

抗生素和活菌药不要同时服用

抗菌药具有杀菌或者抑菌作用,如果在服活菌制剂的同时使用抗菌药物,很可能使这些对人体有益的细菌遭到破坏或杀灭,导致疗效降低甚至无效。建议两者间隔2个小时错开服用。

烫一阵,辣一阵;喝冰啤,饮烈酒

吃火锅防止吃出“胃溃疡”

本报讯(记者 傅辉)近一段时间,我市好几家医院每天都会接诊不少直喊胃痛的患者。原来大都是因吃火锅惹的祸。

据市中医医院中医脾胃科主任周太平介绍,近段时间来看胃病的大多是中青年,主要是胃溃疡,大都因为吃火锅吃多了,加上酒也是辛辣的,喝的汤也太烫,导致把胃“烫”坏了。

有的人特喜欢吃麻辣味、过麻的火锅,会使唇舌失去知觉,有味也品尝不到。过辣,会刺激胃黏膜,诱发胃痛及不明原因的皮肤病。有些年轻人还喜欢一边吃热辣的

火锅一边喝冰镇饮料,这种冷、热反复刺激胃肠道易形成局部溃疡,引起呕吐、呕血。

长时间吃火锅,还会大大增加消化道的负担。由于胃不断地接受食物,致使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,消化腺体无法正常的按规律休息。而不少人因为吃得太多,太杂甚至会引起胃肠功能紊乱,出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状,甚至诱发急性胃肠炎、胆囊炎甚至胰腺炎。

周主任说,胃溃疡的症状以疼、胀、反酸、烧心、大便黑为主。如发现黑便要及时就诊,以便及时控制消化道出血。我们会以

中西药结合方式进行治疗,中药用来健脾益气、疏肝、理气。西药采用质子泵和胃黏膜保护剂,有幽门螺杆菌的还要杀菌。

周主任建议,吃火锅确实能抵御寒冷,但有胃溃疡、肠道疾病的患者不能吃火锅。因为火锅浓汤的高温会破坏口腔黏膜、胃黏膜,可能引发口腔溃疡、肠道黏膜烫伤、胃出血等火锅病。吃火锅最好选择在通风良好的房间,一定要等肉类食物彻底煮熟后再吃。吃的时候不能吃得过急,可以适当饮用豆浆,能对胃黏膜起到保护作用。

染发警惕“病从发入”

本报讯(记者 傅辉)近日,市中心医院 同济咸宁医院呼吸血液内科主任徐旭燕在接受记者采访时说,呼吸血液内科近几年收治多例白血病患者,他们其中一部分与特别喜爱染头发有很大关系。

去年市中心医院就接诊一位不到50岁的王阿姨和一位刚到22岁的小邱先后查出白血病。她们两人都喜欢染发,过多的染发提高了她们患白血病的几率,虽然医院对她们进行了精心治疗和护理,但还是未能挽救她们的生命。

据了解,各种染发剂皆含有几十种化学成分,据有关部门对百余种染发剂进行检测,将近90%的染发剂含硝基苯、苯胺等有毒的化学物质,容易被皮肤吸收,对人体产生危害。徐主任指出,如果长期使用染发剂,只要1%被皮肤吸收进入人体,就会蓄积中毒,其中化学物质与某些细胞结合,细胞核内脱氧核糖核酸受损,引起细胞突变,而诱发皮肤癌、膀胱癌、白血病等,徐主任为此告诫警惕“病从发入”。

徐主任奉劝市民增强自我保护意识,莫因此损害自己的健康,特别是有过敏体质者、血液病患者不要染发,孕妇和哺乳期妇女亦不宜染发,以免危及下一代。

徐主任忠告:染发轻则会引发皮肤过敏反应;导致发质的改变;导致头发脱落。重则吸收有毒物质损伤肝、肾功能。过多染发会增加患上染发性白血病的几率。

糖尿病,还有多少认识误区



仅给自己造成健康危害,而且也给腹中胎儿遭受高糖的“入侵”。小孩出生后,父母又是一个劲地喂养、一个劲地增加各种营养食物,这也会给小孩身体健康成长带来额外的负担。

关注体检血糖指标

“现在好多单位每年都在为职工做体检。但好多职工没有认真将体检结果请专业医师解读。比如体检血糖只有餐前检测,而没有餐后血糖检查。如果体检餐前检测是5.8以上,医师就会建议要做餐后检测。如果餐后检测是7.8就说明糖代谢出问题,就属于糖尿病前期。这时就要请医师为你进行综合干预。”林主任说。

