

水果吃太多同样不健康

众所周知吃水果有益健康,所以有些人不管是饭前还是饭后,不管是工作或休息时间,总要吃水果。但有些人水果实在是吃得太多了,并且引发了肥胖、蛀牙等健康问题。

水果吃多了一样会发胖
人们认为,要想身体好,一天至少要吃五份水果和蔬菜。但是,这个摄入量针对的是体重正常的人群,对于那些身体肥胖、体重超重或者胆固醇过高、患有糖尿病的人来说,吃太多水果就会遇到麻烦。这就是为什么有些人有着健康的生活方式,体重却一直在增加的原因。

专家指出,人在吃糖时,身体会释放出胰岛素,告诉人的大脑已经吃得足够了,胰岛素水平高会抑制食欲,但果糖不会扣动胰岛素的



“扳机”,所以大脑不会得到‘已经饱了’的信息。”这就能解释为什么有些人能够在不知不觉中吃掉一片又一片甜瓜或者吃掉那么多的葡萄,却没有饱腹感。

酸性水果会伤害牙齿
橙汁喝完要及时刷牙水果吃多了对牙齿也不好。咀嚼水果会在口中释放糖分,牙齿会受到伤害。果汁

或果奶的问题更严重,果汁和果奶是水果压榨做成的,会在口中释放更多的糖分。

遇到酸性的柑橘类水果,牙齿就显得特别脆弱,柑橘类水果能软化牙釉质。虽然30分钟后牙釉质就会坚硬如初,但如果你在喝了橙汁之后立刻刷牙,你就会把一些牙釉质刷掉了,牙齿腐蚀的危险性将大大提高。

除此之外,葡萄干之类的干果对牙齿的伤害也很大,因为它不仅含糖量高,还非常有黏性。牙科专家说:“小块干果可以粘在牙上很长时间,这会导致龋齿,随着人们更加注重健康,更强调吃水果,龋齿的发病率急速上升。”

果糖摄入过多易患高血压
美国科罗拉多大学的科学家们最近对4500名没有高血压病史的

人进行了跟踪调查。结果发现,那些每天摄入果糖74克以上者患高血压的风险增大了87%。

1克果糖相当于10个苹果或30个橘子中果
糖的含量,看上去人一天吃不了那么多水果,但实际上,只要你喝下三大杯果奶,就基本上达到这个量了。值得注意的是,香蕉、草莓以及其他一些水果成熟之后果糖的含量会更高,因为部分淀粉会在成熟后转化为糖分。果糖还会提高血液中甘油三酯的含量,诱发心脏病。专家指出,水果还会导致胆固醇过高,会增加甘油三酯含量,糖尿病患者也要小心,因为果糖会导致血糖水平过高。

水果摄入搭配要合理
真正健康的食用水果方法是,合理搭配每天的5份水果和蔬菜。

相关专家指出,肥胖者和心脏病患者每天应该吃1份水果4份蔬菜。而正常人每天坚持在吃正餐时吃一个香蕉、喝一杯苹果汁,上午10时左右吃一个橘子,午后吃一个苹果就可以了。如果晚上特别想吃巧克力,可以用葡萄干代替,当然,葡萄干也不能过度吃。

(新华)



我市药品销售亟需加强监管

本报讯 (记者 史书杰 见习记者 黄佳)本报曾报道过我市药品销售亟待加强监管的文章,一个多月过去,目前我市药品销售是什么状况,近日,记者再次进行采访。

无证也能营业,缺乏监管。记者在沈丘采访时发现,处方药和非处方药标牌形同虚设,药品摆放五花八门,更不用说凭处方销售了,更有甚者,一家没有任何手续的药店照常营业。记者把这一情况反映给该县药监部门,截至记者发稿时没有接到该县药监部门的任何处理意见,这么明显的事实,记者反映都没有结果,更不用说普通老百姓了,由此可见,无证经营在沈丘也就见怪不怪了。不知道该县是如何进行日常药品销售监管的。

