



吸烟能使人慢慢变傻



不久前,英国广播公司(BBC)报道援引一位大人物的话说,21世纪有3种愚蠢的人:不懂电脑的人、不会欣赏音乐的人和吸烟的人。

虽然这番话带着调侃,但显然会让上面3类人很不舒服。不过,据了解,吸烟确实会让人慢慢变得傻起来。最近,英国《新科学家》杂志的一项研究对此提供了证据。

苏格兰的研究人员几年前有幸获得了该国在1947年对465名11岁孩子测智商(IQ)的资料。当时是对这些孩子进行整个精神能力的检查,测智商只是其中一项。获得这些资料后,研究人员又产生了继续跟踪研究的动机,如果对这些当时是孩子而现在已经是年迈的老年人进行健康检查,说不定会获得更多的健康信息,以及关于他们长寿和精神能力方面的信息。

于是在2000年至2002年,对这465名中还健在的64岁以上的老人进行了测试和体检,这些人中大约一半的人是吸烟者。

在5项不同的认知测试中,现在还在吸烟的人得分最差,而从未吸过烟的人得分最好,以前吸过烟但已停止吸烟的人得分居中。对他们测试是要考核他们的非语言推

理、记忆、学习等的水平,比如他们处理信息的速度有多快,做出决定的快慢以及在特殊环境和结构的任务中如何行动。在排除了诸如童年智商、受教育程度、职业和喝酒等因素的影响后,现在吸烟者和以前吸烟者的测试成绩都不太好。也就是说,吸烟肯定是降低这些人智商和认知能力的重要原因。

这项研究是由阿伯丁大学的劳伦斯·惠利(Lawrence Whally)等人进行的。对于为什么吸烟能降低人的智商,惠利认为目前还不清楚,只是可以做一种可能的推断。即在后期的生活中,大脑细胞对称为自由基的“有害原子”更为敏感,吸烟时烟草中的化学物质正是释放这种有害物质的最好时机,因此能损害大脑细胞。于是人就慢慢变傻了。

胎儿和婴幼儿是遭遇被动吸烟之害的最大群体,也是最无辜的群体。如果女性在怀孕期被动吸烟,会导致婴幼儿患多种疾病,并影响他们的智商。例如,女性在怀孕期被动吸烟,可分娩出低体重儿、早产儿。同时,孩子出生后易患支气管炎、肺发育不良、呼吸道感染、肺功能降低、哮喘、中耳炎等。与此同时,还会造成婴幼儿认知和发育障碍,智力明显

低于健康儿童。

除了被动吸烟,有些女性还自己吸烟,这对胎儿的影响更大,除了造成孩子的智商低,还容易引起行为异常和精神疾病。对2256例年龄4~11岁小儿的研究发现,母

亲吸烟可导致小儿孤僻、忧虑、多动、易冲动、胆怯等,而且小儿行为障碍的严重程度随其母亲每日吸烟数量的增加而增大。

然而,无论是母亲主动吸烟还是被动吸烟,对孩子造成的智商

和精神影响是慢慢体现的,因而难以引起父母和家庭的注意,等到问题突出表现时,已经积累较长时间,积重难返。所以,如果要让孩子聪明健康,不仅母亲不能吸烟,也不要被动吸烟。(张田勤)

集中健身等于“暴饮暴食”

现代运动医学研究表明,对于那些不能长期坚持运动的人来说,偶尔大运动量健身,将会加重生命器官的磨损而致寿命缩短。30岁以后,人的各项生理机能以每年0.75%~1.0%的速率下降,而偶尔运动的人和坐着工作的人,其生理机能退化的速率是坚持经常锻炼者的2~3倍。

周末集中健身者大多是每星期前5天在办公室里坐着,基本没有运动,身体实际上已经适应了这种状态。周末突然拿出一定时间集中锻炼,反而打破了已经形成的生理和机体的平衡,其后果势必比不运动更差。

周末健身族因时间限制,平时虽不能像周末有充裕的时间,但可选择小量多次活动,就地、就近进行适度锻炼(如楼上楼下尽量不乘电梯、附近办事以步行以及做家务等)。

研究发现,小量多次“不起眼”的活动,能使人获得足以健身的运动量。(高霖)

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法

让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚招各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。

展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度,本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。

报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566



抗击乙肝要坚持“123”原则

人体感染乙肝病毒后,病毒寄宿在肝脏中积极复制,肝脏受到损害,疾病就有可能发展为肝硬化和肝癌。慢性乙肝患者必须遵循共抗乙肝“123”原则,即:一定要选择抗病毒治疗,做到两个坚持,实现三个减少。

“一定要抗病毒治疗” 肝癌患者中,乙肝病毒感染患者约占80%,医生和患者都必须认识到与乙肝病毒“打仗”的最终目标,是减少和防止疾病向肝硬化和肝癌发展。通过长期抗病毒治疗,可抑制乙肝病毒,缓解肝脏的炎症,防止肝硬化,预防肝癌,因此抗病毒治疗是关键。

10年前只有传统的护肝降酶治疗手段,虽让肝功能正常,但不能有效抑制病毒,慢性乙肝仍然会进展为肝硬化。当前已有拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦和替比夫定等口服抗病毒药物应用于临床,拉米夫定在临床

