

关注世界无烟日

前8位死因中6种与吸烟有关 戒烟,必须痛下决心!



5月31日是第35个世界无烟日,主题为“烟草威胁环境”。研究表明,全世界前8位死因中,有6种与吸烟有关,烟对个人、家庭和社会的健康,有着不容忽视的影响。

◆含有70多种致癌物

烟草烟雾中含有7000多种化学成分,其中几百种是有毒有害的,至少70种能够致癌。吸烟和二手烟可导致癌症,烟草烟雾中的已知致癌物质可以削弱人体的免疫功

能,损伤细胞DNA,直接导致癌症的发生。

◆导致心脑血管疾病

吸烟和二手烟可导致心脑血管疾病,增加心肌梗死或脑卒中风险。烟草烟雾中的有害成分可激活血液中血小板而促使血液呈高凝状态,还可因启动单核细胞促进白细胞的募集和黏附、导致脂质代谢异常等,引起心脏和脑血管炎症、血管狭窄或完全阻塞,导致心肌或脑组织缺血或坏死。

◆损伤呼吸道和肺部

吸烟损伤呼吸道的纤毛和肺泡,增加呼吸道感染和肺炎的发病风险。吸烟还可诱发哮喘,或使病情更严重。还可导致慢性阻塞性肺部疾病(如肺气肿),慢阻肺患者慢性咳嗽、咳痰、胸闷等症状随病情发展,伴随终身。

◆吸烟易导致猝死

研究显示,吸烟是导致45-64岁男性猝死的最重要危险因素。吸烟会增

加动脉粥样硬化的风险,动脉粥样硬化进展缓慢,形成后不稳定的动脉粥样斑块一旦破裂或脱落,会在短时间内堵塞血管,如果供应人体心、脑、肺的主要动脉一旦完全堵塞就会引发猝死。

另外,吸烟和二手烟还会增加患糖尿病的风险;增加外周动脉疾病的风险;导致牙周炎、牙龈萎缩等牙周疾病;可导致晶状体浑浊致白内障;加深皮肤皱纹使皮肤老化。

夏盛

尿毒症病人 如何延长生存时间

严女士今年已经56岁。1992年,当时怀孕6个月的她查出患有尿毒症,小孩出生之后,便开始她长达30年的透析生活。“医疗技术的进步、自己心态的改变,以及对限制饮食的坚持,都对病情控制有莫大的帮助。”严女士说。

尿毒症患者自律自控很重要

尿毒症患者生存时间长、生活质量高,除了先进的透析技术和精湛的医术之外,更离不开患者极为严格的自我管理和自律,这是一个共性。因为尿毒症患者尿液无法排出,病人吃进去的每一口食物都会有水分。如果没有控制好,体重增长过多,就会加重心脏负担,久之导致心脏肥大、心力衰竭。

对于尿毒症患者来说,除了每周保证至少12小时的透析之外,也要定期检测身体的各项指标变化。首先建议每天称量体重,防止体重增长过多,两次透析间期体重增长不要超过干体重的4%;其次,尿毒症患者不能通过尿排除钾,容易导致高钾血症,就会出现肌肉无力、麻痹、心律失常,严重时可导致心跳骤停。因此在日常生活中尽量不食用含钾高的食物,如桂圆干、红枣、榴莲、桃子、香蕉、橙子等。

此外,高磷血症是导致尿毒症患者死亡的危险因素,日常生活中应限制坚果、动物内脏、肉汤、饮料、加工食品等含磷高的食物的摄入。专家提醒,食用肉制品时也要先焯水,去掉食物中部分的磷、钾等物质。

肾脏病筛查非常重要

在需要血透的尿毒症患者中,慢性肾炎发展到中后期是常见的病因,早期的慢性肾炎患者应注意防止病情恶化。

此外,糖尿病、高血压、肥胖等代谢性疾病的高发,也让肾功能衰竭患者的数量不断攀升。这些病人当中,往往发病年龄晚,其他器官的并发症更多,这时候就要关注到肾脏。不要认为糖尿病就是管理血糖,可能尿微量白蛋白出现时,就要积极干预,在选用降压药或者降糖药时,要兼顾到肾脏。常规的肾脏病筛查非常重要。

许倩倩

链接

预防“癌王”的关键是戒烟



肺癌已成为严重危害我国居民生命健康的恶性肿瘤之一,其中小细胞肺癌因恶性程度高、易复发和转移,又被称作“最难治的肺癌”。小细胞肺癌只占肺癌总数的15%-20%,但是,有2/3的患者在初诊时就已经是广泛期。这种病情进展快、治

疗手段有限、整体预后不好的恶性肿瘤,其致病因素中,最重要的就是吸烟,超九成患者有烟草接触史。

小细胞肺癌,顾名思义,就是肿瘤细胞体积相对较小。它的细胞增殖速度很快,有报道称,小细胞肺癌发生倍增的时间,可能只有几天甚至几小时,

它生长速度很快,也更容易复发。

早期的小细胞肺癌没有明显症状,多数通过影像学筛查发现,临床中,有2/3的患者在初诊时就已经到了广泛期,也就是疾病被发现时,已经出现了远端器官或淋巴结转移,因此,小细胞肺癌的预后整体不太乐观。