食品充当药品延误病情。记者在川汇区滨河路一养生堂内,以一名高血压患者身份前去咨询,工作人员让记者吃印有豫卫食字字样的一种保健食品红景乐。在此记者看到,几位老年人都在那排队做血糖检查,一位糖尿病老人说:“我在这吃药有四五个月了,总也不见

好。”记者看到老人买的是标有豫卫食字2004第150号字样的一种叫怡乐的保健食品。记者告诉她这是保健食品,看病要去正规医院,在这只有耽误你的病情。

处方药不用处方害人不浅。记者在川汇区七一路和工农路附近的几家药店,随手能买到头孢、螺旋霉素等抗生素处方药,更有甚者,国家严格要求凭处方销售的、对孩子的肝脏及中枢神经都有损伤、副作用极大的“尼美舒利”不要任何手续都能买到。国家药监局2008年曾对“尼美舒利”说明书进行了修改,对适应症、用法用量等事项进行了严格限制,明确规定要凭处方购买,必须在医生的指导下才能服用,使用不当,将产生不良后果,要求各地药监部门加强监管。这一点普通百姓都知道,作为药品的销售者不会不知道,而一些药店贪图利益不看处方就卖药,视百姓生命健康不顾。

记者随即采访几位消费者,他们认为:药店几乎没有要过处方,他们当然也不会去医院开,如果药店要求严了,都凭处方销售,他们

也能遵守相关规定,况且他们这样做对自身也有好处,避免滥用抗生素,因为普通人并不能分辨出哪些是处方药,哪些是非处方药。

而作为药品销售的主管部门食品药品监督管理局更应该负起责任,切实履行自己的职责,给老百姓提供一个良好健康的用药环境,加强药品监管不能停留在口头上,而应在踏踏实实的实际工作中。

在此,记者也提醒市民,为了你的健康,买处方药一定要有医生开具的处方且在其指导下服用。



曝光台

沈丘县卫生局

2011年“五个着力”保障群众健康

本报讯 (记者 史书杰 通讯员 李新海)为开好头,起好步,努力实现“十二五”宏伟规划目标,沈丘县卫生局以“五个着力”强力推动医药卫生体制改革,继续改善群众就医条件,力保居民健康,为县城经济和谐快速发展作贡献。

一是着力深化改革。巩固完善新农合,将人均财政补助标准提高到200元,提高大额补助封顶线和基层医疗机构补助标准,扩大参合农民受益面;年内全面实施国家基本药物制度,降低患者药品费用;提高公共卫生服务经费标准,完成农村育龄妇女免费补服叶酸,实现住院产免费,妇女病“两癌”筛查达到应查人数的85%以上,城镇和农村居民健康档案建档分别达到

90%和85%以上。

二是着力项目带动。完成县医院新区医技综合楼二期建设项目,投资2300万元新建县卫生监督所、县妇女病“两癌”筛查中心,并对5个乡镇卫生院和部分村卫生所进行建设改造,同时加强医院以“五室一厅一厕”建设为主要内容的内涵建设和文化建设,继续改善群众就医条件。

三是着力破解难题。引导社会资本办医,形成多元化办医格局,助推公立医院改革;开展新农合单病种付费,让参合农民享受更多实惠;加大医疗机构监管,保证合理检查,合理用药;加快卫生信息网络化建设,实现新农合“一卡通”和省内跨区域直补。

四是着力保障民生。继续实施扩大国家免疫规划,儿童免疫接种率持续保持98%以上;狠抓重大疾病防控和卫生应急管理,严防重点传染病暴发流行和各类突发公共卫生事件发生;加大卫生监督执法力度,保证群众饮食和医疗卫生安全;发挥中医药优势,为群众提供简便廉验的中医药服务。