如果是糖尿病前期,主要是规范饮食,加强运动,换句话说,就是“管住你的嘴,迈开你的腿。”一是要合理饮食。总热量的摄取不要太高,多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品;改变不规律的作息,尤其是频繁熬夜应酬、暴饮暴食。二是要合理运动。慢性、有氧和持续的运动对糖尿病的预防最有益。每天进行30分钟轻微出汗的有氧运动,能够减轻体重。如果单靠改善生活方式干预无法控制病情,应在医师指导下进行药物治疗。就有可能逆转糖尿病前期到正常状态。如果不重视,放任发展就会一步一步走向糖尿病患者之列。

血糖正常也要监测

林主任告诉记者,有的糖尿病患者通过规范治疗一段时间后,血糖指标恢复到正常值范围内,饮食也不控制了,运动也减少了。就连每年必须做的全身糖尿病专科体检也不做了,这是很危险的。这不利于发现早期的糖尿病并发症及时进行干预,不能延缓并发症的进展。因为并发症从头到脚无处不在,会出现脑梗、高血压、心血管疾病、一直到脚跟出现糖尿病足。轻则出现致残,严重危及生命。特别是有糖尿病家族史的人员,风险更高,更要注意。规范饮食,加强运动,控制体重。平时要有健康的生活方式,保持身材匀称,体重正常,远离糖尿病。在饮食方面以五谷杂粮等主食为主,占50%。油的含量是最少的,一人一天10克就行,盐也要少吃。有高血压、肥胖、心血管疾病患者更要注意。

没有根治糖尿病药

林主任提醒说,现在许多电视、报纸,通过虚假患者之口,胡说什么药可以根治糖尿病。那是不真实的。没有哪种药可以把糖尿病治好,但完全可以控制好。控制好了,对生活质量、生命都没有影响。所以,建议大家不要相信所谓的能根治糖尿病的“灵丹妙药”,治疗糖尿病,没有捷径走。最好的方式就是树立乐观态度,规范饮食,加强运动。

本报讯(记者 傅辉)糖尿病是一种常见病,现已成为现代疾病中的第二杀手,它对人体的危害仅次于癌症。我国糖尿病人逐年上升,严重威胁到人类的健康。世界卫生组织已将糖尿病列为三大疑难病之一。市中心医院 同济咸宁医院风湿免疫科主任林凤平提醒,糖尿病我们虽然熟悉,但对糖尿病的认识有四个误区。

预防要从娃娃抓起

一说起糖尿病患者,以前指的是老年人,现在的糖尿病患者年龄越来越低,甚至出现十几岁的糖尿病患者,这不得不引起我们的注意。据可靠资料显示,我国糖尿病确诊人数占11%。这还不包含糖尿病前期人群和未确诊的人群。

林凤平介绍,现在产妇在怀孕期间,由于营养过剩,运动过少,导致产妇自身体重猛增,有的不仅出现妊娠高血糖、高血压,不

喝碗羊肉汤 防寒又补肾

本报讯(记者 傅辉)市中医医院治未病科主任王先锋建议,冬季到来,市民可以吃羊肉,喝热腾腾的羊肉汤啦。它既能御风寒,又可补身体,对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、体虚怕冷或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果。

中医认为,羊肉味甘性温,入脾、肾经,可补体虚、祛寒冷、温补气血,益肾气、补形衰、开胃健脾,主治肾虚腰疼,阳痿精衰,形瘦怕冷,病后虚寒,产妇产后大虚或腹痛,产后出血,产后无乳或带下。寒冬腊月里正是吃羊肉、喝羊肉汤的最佳季节。在冬季,人体的阳气潜藏于体内,所以身体容易出现手足冰冷,气血循环不良的情况。按中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,实在是一举两得的美事。

