



健康之美

黄女士今年刚满 50 岁,6 个月前旅居美国,可能因环境、饮食、气候等的改变,致使这半年来一直食欲不振,体重下降了 7.5 公斤。在美国当地医院反复检查,均没发现什么器质性疾病。她性格开朗,然而体型明显消瘦,身高 170 公分,体重却仅有 38 公斤,用“弱不禁风”、“皮包

骨瘦”来形容也不过如此。

肥不好,太瘦也不健康

要知道,肥不好,太瘦其实也不健康。尽管当今社会以“瘦”为美,然而,太瘦的男士始终缺了些阳刚之气,过瘦的女士则少了点风韵之美。更为重要的是,过度消瘦还会带来潜在的健康风险,同肥胖

肥不好,太瘦也不好

消瘦者要综合营养治疗

者一样,消瘦人群也属于亚健康。消瘦者不仅容易疲倦、体力差,而且抵抗力低、免疫力差、耐寒抗病能力弱,易患多种疾病。消瘦的中老年人易患骨质疏松,女性易月经紊乱或闭经,儿童更严重,可影响身体及智力发育。过度消瘦者罹患感染及肿瘤的风险也增加。

对于不明原因消瘦的患者,更要在排除肿瘤、内分泌疾病、严重消化道疾病等病因后,给予营养治疗,扭转营养不良的状况。

国内消瘦患者比例不小。专家指出,体内脂肪与蛋白质减少,体重下降超过正常标准 20%时,即称为消瘦。也有根据体重指数(BMI),即体重(kg)除以身高(m)得出的数的平方,如果小于 18.5 即是偏瘦。像黄女士 BMI 只有 13.1,明显过于消瘦。

消瘦的原因很多,主要有遗传、食物摄入不足、饮食结构不合理、神经性厌食、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肝胆胰病变、炎症性肠病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、恶性肿瘤等。对于伴有较严重基础疾病的消瘦病人,临床上一般均会重视其营养治疗。而对于无合并严重器质性疾病消瘦人群,往往忽视进一步的营养治疗,只是给予简单的饮食指导。然而,单纯依靠饮食调整来“增肥”常常是耗时长而收

效微的。

调好胃,好吸收营养

调好胃,才能更好地给予强化营养吸收。肠内营养顾名思义就是经肠道给予营养物质,营养经肠黏膜吸收,包括口服、放置鼻胃肠管输注、胃肠造瘘管输注等方式,一般尽可能选用最简单的方式。如果消化功能无异常,肠内营养治疗主要是增加进食量。“少量多餐”是关键,即每天进食 5~6 次,每次量可较平日减少,这样既有助于食物消化,又可增加每天的进食总量。同时间断温开水冲服营养素全面的肠内营养粉。

“少量多餐”的方法不少“瘦友”都尝试过,然而效果不佳,因为消瘦者的消化吸收功能往往本身就相对较弱,过于大量的进食有时反而不能耐受。为此,在保证一定量的进食的同时,通常要进行肠外营养治疗,肠外营养概言之就是指直接经静脉输注营养物质,老百姓口中的“补液”就是最简单的一种,可直接达到效果,这是最关键的环节。

对于增肥了的“瘦友”,为了巩固疗效,专家建议他们出院后仍应继续保持少量多餐的饮食习惯,并适度加强体育运动,比如慢跑、健身、一些球类运动等,可让身体更加健壮起来。(羊晚)

埋线减肥 健康减肥

穴位埋线减肥的原理是根据患者的个体差异,不同的症状不同的肥胖机制,进行合理有效的辨证选穴,在相应穴位埋入蛋白质磁化线(以线代针),达到“健脾益气、疏通经络、调和阴阳气血”的作用,从而调整患者的植物神经和内分泌功能。

穴位埋线一方面抑制了患者亢进的食欲,同时也抑制了患者亢进的胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入。另一方面,它可以刺激患者迟钝的自主神经(交感神经),使其功能活跃,增加能量消耗,促进体内脂肪分解。所以穴位埋线减掉的是人体的脂肪而不是水分,并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛,且反弹率极低,这是穴位埋线减肥的最大优点。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话:0394-6199197

13592208703

医师:周海燕

高血压病人七大误区

高血压是一种严重危害人类健康的疾病,是冠心病、脑卒中和肾功能衰竭的主要发病因素。我国高血压呈现“三高三低”的特点,即患病率、致残率和病死率高;知晓率、治疗率和控制达标率低。专家称,临床上不少人在对待血压的问题上有诸多误区。

误区一:老人血压高点没关系

许多人认为,年纪大了,血压高一点没什么关系。大量研究证实,血压即使稍微高一点,心血管病的危险性也会明显增加,特别是收缩压,也就是平时说的“高压”,其增高的危害性远大于舒张压的增高。

各种原因都可导致血压波动,比如在冬天,由于天气寒冷,血压会高一点,夏天血压就比较平稳,那么在冬天,就可以在医生的指导下增加降压药量,而夏天则相应减少药量。

误区二:凭症状服药

高血压治疗的一个重要原则就是“坚持用药,不要随便停药”。但许多患者只在出现头晕、头痛等症状的时候才临时吃些降压药,没有症状时就不在意或误认为自己血压正常了,就不吃药。显然,这种做法是不对的。

每个人对血压升高的耐受性不同,有的高血压病人血压即使高到 200mmHg 以上也会没有症状。专家强调,服药的依据应该是测量到的血压值,而不是自我感受。

误区三:血压一降立即停药

“是药三分毒”这一观念对高血压人群的影响太深,患者总是认

为能不服药就最好不服药。所以,病人在服用降压药物治疗一段时间后,血压一旦降至正常即自行停药,停药后血压又升高,便再次使用药物降压,这样不仅达不到治疗效果,而且由于血压的大幅度波动,会更容易引起心、脑、肾发生严重并发症,如脑出血等。事实上高血压是一种慢性病,只有长期坚持服药,将血压稳定地控制在合适的水平才能有效减少其危害。