运用时间比较长,经长期使用后统计,肝硬化和肝癌发生率能分别下降55%和51%。

患者必须做到“两个坚持”

乙肝病毒很难在短期内被彻底根除的原因,是病毒复制的乙肝病毒共价闭合环状DNA池长期稳定存在于肝细胞核内,是病毒复制的源泉,只有坚持长期抗病毒治疗才能长期抑制病毒。

坚持定期监测不仅能了解病情,而且能帮助医生根据肝功能、病毒学、免疫学等客观指标,检测病情变化,及时调整并优化治疗方案,预防或减少耐药的发生,使药物达到最佳效果。

优化治疗,做到“三个减少”

在选择优化治疗方案时,医生会根据患者病情的轻重、病毒载量的高低,结合药物疗效,减少长期使用药物的不良反应和安全性。当前已有口服药应用于临床达10年之久,使用人数达200多万,



安全性、耐受性得到很好的证明。在保证长期疗效的同时,减少长期治疗给患者带来的经济负担。

医生和患者都必须认识到与乙肝病毒“打仗”的最终目标,是达到减少和防止疾病向肝硬化和肝癌发展。(陆志禧)

多喝水有助于减肥

在人体摄入的所有物质中,水分无疑是最重要的。人体有三分之二是由水分构成的,水分也是营养物质在体内运输的主要媒介。水分在生理活动的每一步都发挥着重要的作用,人体每天都需要进行细胞的修复和替换,以及新组织的生长,这些过程都必须有水分的参与。

当你喝水时,你在帮助自己的身体更好地运转。有时候你觉得饥饿,其实是因为口渴了,喝水可以帮助你消除这种原因产生的饥饿感。同时,你也许总是想往自己嘴里放些东西,喝水也能满足你的这种情绪需要。当你在两餐之间第一次觉得饥饿时就喝一杯水。有时候,当我们觉得口渴时也会有饥饿的感觉。这时,喝一杯水就可以消除这种饥饿感。

我们日常食用的大部分食物中都是含有水分的,所以生活中多吃蔬菜和水果对补充水分是很有帮助的。

尽管在一个成人的身体内大约含有40升的水分,但身体每天通过各种方式排泄的水分差不多有3升。所有的生理活动都要求维持水分的平衡,这就意味着你每天必须为自己补充3升的水分。

你需要记住的是水分不可等同于饮料,那些含有糖分、咖啡因,或者酒精的饮料并不能很好地补充身体所需的水分,这些饮料中的溶质成分对你的身体也没有任何好处。(子峰)

高血压为何会引起脑中风

市民史先生:高血压为什么会引起脑中风?

周口市专科医院高血压科副主任医师杨颖林:正常人的脑部都有自我保护机制,就是脑血管的自动调节功能。血压高时,脑血管收缩,脑血流量减少,血压低时脑血管扩张,脑血流量相对增加。由于高血压患者脑血管的这种保护机制丧失,血压高时,脑血管不收缩,脑血流量反而增加,血压低时,脑血管不扩张,脑血流量不增加,因此容易导致脑出血或脑梗死。

咨询电话:0394-8232317 地址:周口市人民东路13号(中心医院住院部对面)

哪里有治疗糖尿病的专科医院

市民姚女士:家里人患有糖尿病,在家治疗一直不见轻,有没有治糖尿病的专科医院?

周口市糖尿病医院高大夫:周口市糖尿病医院是全市唯一专门治疗糖尿病的专科医院。医院设备先进,技术力量雄厚,设有糖尿病研究所、糖尿病协会,是一所集临床、防治、科普、科研为一体的多功能专科医院。2004年以来,该院先后与省人民医院、河医大、省中医院联合,遵循科学的防治方案,收治病人近两万人次,疗效显著,受到病人的赞誉。医院承诺:不论多顽固的糖尿病,确保

15天血糖达到正常人标准。不论血压多高,10日可轻松达标,高血脂一至两个疗程可达标,心脑血管病、肾病症状可缓解,并达到临床治愈,尤其对糖尿病疗效独特,可使95%以上的患者免去截肢之痛,糖尿病眼病、周围血管神经病都能得到良好疗效。该院邀请省内专家长期坐诊,并开通了远程会诊,使患者在家就能享受到省级专家的服务,为糖尿病首选医院。 地址:周口市五一南路 咨询电话:0394-6011120 8880266

周口天久康药业 更专业 更健康 选择天久康 天天都健康

周口市交通医院 腰椎间盘突出专科(仅收680元)40%一次性治愈,不愈者再次治疗免费。 地址:中心汽车站东300米路北 电话:8219120 13949956845

周口市烧伤医院 六位埋线减肥 无副作用 疗效突出 作用持久 防止体重反弹 省时方便,繁忙现代人的首选减肥方法 电话:13592208703 6199197

周口市钱氏中医骨病医院 主治:股骨头坏死、骨髓炎、骨坏死、风湿类风湿合并股骨头坏死、强直性脊椎炎合并股骨头坏死。 地址:七一路界牌街南阳清真寺东100米 电话:8260682 8865228 13526225081 13838608833 13623943712

河南桶装水品牌推荐 健之泉水 弱碱养胃 订水:8269981 咨询:8687999