

糖尿病人能否得奥运金牌

◆ 张家庆

回答这个问题,必须讲一个真实的故事。

2000 年澳大利亚的悉尼奥运会上,世界顶尖的 8 位游泳选手排成一列准备竞争 50 米自由泳的金牌。哨声一响,不到 22 秒就见分晓,美国小加里·霍尔(Gary Hall Jr.)获得金牌(见右图)。

而仅仅在 1 年前,医师诊断小加里·霍尔为 1 型糖尿病,并告诉他以后再也无法参加游泳比赛了。他当时是绝望,完全的绝望。他花了那么多时间锻炼希望取得好成绩,如今只有 24 岁就成了一场空了。他爸爸从 1976 年起 3 次参加奥运会。他自己已在 1996 年亚特兰大奥运会上拿了二枚银牌,他很希望自己有一枚金牌!

考虑最后他决心还是备战 2000 年奥运会。他另外找好了好的医师,忍受一切痛苦,从头来起。医师测定他游完全程时血糖变化,必要时用胰岛素,逐步增加运动量。如此刻苦锻炼才得那枚金牌。

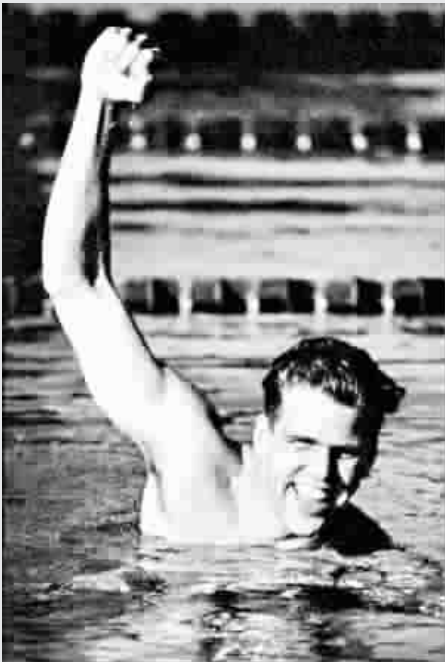
他一共得了 10 枚奥运奖牌,其中 5 枚是金牌,还破了纪录。他在 2008 年 34 岁时才退役。当年 5 月他进入美国奥运名人榜。

退役后他一点也不休息,他为改善其他糖尿病人生活而努力。美国有个“少年糖尿病研究

基金会”,他是其下属政府关系委员会委员。因为少年糖尿病大多为 1 型,而能参加奥运会的大多也是 1 型。他努力在为推广人工胰岛而忙碌。他还参加了 Sanford 儿童国际委员会,这是美国最大的非盈利的保健系统,主要是针对乡村患者。还有些工作要他做。

对我们的广大糖尿病友来说,从以上故事可以学到:①对疾病要有坚强的信心和决心,只要早发现早正规治疗,预后并不比没有糖尿病的人差。②要知道加里如果没有好医师伴随左右,是不可能得金牌的。所以要了解正规的和最新的研究成果。例如不吃甜、不吃水果并不对,膳食方面主要是减少热量,减少饱和脂肪和反式脂肪等。③要经常检查,如自测血糖及查糖化血红蛋白,以及定期查眼、肾、神经等。有的人测了一次就不测了,会害了自己。④按正规用药,必要时应该用胰岛素。⑤不要轻信传言偏方和虚假广告;要记住保健品不是药,不能治疗,有些非法保健品还会害人。

正确处理和治理糖尿病,祝愿广大糖尿病友也能活得和普通人一样快乐!



不要忽视枕芯卫生

◆ 屈象

对于床上用品,人们通常只注意清洁晾晒被褥、枕巾、枕套,却很少把枕头拿到户外透气及晾晒。殊不知,仅靠清洗外部的枕巾和枕套,只是“治标不治本”,枕芯内的污秽气息不能除掉,所以枕头已成为现代家庭中的卫生盲点。

专家介绍说,每晚睡觉时,枕头是被褥里污秽气息通过的“要道”,加之人睡觉时呼出的不纯净气体大量地渗入,极易成为藏污纳垢的场所。尤其应当注意的是,倘若是呼吸道、消化道或头部皮肤有传染病者,还会将细菌和病毒染于枕芯内,有可能导致夫妻或孩子之间的交叉感染。所以,枕头要经常晾晒消毒,保持干燥卫生。有条件的家庭,除多晒枕头外,还应经常更换枕芯,按照医学专家的建议,枕芯至少每两年换一次,每周都晒一次。

怎样知道枕头该换了呢?专家建议采取以下的自查标准:在没有其他身体疾病的情况下,晨起后常觉得颈部麻木酸胀;枕头已失去弹性,需要拍打好一阵才能使其恢复一些弹性;在好不容易调整完枕头之后,它又迅速回复扁平;枕头有结块、凹凸不平的现象,且填充物有受潮的异味及枕芯外部黄渍斑斑。如果出现了以上情况中的一种,就意味着你的枕头该换了!