五是着力统筹兼顾。以加强基层卫生机构党建工作为切入点,深入开展创先争优活动,充分发挥基层党组织和共产党的先锋模范作用;加强党风廉政建设和卫生行风建设,严厉查处损害群众利益的违规行为;加强卫生安全和信访维稳工作,确保各项卫生工作健康协调发展。

小心! 这些动物的头都有毒

生活中,许多人喜欢吃鸡头、鸭头、鹅头以及鱼头等。的确,这些鱼、禽的头很好吃,而且营养价值也很高。可是,这些“头”的坏处也不少。

现代的医学观点认为,鸡在啄食过程中会吃进含有害的重金属物质,这些重金属主要储存在鸡的脑组织中,鸡龄越大,储存量就越多,毒性就越强。食用者在享受

鸡头美味的同时,也摄入了重金属毒物,如果食用过多,可能会引起中毒反应,所以,鸡头不宜多吃。

而鸭头、鹅头等也不宜多吃,其道理大同小异。那么鱼头呢?由于近年来整体环境恶化,导致水源污染增加,使有害物质侵入鱼体,再加上鱼类尤其是食肉或杂食鱼类处在水体食物链的最上端,这些有害化学物质在其体内也是堆积

得最多,这种现象在医学上称为富集作用。

另外,有些不法养殖者和商贩,在饲料里添加化学物质,更加重了鱼体内有害物质的富积。而这些物质主要蓄积分布在鱼油相对集中的鱼头内。所以,奉劝那些喜欢吃“头”的食客,为了自身健康,还是改掉这一嗜好为好。(贴士)

关注富民 服务“三农” 多数猪场母猪养殖有很大弊端

3. 传统限位栏硬件对母猪的伤害。不合理的限位栏对母猪身体有多种伤害。

(1)对肢体的伤害。限位栏的后部漏缝地板的板条过细(<8cm),漏缝过大(>2cm),特别是将板条与栏纵轴垂直的安置,会使蹄脾卡在栏缝中,造成蹄脾挫伤、感染,乃至骨折;限位栏地板的实心部分若过于光滑,极易引起后肢外展,内侧蹄踵

炎;多数限位栏长为2米,四胎以上的经产母猪嫌短些,为了吃料饮水常将四肢集于腹下,长期如此形成后肢卧系,使配种时肢承重能力减弱;有的限位栏地板为全实心,母猪后躯粪粪污染严重,常造成后肢蹄部感染、化脓,形成各种变形蹄,乃至丧失生产力。

(2)对泌尿生殖系统的伤害。不少限位栏不能保持环境的清洁,

母猪后躯被粪尿污染情况严重,母猪尿路短,如果不讲究后驱卫生,易形成泌尿系统的上行性感染;加之饮水器流量小,缺乏运动,母猪饮水量小,从而减少了尿液对尿路的机械冲洗作用。

4.限位栏对母猪的行为、社交与心理的伤害。

猪的行为、社交以及心理活动多交织在一起,互为因果,并受环

境的制约。不良的环境条件,在伤害猪的心理的同时,表现出异常行为。关在限位栏中的母猪因限料首先感到饥饿,继而出现在不安与烦躁,当欲望得不到满足,自由又受到限制的情况下,于百无聊赖中会出现无故的舔拭、嘶叫、摩擦、空嚼、摇头、反复撕咬或嚼栅栏,反复吮吸或摆弄饮水器,反复打呵欠等等刻板行为。有刻板行为的母猪一般生产性能低下。

限位栏的母猪长期处于单纯环境中,缺乏社交,缺乏对复杂环境适应能力,因此造成转栏时特别困难,隐性发情比例大,由于不能学习其它母猪性行为,部分母猪出现癖病(产后拒绝哺乳或害怕亲仔)。

(二)

协和之窗

超声检查在发育髋关节异常中的应用

发育髋关节异常(DDH)是儿童常见的致畸性疾病。随着儿童生长发育,未经治疗的DDH具有加重和恶化的可能。新生儿出生时,无论髋臼还是股骨头都是由软骨构成。由于软骨无法得到X线的成像,所以在新生儿早期DDH诊断中,超声波髋关节的诊断技术占有很大优势:

