

我省报告 5 万余例手足口病

九成住院患儿已康复出院

截至 5 月 3 日,我省累计报告手足口病 52012 例,累计死亡 34 例。目前,全省日报发病人数已经由最高时的 1700 多例,下降到 800 例左右,

累计住院 16159 例,已治愈出院 14456 例,九成住院治疗的患儿已康复出院。

目前,全省已经投入 1.6 亿元,

在省、市、县建立了较为完善的儿童重症救治体系(PICU)。各地采用省卫生厅和省中医管理局推荐的中药方剂实施预防性服药,效果

明显。

在 5 月 4 日省卫生厅召开的研讨疫情会上,卫生厅要求全省卫生系统继续加大防治工作督导力度,重点

做好重症患儿的早发现、早转诊,继续做好中药预防性服药工作,坚决打好手足口病防治硬仗。

(大河)

饮食健康

每天吃“一点”保护心血管

心血管病是威胁人类健康的最大“杀手”,而保持良好的生活方式,摄入必要的保护心血管食物,可以让你远离心血管病。

每天喝一小杯红酒 红酒能预防心脏冠状动脉血管堵塞,降低血小板的活性。每天浅尝一小杯酒可使人年轻 1.9 岁,啤酒、果酒都可以。

每天吃点含钾食物 含钾离子最多的蔬菜和水果,要数土豆和香蕉。美国医学专家认为,每天吃上一两个香蕉及土豆,将有助于降低血压,保护心血管,心肌梗塞及脑溢血也就较少发生。

每天吃点含维 E 食物 国外有关机构做了一项调查,数万名 67 岁以上的老人按照国际老人研究所制定的饮食标准用餐,每天吃 3 次富含维生素 E 的食品。结果显示,这些人患心脏病的危险性,只有那些不按饮食标准用餐的人的二分之一。

每天吃一点鱼 医学研究表明,每周吃 4 次鱼,死于心脏病的危险性会降低 44%。医学专家对 2000 名不同年龄的人进行了长达 30 年的健康观察,发现生活在沿海的居民很少患心血管病。

每天吃一点洋葱 洋葱几乎不含脂肪,却含有血管舒张剂,能减少外周血管和冠状动脉的阻力,有对抗体内儿茶酚胺等升压物质的作用。坚持每天吃 50 克至 100 克洋葱,对稳定血压、保持血脂正常能起到很好的作用。

每天吃 5 个核桃 研究证实,核桃中含有保护心脏和避免血管受胆固醇侵害的物质。

每天喝两杯牛奶 美国科学家用 22 年的时间,观察了 3150 名年龄从 55 岁到 68 岁的日本移民,结果发现,那些每天喝两杯脱脂牛奶的人,患心血管系统疾病的人数是不常喝牛奶者的二分之一。

(何琪)

专家提醒

春夏之交气温逐渐升高,天气多变,需注意预防

细菌性痢疾 戊型肝炎 食源性疾病
麻疹 猩红热 流行性脑脊髓炎

注意个人卫生可预防夏季肠道传染病:

- 不喝生水
- 饭前便后要洗手
- 不吃腐变、不干净的食品,不生吃海(水)产品
- 生吃瓜果要洗净
- 剩菜剩饭要热透,食物存放注意防蝇、蟑螂等

男性健康

男人也有更年期



男性也有更年期吗?若有的话,都有哪些症状?

男人也有更年期

中年男人性格变得孤独,出现烦躁、易怒等现象,过去人们常认为

是亚健康的表现,其实,这有可能是男性更年期综合症在作怪。

男性更年期综合症患具体表现

神经系统和血管舒缩症状:如多汗、潮热、心悸和神经质。

情绪和认知功能障碍:焦虑、自我感觉不佳、缺乏生活动力、近期记忆力减退、抑郁、缺乏自信心和无原因的恐惧等。

体能下降:失眠或嗜睡、食欲不振、便秘、皮肤萎缩、骨骼和关节疼痛等。

性功能减退症状:性欲减退,性活动减少,性欲高潮质量下降,射精无力,精液减少和勃起功能障碍等。

如何治疗男性更年期综合症

中药在改善更年期症状方面效果显著,且不良反应少,如六味地黄丸、补中益气汤、芍药甘草汤等都可以在医生指导下使用。

男性进入更年期阶段,要保证全面的营养,常吃鱼、肉以补充氨基酸;山药、芝麻、豆豉等对前列腺

有益;胡萝卜、茼蒿等富含胡萝卜素,可以抗癌。一些营养专家还指出,男性进入更年期,每天可多吃 5 种食物:薏苡仁、黄豆、山药、牛蒡及蜂王浆等。薏苡仁和山药可加上地瓜等煮成粥,作为每日早餐食用。更年期男性要加强运动锻炼,保证充足的睡眠,改变不良生活习惯,同时要排解各种压力,保持乐观平和的心态。

