

糖尿病人吃水果有讲究

糖尿病人只要正确选择与搭配,将每日摄入总能量控制在合理范围内,吃水果反而有益。水果中所含的铬、锰还能提高体内胰岛素活性。不过,前提是血糖基本控制,病情稳定,不会频繁出现高血糖或低血糖。糖尿病人应选含糖量低于10%的水果。一般来说,水分越多的水果糖分越低,比如每100克西瓜所含水分超过90%,糖分只有5.5克。糖分多少不是舌头能品尝出来的。柠檬、杨梅、草莓、芒果、梨、哈密瓜等也是不错的选择。

本周健康大讲堂聚焦“秋季养生及传染病预防”

立秋了,别拿身体不当回事



本报济南8月3日讯(记者 陈晓丽) 虽然气温仍居高不下,但本月8日就立秋啦!秋季是万物成熟的季节,随着天气逐渐转凉,阳气减弱,阴气见长,如何调理身体以适应阴阳交替呢?又如何有效预防各种秋季传染病?下周五(8月14日)下午两点半,本报生命周刊健康大讲堂邀请了济南市第四人民医院公共卫生科副

主任赵丽梅,开讲“秋季养生及传染病预防”。

俗话说“一夏无病三分虚”,由于夏季持续高温,对我们身体造成了较大的损耗,为了应对寒冷冬天的到来,秋季适当的进补就显得尤为重要。同时,初秋时节,肠道传染病和虫媒传染病高发,例如痢疾、轮状病毒感染引起的感染性腹泻、登革热

等;到了晚秋,气温较低,呼吸道传染病也容易暴发,例如流行性感冒、哮喘等。

8月14日(下周五)下午两点半,在大众传媒大厦29楼会议室,本报健康大讲堂特邀济南市第四人民医院公共卫生科副主任赵丽梅开讲,主题为“秋季养生及传染病预防”。讲座结束后,赵丽梅还将回答大家的疑问。讲座地址是大众传媒大厦29楼第一会议室,具体位于济南市泺源大街2号(历山路与泺源大街交口西南角),乘坐K96、102、70、80、79路公交车到“山东新闻大厦”或“和平路”站点下车即到。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者将获得生命周刊《健康服务手册》。

专家简介:赵丽梅,济南市第四人民医院公共卫生科副主任,济南卫计委健康教育专家,国家二级心理咨询师,国家公共营养师,主管护师,负责医院健康教育、传染病防治、慢病管理、疾病监测、预防保健等多项工作。从事临床护理、健康教育、传染病防治管理工作二十余年。

“防癌课堂”火爆开场

九妙招,教你用行动防癌

文/片 本报记者 李钢
实习生 谢丽娟

如今,许多早期癌症并非无法治愈,不过,不少癌症患者一经确诊就是晚期,让人遗憾。不同的癌症有哪些早期信号?能通过行为习惯的改变预防吗?7月30日,在济南梁北社区,本报健康大讲堂与省肿瘤防治、济南疾控等部门联合发起的“防癌课堂”开讲。肿瘤防治专家为广大“堂粉”讲述了如何科学预防癌症。此外,来自胸外、乳腺、胃肠等专业的专家还为听众进行了现场义诊。



专家为听众现场义诊。

癌症发病正在变年轻

7月30日,泉城闷热异常,可没挡住广大“堂粉”的热情,不少粉丝顶着酷暑坐了一个多小时的公交车赶到防癌课堂现场。

主讲嘉宾省肿瘤防治办主任王家林说,近三十年来,癌症发病率以年均3%-5%的速度递增;四分之三新增病例发生在新兴工业国家及发展中国家。预计到2020年,全球新发癌症病例将达1500万,而我国将占1/5,死亡病例1000万,我国将占1/4。

癌症发病年龄也正在提前。王家林说,乳腺癌发病率从20岁至25岁开始增加,45岁到50岁达高峰,比西方女性提前了十岁;肺癌40岁-50岁患者越来越多,而美国肺癌平均发病年龄67岁;结肠直肠癌平均发病年龄为48.3岁,而美国白人为69.8岁;胃癌发病数据显示,19岁-35岁的胃癌发病率比30年前翻了一番。

三分之一的肿瘤与吸烟有关

造成癌症不断高发的原因有很多,首先是人体遗传、免疫等内因,其次是化学性、物理性的外在危险因素。

“当然老龄化也是原因之一。”王家林说,随着年老,人体机体的免疫功能减弱,对病变的免疫监视作用逐渐降低,有利于肿瘤的发生和发展。

王家林介绍,1/3的肿瘤发生与吸烟有关,1/3的肿瘤发生与不合理饮食有关,1/3的肿瘤发生与感染、职业暴露、环境污染等有关。

世界卫生组织的行动建议包括:①不吸烟、不酗酒、避免被动吸烟;②经常运动,每天至少运动30分钟;③避免超重和肥胖;④接种乙肝疫苗;⑤成年妇女经常乳房自查,定期宫颈癌细胞学检查;⑥加强劳动自我保护,减

少致癌物的职业和环境接触;⑦改善居室通风条件;⑧避免长时间强烈阳光照射;⑨保持环境卫生,减少空气、水源、土壤等污染等。

哪些高危人群应早筛查?

