

医学新知

阿司匹林降低患肝癌风险

美国两项新研究称,长期服用阿司匹林可有助于降低患肝癌和卵巢癌的风险。在第一项研究中,研究人员分析了他们收集到的20世纪80年代以来超过13.3万人的数据。结果发现,每周服用325毫克标准剂量阿司匹林2片或更多,患原发性肝细胞癌的风险降低49%;服用5年以上,风险降低59%。研究显示,服用阿司匹林越久,患肝癌风险降得越多。但

停药后,其效果会逐渐减退,停药8年后,这种益处会消失。在第二项研究中,研究人员分析了超过20万名女性的数据,其中1054人患有卵巢癌。研究发现,与未服用阿司匹林的女性相比,每天小剂量(100毫克或更少)服用阿司匹林的女性,患卵巢癌的风险降低23%。但是,服用325毫克标准剂量阿司匹林则没有这种效果。

(据健康报网)

健康、健身小知识68例

十八、全球十大垃圾食物

- 1.油炸类食品 :①导致心血管疾病元凶 ;②含致癌物质 ;③破坏维生素 ,使蛋白质变性。
- 2.腌制类食品 :①导致高血压 ,肾负担过重 ,导致鼻咽癌 ;②影响黏膜系统(对肠胃有害) ;③易得溃疡和发炎。
- 3.加工类肉食品 :①含三大类致癌物质之一 :亚硝酸盐(防腐和显色作用) ;②含大量防腐剂。
- 4.饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干) :①食用香精和色素过多(对肝脏功能造成负担) ;②严重破坏维生素 ;③热量过多、营养成分低。
- 5.汽水可乐类食品 :①含磷酸、碳酸 ,会带走体内大量的钙 ;②含糖基过高 ,喝后有饱胀感 ,影响正餐。
- 6.方便类食品 :①盐分过高 ,含防腐剂、香精伤害肝脏 ;②只有热量 ,没有营养。
- 7.罐头类食品 :①破坏维生素 ,使蛋白质变性 ;②热量过多 ,营养成分低。
- 8.话梅蜜饯类食品(果脯) :①含三大致癌物质之一 :亚硝酸盐(防腐和显色作用) ;②盐分过高 ,含防腐剂、香精。
- 9.冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕) :①含奶油极易引起肥胖 ;②含糖量过高影响正餐。
- 10.烧烤类食品 :①含大量三苯四丙吡(三大致癌物质之首) ;②1只烤鸡腿 = 60支烟毒性 ;③导致蛋白质炭化变性(加重肾脏、肝脏负担)。

家庭泡脚良方

贫血的泡脚良方(1)

五加皮方

【药物组成】五加皮30克。

【制法】将上药加水适量 ,浸泡10分钟 ,煎煮30分钟 ,去渣取液。

【用法】待温度适中泡脚。每次30分钟 ,每日2次 ,每天1剂 ,30天为1个疗程。

【功效主治】补肾壮骨。适用于缺铁性贫血所致的手足麻木、腰膝酸软、头晕目眩等。

适当的体育锻炼对增强心肺功能很有帮助 ,可改善生理机能 ,预防疾病 ,延缓衰老。但不合理的体育运动不仅达不到效果 ,还可能影响身体健康 ,慢病患者尤其应当注意。

心肺疾病患者 :不可跑步、游泳。这类患者可进行缓和的运动 ,如散步、太极拳等。散步能使心肌收缩力增强 ,外周血管扩张 ,降低血压 ,预防肺心病。每次散步最好坚持20~60分钟 ,每日1~2次。太极拳对高血压、心脏病等慢病有较好的防治作用。运动量应从小到大 ,时间从短到长 ,循序渐进。患者还要记得携带急救药品 ,运动时最好能结伴 ,以防意外发生。运动过程中若出现心慌气促、胸痛胸闷等 ,应立即停止运动 ,就地休息 ,服用携带的急救药物。

高血压患者 :不可举重、憋气。高血压患者应避免举重、拉力器、俯卧撑等过度屏气和用力的锻炼方式。可以采取间

不少人一发现手脱皮 ,就觉得是缺了某种维生素 ,想通过补剂来解决问题。事实上 ,造成手脱皮的原因有很多 ,大多和维生素没什么关系。

1.剥脱性角质松解症。这个病听起来陌生 ,但在生活中很常见。小周最近就深受手脱皮的困扰。困扰一 ,上班没办法刷指纹打卡 ,几个指腹 ,光溜溜 ,指纹机根本不识别 ;困扰二 ,这种脱皮很容易撕 ,越撕越多 ,越撕面积越大。因为他姓周 ,竟得了个“周扒皮”的外号。以上就是典型的剥脱性角质松解症表现 ,该病既不传染 ,也不遗传。它好发于春夏和秋冬之交 ,病情大多在几周内可以自行痊愈。轻者可外用保湿霜、尿素乳膏等温和润滑剂缓解症状 ;严重的大面积脱皮者 ,可外用维A酸乳膏、2%水杨酸软膏等。

剥脱性角质松解症的原因不清楚 ,洗衣粉、肥皂、洗洁精常常是诱发病情加重的因素 ,需要注意避

B族维生素应用广泛 ,除了用于B族维生素缺乏导致的相关疾病外 ,还广泛用于防治心脑血管疾病等。

维生素B₃(烟酸)调节血脂。大剂量服用烟酸可调节血脂。用药量为1~2克/次 ,一天服用1次。这种疗法主要用于无法耐受他汀类药物的患者 ,可先从小剂量(0.375~0.5克/天)开始服药 ,4周后加量至最大常用剂量。需要注意的是 ,用于治疗血脂异常时烟酸的