更年期男性如何自我调节

保持情绪稳定,学习更年期知识,消除不必要的紧张。

更年期男性要学会运用各种方法“制怒”。

多进行户外活动,不但可以呼吸到新鲜空气,而且还可以调节植物神经,从而改善更年期症状。

情绪不好时,应想办法将其发泄出来。

饮食上不可暴饮暴食;饮酒要适量,不可贪杯;早睡早起,生活有规律。

(刘胜利)

养生之道

大豆营养素助免疫力提升

大豆蕴含丰富营养素,能够提升人体免疫力,可以预防癌症与其他疾病。

大豆蛋白的主要成分,在大豆中的含量约为 35%。大豆蛋白含有人体无法制造,必须从体外摄取的 8 种必需氨基酸,有助于提高人体免疫器官和免疫细胞的功能,提供合成抗体和免疫球蛋白等各种免疫物质的原料,从而提高人体免疫功能。除此以外,还含有其它多种氨基酸。若要均衡摄取氨基酸,豆浆是最理想的食物。

食用豆浆时,建议与五谷杂粮同食,这样,大豆中缺乏的蛋氨酸可从其他的谷类食物中得到补充,时下方便快捷的五谷豆浆就是不错的选择。

(曹金丽)



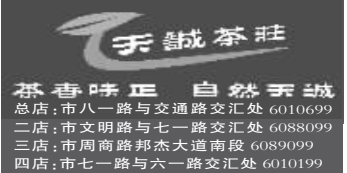
夏季饮茶有益健康

天气炎热出汗多,茶中富含钾,喝些茶饮料既能补水,又能补充出汗丢失的钾。但是专家提醒,一次性饮用大量茶饮料是不科学的,正确的方法应该是一天分数次饮用,这样茶饮料中的多酚类、儿茶素能够被人体充分吸收。

夏季推荐饮用绿茶,绿茶性味苦寒,可清热、消暑、解毒、止渴、强心。专家解释,绿茶性味苦寒,冰镇后过寒,不适宜女性和胃寒的消费者饮用。茶中又以绿茶与乌龙茶较为适宜,乌龙茶中的茶多酚能吸附油脂排出体外,还含有脂酶能够分解油脂。

另外,夏季也是黑色素沉淀的高峰期,女孩子脸上的斑点也是夏季最扰人的烦恼之一。绿茶与乌龙茶都有抗氧化功能,所以能够在定程度上预防斑的产生。

(康艳蕊)



脱发,为何盯上了年轻人?



脱发并不是中年人的专利,目前,20~35 岁的年轻人已成为脱发的主力军。

调查显示,60%的男性在 25 岁前就出现脱发现象,在 30 岁前脱发的比例达 84%。为何脱发盯上了年轻人?又该如何防止脱发呢?

有关专家表示,竞争激烈的生存环境、频率过快的生活节奏、工作和学习上的巨大压力,是导致男性脱发年轻化的主要因素,只有少数是由疾病引起的。此外,使用药物、洗护发用品不当、常使用吹风机等,也会引起脱发。脱发还可能是某些疾病的征兆,美国皮肤病专家的普遍

看法是,如果出现持续性的脱发,即连续 3~6 个月,应该先去专科医院就诊,让医生确定脱发的原因。

因此,脱发患者除了需要用药物治疗外,更要注意调整心态,多参加休闲类体育活动,缓解精神压力;合理安排作息时间,养成良好生活习惯,少熬夜、少抽烟、节制饮酒;注意饮食,少吃油腻多糖及辛辣食物。年轻人的脱发大多程度较轻,只要及时进行正规治疗,是可以有效控制病情甚至好转的,自己乱治反而适得其反。

(张力)

有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆乱放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线!

本报每季度评出医药卫生新闻线索奖:一等奖一名,奖励现金 300 元;二等奖二名,奖励现金 200 元;三等奖三名,奖励现金 100 元。

热线电话:13592220126 13592220031

13526297566 13033905685

电子邮箱:zkrblyx@126.com