许多致癌因素总是很难避免,在肿瘤专家看来,最关键的还是早发现。王家林介绍,从正常细胞发展到危及生命的恶性肿瘤,大多经历“癌前病变”阶段,此阶段会持续10-30年,从“癌前病变”发展成侵袭性癌一般需要10年或更长的时间。

“这就为早发现早治疗提供了可能。”王家林介绍,“癌前病变”的一个重要特征就是可逆性,即使是目前临床治疗效果差的胰腺癌,从癌变到临床可治愈阶段,至少也有十年的时间。

王家林介绍,高危人群尤其需要进行筛查,包括:有癌症家族史的人群;组织器官有慢性炎症经久不愈的人群;不良嗜好人群;长期暴露于某些职业环境中的人群;长期工作紧张,精神长时间处于抑郁、悲伤及生活不规律的人群;中老年人。

头条链接

警惕! 身体发出的癌症早期信号

可以自我观察或感觉到的癌症早期信号:

异常肿块:皮肤、乳房、甲状腺、颈部、骨骼或其他部位可触及的硬结或者肿块。

疣痣增大:黑痣或疣(赘瘤)发生明显变化。

异常感觉:吞咽时食管内有异物感,进食噎塞感进行性加重。

持续性消化不良和食欲减退:上腹部不规则疼痛、长久的舌象改变及原因不明的食欲减退、体重下降。

大便习惯改变:原因不明的黑色大便、大便带血或者腹泻便秘交替。原因不明的无痛性血尿、排尿不畅。

持续性的声音嘶哑、干咳、痰中带血或体检时发现肺部肿块阴影。

鼻出血与鼻咽分泌物带血,听力减退,耳鸣、头疼。

月经量过多,经期外或绝经后不规则阴道出血。

溃疡不愈:皮肤或黏膜经久不愈的溃疡,有鳞屑、出血或结痂等。

不明原因的长期发热,乏力、贫血、体重减轻等。

- 部分癌症的常规诊断法:
- 肺癌:低剂量CT
 - 胃癌:纤维胃镜
 - 肝癌:AFP+超声影像
 - 乳腺癌:超声+钼靶(X线)
 - 大肠癌:大便隐血、纤维结肠镜
 - 食管癌:食管镜+碘染色
 - 宫颈癌:宫颈涂片细胞学检查

新八段锦(十一)



图/金红 文/徐洁

八段锦是我国古传至今的养生方法。依据现有文献,八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。今天,八段锦仍然流传很广,各地都有养生爱好者练习。我省八十一岁高龄的中医名家乔鸿儒自创了新八段锦,共分二十一式,希望更多的人学习受益。演示者为乔鸿儒弟子谭桂昌先生。

飞鹰展翅:两手攥拳于胸前,展开于两侧。

以为皮肤过敏,原是“不死的癌症”

医生:应注意区分红斑狼疮早期症状

本报记者 李钢

脸上长红斑,一直以为是皮肤过敏,可两个月后开始高烧、头晕,一到医院就被确诊是红斑狼疮,收到病危通知,18岁少女艳艳差点搭上命。在省城几家大医院风湿免疫科病房里,不少患者有着类似经历。

脸上长红斑,两周就进了ICU

“最开始就是脸上有点红斑,以为是化妆品过敏。”艳艳说,一个礼拜后,她突发高烧,输液后降下来,可很快又烧,就这样反复,后来头晕

得不行,直接起不了床了。

“到了医院就住进了ICU病房,还接到了好几次病危通知。”艳艳回忆,当时检查的结果是溶血性贫血,后来转到了血液科病房。

后来,艳艳转到齐鲁医院,查出来,溶血性贫血是因为系统性红斑狼疮引起的。

省立医院风湿免疫科主任医师孙红胜介绍,红斑狼疮是一种典型的自身免疫性疾病,多见于15~40岁女性。被称为世界三大疑难病症之一,具有病程长,多系统、多脏器受累,易复发,死亡率高等特点。

如控制良好,红斑狼疮的五年生存率能达到80%。

勿把“红斑狼疮”当皮肤病

在省城多家医院的风湿科病房里,不少患者都有类似的曲折就诊经历。

孙红胜提醒说,红斑狼疮的早期表现有红斑、关节痛、不明原因发热等,其中,红斑是很有提示作用的。

孙红胜介绍,一般蝶形、环形红斑是红斑狼疮特有的。当然,不是所有红斑狼疮病人的红斑都如此典型,有的红斑还可能呈现紫癜状、血管炎样。

除了红斑,另一个常见的早期表现就是关节痛。“这

种关节痛通常只有软组织肿胀,拍片却看不出关节的病理性改变。”孙红胜表示,当这些早期症状出现后,患者最好到风湿免疫科进行相关检查。

孙红胜还提醒,红斑狼疮的诱发因素很多,首先,它有遗传背景;其次,怀孕、精神创伤、严重感染、服用某些药物也可诱发。此外,暴晒等环境因素也会诱发红斑狼疮。

“红斑狼疮的患者要避免晒太阳。”孙红胜说,紫外线的照射可诱发和加重红斑狼疮,红斑狼疮病人一定要避免日光照射,室内注意遮阳,外出可戴宽边帽或打伞。