三种方式中的任何一种报名:1、关注生命周刊官方微信公众平台“生命周刊”,留言“姓名+年龄+联系方式”即可(可扫描左上角二维码加

关注)。2、拨打热线电话96706120直接报名,留下您的“姓名+年龄+联系方式”。3、在“健康大讲堂”讲座现场,填写报名表报名。

如果您对“生命周刊”或“健康大讲堂”有什么建议或意见,欢迎随时提出。

会员QQ群423477441

## 名医聚济南 切磋眩晕症

本报济南12月22日讯(记者 李钢) “大夫,我头晕。”相信这是很多医生都会碰到但却不一定能很快诊断原因的症。为提高我省“晕症”的诊疗水平,12月20日,由山东省立医院、山东省立医院眩晕诊疗中心及山东省医学继续教育中心共同主办的2014首届“齐鲁晕大夫课堂”开讲。讲堂为广大“晕症”相关科室的专家提供了相互交流学习的平台。

“我一直感觉头晕,去医院好多科室查过,但到现在也没明确是什么原因。”市民孙志强近段时间一直因头晕在医院各科室辗转检查,可至今未果。相信不止孙先生有这样的经历,很多市民会有这样的经历。

“眩晕性疾病是临床发病率极高的门诊三大疑难主症之一。”山东省立医院眩晕诊疗中心于副主任介绍,“晕症”的诊疗虽在国内发展多年,但其漏诊率依然居高不下,资料报道国人每年发病率在四千万以上,若加上那些被遗漏的头晕头昏患者,其发病数据愈加令人触目惊心。

为提高我省“晕症”诊疗的水平,12月20日,由山东省立医院、山东省立医院眩晕诊疗中心及山东省医学继续教育中心共同主办的2014首届“齐鲁晕大夫课堂”开讲。来自同仁医院、301医院、协和医院、山东省立医院、齐鲁医院、北京航空航天大学医院、天津第一中心医院、福建医科大学一附院、大连医科大学附属、广州中山大学中山医学院等眩晕专业的专家学者同来自全国各地200余名学员一起,共同分享了该领域最基础最亟待提高的诊疗技术。

据介绍,“晕大夫课堂”齐聚了国内一流的学者及临床一线的青年才俊,综合耳科、神经内科、神经外科、中医推拿等多学科齐开讲。课堂的设立将进一步发挥医院在眩晕诊治方面的优势,培养更多眩晕领域的专家,造福眩晕患者。

## 一个治疗便秘的新发明

不打针、不吃药,不伤肝肾,轻松解决老便秘

治老便秘,有一秘方,屡试不爽!长春军医郭老医生专家组集毕生心血研究发明的强效奇方公开——将白芷、牡丹皮、紫苏梗、沉香阴干,利用美国生物技术提纯,加入冰片精致成膏,只需在肚脐上抹一点,轻柔30秒,即可轻松排除香蕉便,浑身轻松,小腹柔软舒服,胃胀、泛酸现象消失,1-2个疗程即可停药,每日定时轻松排除香蕉便,有效消除因长期宿便引起的女性色斑、皮肤粗糙、脂肪堆积、中老年三高、头晕乏力等现象。效果神奇!因为是纯中药膏,不含任何激素和泻药成分,不会对肝肾、胃造成刺激和负担。老人、孩子都可放心使用。

该方原来只在医院内部使用,目前国家已经批准专项生产,该产品为《便秘软膏》已经通过吉林三甲医院三年多的临床检验,国家药监局已正式批准为外用、国药准字,OTC甲类治疗型新药,国家知识产权局授予国家发明专利,获20年的专利保护。

好消息:厂家拿出100万专项资金回馈便秘患者,每天前20名打进电话者,可享受成本价优惠,免费送货,货到付款,也可到各地市指定药店购买,详情请咨询:0531-86569591,400-6968369

## 健康大讲堂聚焦糖尿病视网膜病变

# “糖网”宜早治,激光手术最有效

本报记者 陈晓丽 李钢

12月20日,本报健康大讲堂邀请著名眼科专家、山东省眼科医院眼底病科副主任医师原公强为大家讲解糖尿病视网膜病变相关知识。在讲座结束后,原公强现场为不少患者解答了疑问,随后在医院安排了义诊活动。

由于对糖尿病视网膜病变的危害认识不足,加上疾病早期没什么症状,很多患者对医生建议做眼底检查感到不理解:“我只要定期测血糖就好了,为何还要查眼睛?”正因为如此,许多糖尿病患者往往等到视力严重下降才到眼科就诊,耽误了宝贵的治疗时机。根据美国一项调查数据显示,25%的2型糖尿病患者,在诊断时就可发现早期的糖尿病视网膜病变。

### 有无“糖网”,取决于病程、血糖等

问题一:得了糖尿病就一定会出现视网膜病变吗?

原公强:不是的,是否发生糖尿病视网膜病变取决于多种因素,例如患病时间的长短、血糖、血压、血脂的控制情况以及每位患者个体的差异性。随发病时间延长,一般7-8年以后,就慢慢开始出现糖尿病视网膜病变了,随时间延长,病变会越来越加重。

根据调查结果,对于常见的2型糖尿病来说,病程5年以上患者中,24%-40%的患者出现视网膜病变,病程15年的患者中,53%-84%的患者将出现视网膜病变。

因此,糖尿病患者如果有



大讲堂现场坐满了关注健康的读者。本报记者 李钢 摄

视物模糊的情况,应尽快到正规医院的眼科做检查。一般来说,检查方法包括眼底镜检查、眼底彩色照相、眼底荧光血管造影、光学相干断层扫描(OCT)等,这样清楚地看清糖尿病视网膜病变的程度。

### 治疗办法应根据病情而定

问题三:得了“糖网”,是否一定要打激光?激光要打几次?