误区四:中药比西药安全

专家表示,实际上是药都有毒副作用,因中药的毒副作用而造成致残、致死的情况也有报道。拒绝吃西药这个观点需要纠正,我们提倡服用科学验证有效和安全的药物。目前全世界广泛使用的六大类降压药,通过多年的临床观察,证实是安全有效的。

误区五:盲信偏方自行服药

不少患者喜欢搞偏方、验方治疗,乱吃药乱用降压器具,如降压枕头、降压手表、降压帽、鞋垫和其他保健品之类,使用后不但不能治疗高血压,反而会因这个“保健减压”而延误了去医院治疗的时机。

专家提醒高血压患者,千万不要被某些鼓吹能根除高血压的伪科学所蒙蔽,不遵医嘱而采用一些伪科学的治疗方法,从而导致中风和心肌梗死的发生。

误区六:目标是 140/90

事实上各个病人的年龄、脏器功能情况有所不同,降压目标值是有所不同的,越是有并发症的人群,血压的达标值也越严格。比如,普通高血压病人的血压应严格控制在



科学用药

140/90mmHg 以下;糖尿病和肾病病人的血压应降至 130/80mmHg 以下;老年人的收缩压则要求降至 150mmHg 以下,如能耐受,可以进一步降低。由此可见,不同人群、不同年龄的血压达标值不同,血压究竟降至多少为宜,因人而异,应听从医生建议。

误区七:只吃降压药就没问题

高血压的病因很多,如肥胖、摄盐过多、缺乏活动、心理紧张等都是导致高血压发生的危险因素,因此,治疗也需要采取综合性的措施,否则就不可能取得理想的治疗效果。

在选择适当药物的同时,还要注意劳逸结合,饮食宜少盐低脂,适当参加文体活动,避免情绪激动,保证充足睡眠,肥胖者应减轻体重等。(张华)

博爱孕育讲堂

慢性宫颈炎会癌变吗

小林最近有点心神不宁,原因是上周单位体检,她查出有轻度宫颈糜烂。听说宫颈糜烂是程度比较严重的宫颈炎,而慢性宫颈炎不但难根治,更可能发生癌变。小林越想越不是滋味。博爱妇科医院妇产科主任白翠莲说,小林的问题十分常见,实际上,关于宫颈糜烂,有些问题并非如她所想的那样。

宫颈糜烂≠慢性宫颈炎

不少女性常会在体检报告中看到“宫颈糜烂”这个词,担心自己是不是得了慢性宫颈炎,其实宫颈糜烂并不完全等同于慢性宫颈炎。白翠莲说,通常我们所说的轻中重度宫颈糜烂,仅代表肉眼所见的宫颈糜烂面积。

宫颈糜烂并不代表宫颈炎症的深度,也不表示向宫颈癌发展的可能性的,只是医生对宫颈外观表现的一种描述,其深层原因可能包括多种生理性或病理性因素。因此,当发现宫颈糜烂时,最好和医生充分沟通。

慢性宫颈炎≠不注意卫生

有人认为,慢性宫颈炎就是不注意个人卫生的结果,这种看法也并不完全正确。不注意私处卫生,没有养成定期清洗会阴部的习惯,生殖道确实容易感染细菌,病毒及滴虫等病原体,导致宫颈炎发生,但这并不是宫颈糜烂的唯一原因,其他可能因素还包括:

- 1.分娩或人工流产等手术操作造成不同程度的宫颈损伤,为病原体入侵宫颈打开方便之门。
- 2.不良生活习惯,可能加重宫颈损伤,使病原体入侵宫颈机会增大。
- 3.部分女性对阴道过分清洁,她们习惯经常用洗液冲洗阴道,这样反而会破坏阴道正常菌群的生态平衡,外源性病原体更易入侵。

慢性宫颈炎难根治?

在很多人的潜意识中,都认为慢性宫颈炎很难根治,其实不然。只要在发现后予以积极治疗,慢性宫颈炎是完全可以治愈的。此外,LEEP 刀治疗宫颈糜烂优势是很明显的,不仅对周围组织无损伤,治疗过程无疼痛,且能较好地避免出血或感染等并发症,宫颈可恢复致光滑如初。

慢性宫颈炎会癌变?

白翠莲提醒广大女性,由于宫颈炎、早期宫颈癌从外观上难以鉴别,液基宫颈细胞学检查(TCT)和人乳头瘤病毒(HPV)检测,是目前最有效的宫颈癌筛查手段。联合运用这两种方法,可筛查出 98%以上的宫颈癌。因此,女性定期体检非常重要,要做到早发现、早治疗。

2010 妇科疾病规范诊疗工程

为规范妇科疾病的治疗,进一步改善女性健康状况,“2010 妇科疾病规范诊疗工程”优惠活动在周口博爱妇科医院正式启动。

- ◆准确查明病因
- ◆科学规范治疗
- ◆手术费用公开
- ◆各项服务透明。

活动时间:2010 年 8 月 20 日~9 月 20 日

来院就诊的患者,均可免费享受价值 188 元的健康检查。更多优惠见院内公告或拨打咨询热线:8366555 了解活动内容。

周口博爱妇科医院 博爱孕育讲堂

健康热线:0394-8366555 0394-1811111

院址:周口市黄河路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘 3、4、5 路公交车到周口站下车步行 100 米;1、2、10、32 路公交车到周口站下车步行

新农合定点医院

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031

13033905685 13526297566