王主任提醒,凡肾阳不足、腰膝酸软、腹中冷痛、虚劳不足者皆可用它作食品,但需要注意的是,发热的病人、腹泻的病和体内有积热的人最好不要食用。

一个TST手术割去我20年痔疮苦

本报讯(记者傅辉 通讯员秦桂芳)“想起来都后怕,一个痔疮好几次差点把我折磨得要跳楼!”在市中心医院 同济咸宁医院肛肠科,黄先生感慨道。

今年50岁的黄先生饱受痔疮折磨近20年,总是感觉肛门很拥塞,常常有便秘可是没有大便。手摸肛门处都是肉,大便时常便血,非常痛苦。同事因他身上有异味不愿意与他接触,饱受精神折磨,时间一长,黄先生患了抑郁症,好几次有自杀倾向,幸被他的儿子发现。黄先生的儿子了解父亲不愿上医院做手术的情况后,告诉他现在的医学很先进,做痔疮手术其实很简单,也不痛苦。在他儿子的陪同下,上个月在市中心医院接受了TST选择性痔上黏膜切除术。术后没有疼痛,只住院一周就出院了。黄先生感慨地说:“高科技让我摆脱了痔疮困扰。”

精细微创时间短,手术适应范围广

据市中心医院 同济咸宁医院肛肠科主任刘晶晶介绍,TST手术遵循了人体痔的形成机制,依照痔的生理病理结构设计而成,

旨在纠正痔的生理性改变,而非将肛垫全部切除,保留了正常的肛垫及黏膜桥,可以减少手术创伤,最大限度维护肛门的精细感觉和收缩功能,尽量减少术后肛门不适,缩短治疗时间,使痔疮手术更加微创化。其特点是手术操作简单,术后疼痛轻微(几乎无痛),并发症少,恢复时间短,疗效佳,患者满意度高。对II—IV度痔、环状脱垂痔、复杂性环状痔、严重痔脱垂、脱肛、直肠黏膜脱垂、直肠息肉肿瘤等患者有着理想的治疗效果。

在治疗患者过程中,TST优势也很明显。刘主任表示,TST技术可根据痔核的数量和大小,调节痔上黏膜切除范围,具有安全、可控、达到良好的治疗效果。

准确定位疼痛小,治疗安全恢复快

刘主任向记者解读,TST技术利用特制的肛门镜,能够准确定位脱垂的黏膜,成功、安全的选择性切除脱垂部位的痔上黏膜,符合衬垫下移理论,减少手术创伤。传统手术在受躯体神经控制的肛垫区进行,对切割敏

感,疼痛剧烈。TST手术在受植物神经控制的直肠黏膜区进行,对于切割不敏感,所以手术疼痛轻微。

TST技术是痔病微创方法的继续和延伸,具有创伤小、术后疼痛少,恢复快、术后并发症及复发率极低的优点。经临床近2000例的治疗效果评估和术后跟踪,治疗全程患者几乎无痛,术后5-7天即可恢复。微创、无痛、不开刀、恢复快保留了肛垫,不损伤肛门括约肌,肛门部没有手术切口,最大限度地保留了肛垫的生理功能。手术后没有痛苦。手术时间短,无大小便失禁,肛门狭窄等并发症。

刘主任说:“虽然TST有很多优势,但不是对所有的痔疮患者都适用,比如对妊娠妇女、儿童、顽固性便秘、盆腔肿瘤、门静脉高压症、布一卡综合症或不能耐受手术者均不推荐使用。”

链接:

TST选择性吻合术,又称选择性痔上黏膜吻合术或开环式微创痔上黏膜切除吻合

术,是以中医“分段齿形结扎术”为理论基础,发挥其合理的保留皮桥、黏膜桥的部位和数量,及结扎区呈齿形分布这一优点,结合PPH微创术使用吻合器切除下移肛垫上方黏膜、黏膜下组织,是传统中医与现代医学在肛肠外科微创治疗痔疮领域的有益结合,被肛肠诊疗界誉为目前为止最安全的微创技术,是近期在PPH微创术式基础上发展起来的一种新型技术。其特点是手术操作简单,术后几乎无疼痛,并发症少,恢复快,疗效佳,患者满意度高。

医技前沿

咸宁市中心医院 同济咸宁医院 协办