吸烟是小细胞肺癌的首要危险因素。小细胞肺癌与吸烟及二手烟暴露有密切关系,在确诊的小细胞肺癌患者中,90%以上有吸烟史或正在吸烟,此外还有相当一部分患者存在二手烟暴露。因此,预防小细胞肺癌的策略主要是戒烟,养成良好的生活习惯也很关键。

张倩

被蜱虫叮咬如何正确处理

5月30日,一则河南信阳“3老人因蜱虫病病逝,曾接触去世感染者”的新闻引发热议。

蜱虫病,是一种由新型布尼亚病毒引起的自然疫源性疾病,通常通过蜱虫叮咬传播,也可以通过直接接触患者血液或者血性分泌物导致人传人。一般4-10月之间是它们的活跃季节。

被蜱虫咬开始时多无痛感,但不久就会出现局部伤口、瘙痒、红肿、疼痛、出血,严重者可引起局部感染,出现皮肤溃烂、组织炎症等。蜱虫可引起宿主感染蜱传脑炎病、鼠疫、兔热杆菌、新疆出血热等病毒。蜱虫叮咬的潜伏期为1-2周,发现

蜱虫后应该尽快取出,若任其叮咬,轻者出现皮肤水肿出血症状,重者则可致命。

蜱虫叮咬伤不建议自行强行取出,建议到就近的医疗机构由专业的医生处理。

专家提醒,切记勿生拉硬拽,强行拔除,生拉硬拽无法完整地拔出蜱虫的口器,容易造成皮肤感染及破伤风的发生;也不能用手指将其碾碎,用手指碾碎会导致蜱虫已经吸食的血液倒流到伤口中,会对伤口造成损伤,而且存在感染疾病的风险。若已将蜱虫移除皮肤,不可用双手将其碾碎,因为其血液中可能存在病原微生物。清理完之后要用消毒液清洗双手。

任璇

祛“伏湿” 防痛风

痛风是因尿酸盐在体内沉积导致的以关节肿痛为主要特征的疾病,从中医角度看,高尿酸只是此病之标,其本在于痰湿。

醒脾调肾是关键

伏湿原因主要是脾运化机能下降,可以看做是脾“睡着”了,与脾虚并不相同。因此治疗上需要用醒脾的药物,让脾恢复运化功能。调肾可以起到恢复机体水液代谢的作用,从而达到降低尿酸、治疗痛风的目的。

食疗药粥有妙用

材料:鲜土茯苓

30g,生薏苡仁20g,干百合10g,粳米50g,干葛花5g。

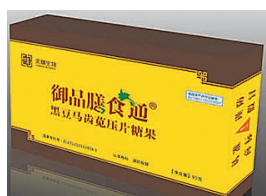
做法:土茯苓、生薏苡仁、干百合和粳米洗净,加入适量清水,大火烧开,小火慢熬40分钟,再加入干葛花,熬20分钟,加入适量盐调味即可。

功效:此药粥具有健脾利湿、除伏湿、预防痛风的效果,适合有血糖高、血脂高、尿酸高、肥胖家族史的人,或出现头身困重、肢体倦怠、肥胖超重、大便黏腻、关节隐痛、苔白厚腻等状况者。

徐愿

御品膳食通®用事实说话 先试用后购买

——膳食平衡 自然畅通!



“膳食平衡,自然畅通”的观念已众所周知。营养师总是这样说:改善膳食结构,多吃粗粮水果;平时多运动养成每日早晨排便的良好生活习惯!

【御品膳食通】源自中华传统膳食方,日常食材(黑豆、马齿苋、芹菜

叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花、赤藓糖醇和低聚果糖)。

因和其它产品有着本质区别,【御品膳食通】于2013年荣获国家发明专利,专利号:ZL201210112836.1。

用事实说话,不再花冤枉钱!新顾客可免费领取价值66元的产品(30片),邮费自理!本活动仅限7天,到期“先试用再购买”的活动不再继续。

天津天膳有限公司 SC1061115101014507

全国服务电话:4000-600-588

酱卤猪蹄 6只仅需 198元

筋多肉多 软烂好吃 肉质软烂 Q弹 满满的胶原蛋白 回味无穷 整只装无碎块添加 适合家庭储备



猪蹄又称为“猪手”,是深受人们喜爱的食品。其胶原蛋白和营养物质丰富,脂肪含量低,因其味道醇香,肉多筋满,软烂好吃,深受中老年朋友喜欢,更被誉为是类似于熊掌的美味佳肴。

优选保留蹄筋的散养土猪猪蹄,精选十种香辛料添加参茸等滋补品精心熬制而成。打开包装就是一盘美味。紧致的纤维,肥厚的胶质,在撕咬和咀嚼间,快意往来,满足您对胶原蛋白的

终极幻想,这胶原蛋白满满的红烧猪蹄,从来不会让人失望。无论是自己在家小酌一杯,还是宴请亲朋都是不错的选择。

买3只送3只 每天限前100名

受消费市场影响,为共渡难关,厂家推出“香卤猪蹄特惠购”活动回馈顾客:今明后天这3天工厂直销仅66元/只,一次买3只送3只,每组6只仅需198元。整只大猪蹄每只重500克,无碎块添加,6袋足6斤重,非常划算。独立真空包装,常温保质期360天,适合家庭物资储备,2组起免费包邮到家。

订购送货热线:400-966-0557 2组起免费送货到家 货到付款