原公强:糖尿病视网膜病变的治疗应根据病情发展不同,选择不同的治疗方法,包括药物、激光或手术治疗。

近年来医药科技进步很

快,尤其是抗血管生成药物的出现,使得糖尿病视网膜病变的治疗有了更多的治疗选择。比如,激光联合抗血管生成药物(如康柏西普等)玻璃体腔注射治疗,对控制黄斑水肿会有更好的效果。但是截至目前,尚可以有效控制糖尿病视网膜病变进展的药物,激光治疗是目前公认的有效治疗方法。

但是,并不是所有出现视网膜病变的患者都需要进行激光治疗,需要由专业医生根据病情确定。如果糖尿病血糖控制不好,也没有及时正确地进行激光治疗,视网膜病变发展到增殖期,则必须进行手术治疗。

### “糖网”已成为首位致盲性眼底病

问题一:一般糖尿病患者确诊后,医生会建议做个眼底检查,这是为什么?

原公强:根据流行病学调查数据显示,中国糖尿病患病总人数约为9240万,高居全球第一。糖尿病是一种多病因的代谢疾病,特点是慢性高血糖,可导致多个脏器的并发症,包括肾脏、神经、心脏等,其中,糖尿病引起的视网膜病变(简称“糖网”)更是首位致盲性眼底病。

糖尿病性视网膜病变是指病程较长的糖尿病患者几乎都会出现的不同程度的视网膜血管疾病,其最早出现的临床表现包括微血管瘤和出血,早期症状一般可表现为闪光感、视力下降、视物模糊等。

### 医人说医

## 名医谈肺纤维化(上)

# 咳嗽、喘不动气,别不当回事

山东省中医院副院长、肺病专家 张伟

于桂英曾是泰安市某纺织厂的普通工人,在纺织厂勤勤恳恳干了29年。2年前于桂英开始咳嗽、咳痰,持续1个多月都没有好转。尤其早晨起来的时候,咳嗽停不下,胸口闷得慌,喘不过气来,稍微活动后就更厉害。

于桂英到泰安市某医院检查就诊,通过胸部CT,医生断定她是肺纤维化。在当地医院接受了一年多的药物治疗后,于桂英的病情曾一度有所好转。

今年11月8日,于桂英感觉咳嗽、咳痰比以前更严重,甚至有时“喘不动气”,在当地医院住了8天,还是咳嗽得厉害,咳得晚上都睡不着,能从晚上10点一直咳到1个多小时才能睡着,半夜里还

睡不好,咳嗽着又醒了。11月17日于桂英和家人来到了我的诊室。

肺纤维化有一个形象的名字叫蜂窝肺。我们经常提到的肺纤维化在某种程度上指的就是间质性肺炎。正常情况下,吸入肺的气体与毛细血管中的血液进行交换,以摄取新陈代谢所需要的氧气,排出二氧化碳。

肺纤维化患者之所以喘不动气,是因为肺泡和毛细血管功能丧失了。医学上,临床表现还有进行性加重的呼吸困难、限制性通气功能障碍伴弥散功能降低、低氧血症,以及影像学上的双肺弥漫性病变。间质性肺炎可最终发展为弥漫性肺纤维化,导致呼吸功能衰竭而死亡。不要小看这一慢性的肺病,它不像癌症那样来势凶猛,但也足以夺去生命。科学家

王选,美国著名作家、小说《大白鲨》的作者本奇利,香港著名演员董骠,还有《西游记》沙僧扮演者闫怀礼,都是被肺纤维化夺去生命的。

为什么肺会纤维化呢?原因有很多,常见的原因比如吸烟。吸烟与肺纤维化的发病明显相关,特别是每年吸烟超过20包的患者。所以大家要慎重,需远离香烟及二手烟。其他的原因还有:

1.职业或家居环境因素相关:吸入无机粉尘如游离二氧化硅粉尘、石棉、滑石、锑、铅、煤、铍、钡、铁等;吸入有机粉尘、接触鸽粪、动物皮毛、发霉枯草等都可导致肺纤维化。

2.药物或治疗相关:抗肿瘤药物如博来霉素、马利兰、环磷酰胺和甲氨喋呤等;抗心律失常药物如胺碘酮、胺茶碱等;放射治疗、高浓度

氧疗等。

3.结缔组织疾病相关:结缔组织疾病如类风湿关节炎、系统性硬化病、多发性肌炎/皮肌炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮等容易引起肺纤维化。

4.微生物因素:虽然目前不能确定微生物感染与肺纤维化发病的关系,但有研究提示感染,尤其是慢性病毒感染,包括EB病毒、肝炎病毒、巨细胞病毒、人类疱疹病毒等可能与特发性肺纤维化的发病有关。

5.食管反流:多项研究提示,多数肺纤维化患者有异常的胃食管反流,异常的胃食管反流导致反复微吸入是其高危因素之一。但多数肺纤维化患者为“隐性反流”,缺乏胃食管反流的临床症状,因此容易被忽略。(应患者要求,于桂英为化名)