1. 超声波髋关节诊断技术是利用超声波可以穿透婴幼儿软骨性的髋关节组织,在软骨界面上形成不同强弱回声的特性,观察髋臼形态和股骨头与髋臼关系,鉴别和

诊断髋关节结构是否正常。

2.超声波是一种无创性的检查技术,对于新生儿,尤其是健康性的筛查,具备无创的优点,并且可以重复利用。

3.超声波是一种动态性的检查手段,可在儿童活动中检查髋关节及股骨头和髋臼的关系,判断是否存在髋关节结构异常。

DDH早期诊断意义:与多数先天性或出生缺陷性疾病一样,DDH作为一种与出生有关的发育性病变,同样存在着治疗越早,效果越好,痛苦越少,治疗费用越低的普遍规律。

周口协和骨科医院

新农合定点医院 城市医保定点医院

健康热线:6072309 15896754369

降血脂必吃的“降脂三宝”

想把血脂异常轻松吃掉吗?我们的健康调脂食物大搜索就从大家最青睐的蔬菜、水果开始吧,在红黄白绿、甜酸苦辣的蔬果中,首先隆重推出的是绿豆芽、洋葱、苹果这“降脂三宝”。

绿豆芽:将胆固醇排出去
绿豆本身就是一种很好的降胆固醇食物,而在它发芽过程中,维生素C可达到绿豆原含量的六七倍之多。大量维生素(维生素素食品)C可促进胆固醇排泄,防止其在动脉内壁沉积。绿豆芽的膳食纤维,能帮助清除体内垃圾,还可以与食物中的胆固醇相结合,并将其转化为胆酸排出体外,从而降低胆固醇水平。绿豆芽性味甘凉,富含水分,还可以解腻生津,是不可多得的减肥调脂小菜。



洋葱:升高好胆固醇
洋葱是极少数含有前列腺素A的蔬菜,前列腺素A是一种较强的血管扩张剂,能够软化血管,降低血液黏稠度,增加冠状动脉血流量,促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄,因此既能调节血脂,还



有降压和预防血栓形成的作用。更难能可贵的是,洋葱中含有一种洋葱精油,不仅可降低胆固醇,改善动脉粥样硬化,还能升高“好胆固醇”——高密度脂蛋白的含量。

苹果:吸收多余胆固醇
苹果是人们容易忽视的“降脂果”,它的降脂作用源于其中丰富的果胶,这是一种水溶性膳食纤维,能与胆汁酸结合,像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯,并帮助其排出体外。果胶还能与其它降胆固醇的物质,如维生素C、果糖等结合在一起,从而增强降血脂功效。

此外,苹果分解的乙酸也有利于胆固醇和甘油三酯的分解代谢。是不可多得的减肥调脂小菜。

(贴士)

顶级品牌莱卡相机专卖

地址:周口市八一一路七一路交叉

口向南100米路西 好好影像中心

电话:6199716 13838679981

周口市眼科医院

准分子激光治疗近视

设备、技术升级 疗效更佳

地址:市八一南路 电话:0394-8393967

骗取新农合资金
医疗乱收费
无证行医
医疗事故
雇用医托
医院出租承包科室
.....

监督

热线

13592220126 13781236956
13949993566 15139481255

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

春节后我市再现A型血紧缺

目前情况正在好转

本报讯(记者 刘艳霞)昨日,记者从市中心血站了解到:今年春节期间,我市再度出现A型血库存紧张现象,这种情况已经连续出现三四年,并呈逐年加重趋势。今年正月初三到初六,全市A型血库存仅为10个单位,这就意味着出现一例大出血病人就可能无法满足用血需求。正月十五之前,全市A型血只能保证急诊手术用血,A血型择期手术基本叫停!