手脱皮是啥病

免和防护。平时患者应注意多喝水、注意手部保湿。

2.汗疱疹。也称出汗不良性湿疹 ,好发于手掌、手指侧面、指端。主要表现为米粒大小的水疱 ,几个或成群出现 ,水疱干涸后出现脱皮。特点是伴有明显瘙痒。一般春末夏初开始发病 ,夏季加重 ,入冬情况改善。早期水疱可以外用糖皮质激素药膏 ,后期脱皮、干燥可外用凡士林软膏、维生素E乳膏、2%~5%水杨酸软膏等。瘙痒明显者可口服抗组胺药。若已经严重到影响睡眠 ,可考虑短期口服强的松片等。

日常生活中应尽量避免接触洗衣粉、肥皂、洗洁精 ,必须使用时应注意戴手套防护 ;平时注意保湿 ,比如在每次洗手和接触水后应使用凡士林晶冻等保湿霜。汗疱疹在特异性皮炎和接触性皮炎患

B族维生素能调脂降压

剂量可达生理需求量的数百倍之多 ,可能产生副作用 ,最常见的不良反应是面部潮红 ,也有可能发生肝脏损害、高尿酸血症、高血糖及消化道不适等。因此一定要在医师的指导下服药 ,不可自行服药或擅自加量。

维生素B₆(叶酸)治疗H型高血压 ,降低脑卒中风险。H型高血压是伴有血浆同型半胱氨酸升高的



歌走的方式锻炼。走路时注意姿势舒缓 ,让血管放松、血压下降。步速可控制在每分钟70~90步 ,约每小时3~4千米的速度 ,持续走10分钟。之后 ,可逐渐加快步速或在坡地行走。另外 ,运动前后患者要测血压 ,佩戴运动心率监测设备 ,总运动时间控制在60分钟内 ,有头痛、头晕

或面红症状应停止。

糖尿病患者 :空腹别运动 ,运动带着糖。糖尿病患者可进行快慢交替步行、床上肢体运动、太极拳等 ,身体较好的也可进行慢跑、跳绳、骑自行车、游泳、跳韵律操等。糖友运动最好在晚饭后2小时进行 ,应避免强度过高。出现血糖过高或过低 ,有合并糖尿病急性并发症、心率失常眼底病变等情况时 ,不宜运动。运动时建议携带一些饼干、糖果 ,如果出现心慌、头晕等低血糖症状 ,可立即食用。

腰椎间盘突出患者 :可引体向上 ,不能瑜伽、倒走。身体状况好的可在单杠上做引体向上。手累了就休息一会儿再做 ,一天重复多次。腰椎间盘突出患者不宜进行瑜伽、倒走、仰卧起坐、抽陀螺、

者中常见 ,很多和金属过敏有关 ,患者必要时可做斑贴试验看是否存在镍或铬过敏 ,如果过敏 ,则应尽量避免接触。

3.手癣。癣是真菌感染引起的皮肤病 ,最常见的部位是脚 ,称为脚癣 ,约20%脚癣患者同时患有手癣。这可能是因为经常用手搔抓 ,脚上的真菌传染到手上引起。临床表现为红痒、脱皮 ,常呈环状 ,以单手发病常见。一般通过真菌镜检可以确诊。大多数患者用抗真菌药如吗啉类(盐酸阿莫罗芬)、丙烯胺类(特比萘芬、布替萘芬)、唑类(联苯苄唑、咪康唑)等即可治愈。癣有传染性 ,所以防护是十分重要的。别人的鞋子一定不能穿 ,在家时也不要随意穿他人鞋袜 ,不要与他人共用洗脚盆、擦脚毛巾等衣物、鞋袜等都要分开清洗。

除以上3种常见病外 ,还有皮肤干燥、原发性局部多汗症、手足口病等 ,需要具体情况具体分析。(张军)

高血压。我国数据显示 ,高血压与高同型半胱氨酸同时存在时 ,脑卒中的风险增加11.7倍。目前已知降低同型半胱氨酸最安全有效的方法是补充叶酸。叶酸分为两种 ,一种为大片 ,每片5毫克 ,为治疗用药 ,主要用于叶酸缺乏所致的巨幼红细胞性贫血 ;一种为小片 ,每片0.4毫克 ,为预防用药 ,主要用于孕妇预防胎儿先天性神经管畸形。高血压患者在服用时 ,应选择小剂量叶酸 ,每天两片即可。(绍荣)



刊头题字 方晓春

益康苑

玩微信别忘了护眼

姓名: 高浩

玩微信别忘护眼 ,成了当前不可不说的话题。就这两天 ,我的微信朋友圈里就有3位老年朋友都因为看微信时间过长感觉眼睛不舒服 ,闹眼珠子疼 ,还有的人干脆被子女暂时没收了手机。玩微信的人大都有这样的体会 ,要用脑子用手指更要

用眼睛 ,由于眼睛在使用微信的过程中一直处于“战斗”状态 ,所以超负荷地使用眼睛有百害而无一利 ,特别是老年人。

外。眼睛是人体最重要的器官 ,到了老年 ,黄斑病变、白内障、青光眼、飞蚊症、眼底病变、干眼症等都会找上门来 ,躲都躲不开 ,如果不加强防范 ,或毫无节制地过度使用眼睛 ,无疑于自寻烦恼。讲道理说别人容易 ,其实我自己也是过度玩微信的受害者 ,前一段时间就感觉眼前总有一个小光点在晃 ,医生说这就是过度用眼睛的结果 ,除了用药 ,还叮嘱我一定要少看手机。所以 ,老年人玩微信要适度 ,把手机屏幕的亮度调到适当 ,也许会让眼睛舒服些。