我市连续四届荣获“全国无偿献血先进城市”奖,国家人事部、卫生部、国家中医药管理局为周口市中心血站联合颁发了全国血站系统唯一的“全国卫生系统先进集体”。在前几年全国其他地区相继出现不同程度的供血矛盾时,我市无偿献血工作保持着较好的发展势头,各项工作走在了全国的前列。目前O型、B型、AB型三种血液均能满足群众日益增长的用血需要,A型血时有库存偏低现象,市中心血站均采取得力措施及时进行补救,本报曾以《携手同行,远离血荒》为题报道了他们的先进做法。为什么会在春节期间出现如此严重A型血紧缺的情况呢?

市中心血站血源科科长李中深告诉记者,为缓解A型血紧缺的状况,他们年前工作到大年三十,初三他们又全体投入采血工作中,而且加班加点,经常是工作到夜里11点多,有时早上买的早点到下午四五点还没顾得吃。而其他科室如成分室、检验室等,也要加班工作,进行血液待检、分离、入库,此时早已夜深人静。他们努力地工作着,无怨无悔,不少人带着感冒走上工作岗位。但他们的付出,并没有从根本上解决A型血紧缺的过程。献血无损健康,且彰显了一个高尚的你!

周口市住房和城乡建设局关于开展房地产开发企业、物业服务企业资质动态考核的公告

2010年度周口市房地产开发企业、物业服务企业资质动态考核工作于2011年2月21日开始,3月22日结束。各有关企业务必于2011年3月15日前将相关考核资料报市住房和城乡建设局房地产市场监管科。逾期不报送考核资料的企业,市建设局将按有关规定取消执业资格。

咨询电话:0394-8233968

周口市住房和城乡建设局
2011年2月17日

遗失声明

●扶沟县城关镇卫生院张燕伟的注册口腔助理医师执业证书丢失,声明作废。
2011年2月22日
●耿火车的豫p65181号车的保险发票丢失,票号:03879701,声明作废。

2011年2月22日
●常书俊的税务登记证丢失,税号:412701770722102,声明作废。
2011年2月22日
●任峰玉税务登记证副本丢失,税号:412702198611247818,声明作废。

2011年2月22日
●商水县农业综合开发办公室组织机构代码证副本丢失,代码:00590763—X,登记号:组代管411623—000826—1,声明作废。

2011年2月22日
●周口如意汽车运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:10410156594,车型:THT9404TJZ,车牌号:豫PY7H8;挂车凭证号:9410318567,车型:CA1041K4R5—3,车牌号:豫P7A509,声明作废。挂失人:王留德

2011年2月22日
●周口万隆汽车运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:94100151627,车型:ZZ4186N3516F,车牌号:豫PZ2193;挂车凭证号:10410151626,车型:ZCZ9288P,车牌号:豫PIL28,声明作废。挂失人:

张春艳
2011年2月22日
●周口市远大集团永安运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:8410727029,车型:YCH9390TDP,车牌号:豫PY514;挂车凭证号:8410670376,车型:CA5200XXYPK2L7,车牌号:豫PG0067,声明作废。挂失人:王猛

2011年2月22日
●周口市远大运输集团林海运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:7410407941,车型:BJ4253SMFKB—2,车牌号:豫PC7928;挂车凭证号:7410685949,车型:HFJ6370E,车牌号:豫PS9091,声明作废。挂失人:苑小红

2011年2月22日
●河南万里运输集团富达运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:7411121290,车型:ZCZ9402TJZP,车牌号:豫PW571;挂车凭证号:9410325383,车型:CQQ9402TDP,车牌号:豫P4Z88,声明作废。挂失人:程慎忠

2011年2月22日
●周口市骏通汽车运输有限公司不慎将豫PKF026,DFA4010P—2车辆购置税完税证丢失,证号:7410500850,声明作废。挂失人:张高峰

2011年2月22日
●郸城县东风乡王战礼不慎将黑豹牌HFJ1036WF1TV车辆购置税完税证丢失,证号:1041154450,声明作废。挂失人:王战礼