食物降压——“宝宝西瓜”

◆ 宁蔚夏

酷暑盛夏正是吃西瓜的时候,做个形象的比喻,如果把成熟的西瓜比作“大人”,那么未成熟的西瓜即可称为“宝宝”。

以往认为,成熟西瓜含糖量高,既能利尿解渴,又能清暑祛热,可降血压。而日本秋田大学营养生化学学者一项新的研究证实,在 200 克以下的未成熟的“宝宝西瓜”中,含有可阻止血压上升的酶,

并已经采取提取方法,将其开发成健康食品。

研究者对西瓜的成分进行分析发现,未成熟的西瓜不仅含有大量可抑制血压上升酶功能的物质,而且所含能使血液良好循环的“瓜氨酸”也比成熟的西瓜多。给予高血压状态的老鼠含有“宝宝西瓜”提取成分的水,持续 1 周,结果血压下降了约 5%。



肿瘤转移小病灶 生命大危害

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会原主任委员,国际癌转移研究协会(MRS)委员方伟岗教授指出:转移是恶性肿瘤必然行为,也是其根本特征,在肿瘤临床治疗期间,同时阻止肿瘤的加速转移,是患者获得 5 年以上长期生存和肿瘤治愈的关键。

现代医学证实,恶性肿瘤不但由肿瘤细胞组成,更有丰富的肿瘤新生血管组织,瘤体生长正是依赖这些肿瘤新生血管与人体正常血管的连接,掠夺血液中的营养才得以快速生长,同时肿瘤细胞也正是通过新生血管,随着血液循环,转移到人体的主要器官,吞噬了 90% 以上病人生命。

恶性肿瘤作为全身性疾病,体现在瘤体不受限制的疯狂生长,对人体组织产生压迫症状以及在人体肝、肺、骨、脑等重要器官形成转移小病灶并使其功能衰竭的两个方面。

传统的手术、放化疗等技术手段以杀灭原发肿瘤为目的,在瘤体的消除和缓解其生长方面功不可没,却难以破坏和阻止肿瘤生

长和转移的根本途径——肿瘤新生血管生成,导致残存的肿瘤细胞以及比原发瘤小 10 倍左右的转移小病灶,在治疗结束后的平均半年内,必然形成一公分以上的转移灶或复发,使病情迅速恶化,生命周期明显缩短,这正是造成上海每年新发肿瘤病人中,50% 以上结直肠、胃肿瘤患者及 80% 以上肝、肺、食道、胰腺和胆囊部位的病人经常规治疗后,当年被转移灶吞噬生命的根本原因。

——摘自浙江科学技术出版社《肿瘤转移机制及其阻断》ISBN7-5341-2581-2

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心的专家团队告诫肿瘤病人和家属:要想获得 5 年以上长期生存或治愈,必须在临床缓解肿瘤生长治疗期间,同时提高人体自身分泌的血小板反应蛋白(TSP-1),抑制和阻断肿瘤新生血管的生成,使肿瘤病灶得不到营养供应,克服临床治疗过程中必然出现的肿瘤细胞补偿性加速生长的“割韭菜”现象,进而使临床治疗周期明显缩短,费用大幅降低,在保持良好生活质量的前提下,患者生命得到极大延长和保障。

肿瘤过五年 关键看半年 报告会

肿瘤治疗目的是为了治愈和保障生命安全。但事实上,上海每年肿瘤新发病人中,结直肠、胃肿瘤 50% 以上当年死亡,而肝、肺、食道、胰腺和胆等部位的肿瘤病人,80% 以上都无法生存有一年。他们的生命无一不是被肿瘤转移病灶的快速生长所吞噬。

本次报告会主讲人:中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心执行主任倪畅典,将用大量的病例事实和全新的肿瘤治疗理念揭示:为什么晚期肿瘤病人,一样可以获得五年以上长期生存甚至治愈;为什么传统治疗必须结合抗转移复发的新生血管阻断和免疫调节,三者缺一不可;如何把握抗肿瘤转移的时机和方法,现场更有最新肿瘤病人饮食调理方案介绍。

报告会时间:
8月11日 星期六 8:30—10:00
现场抗肿瘤转移专家面对面咨询10:00—16:00

上海仁华医药科技有限公司大力支持
地址:肇嘉浜路825号 尚秀商务楼4A
报名电话: 55621000

中科灵芝周年庆典酬宾优惠

喜讯 本月优惠期间中科创新牌灵芝孢子油同步进行双优回馈活动,最低可至6折!

中科灵芝孢子油 (40粒装/瓶)	中科AT (100粒装/瓶)	中科灵芝孢子粉 (100粒装/瓶)
发明专利号: ZL 99 1 23952.0	发明专利号: ZL 03 1 12703.7	
购买 8瓶 16瓶 24瓶	赠送 2.5瓶 6.5瓶 12瓶	购买 12瓶 20瓶
	赠送 1瓶 5瓶 12瓶	赠送 6瓶 16瓶
最低可至6折!		最低可至5折!
组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3		

满万元送超值大奖!

本活动详情请见店内海报
在2012年8月1日—31日期间凡购买中科产品满万元者,还将获得“万元礼包 级级赠送”,购买多多,惊喜连连!

订购热线:021-34010789/64311848/64312606
中科(上海)专卖地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路路口)

更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn
国食健字G20100316 卫食健字(2000)第0642号 苏食健广审(文)第2011010013号 苏食健广审(文)第2011010016号 卫食健字(2000)第0430号 卫食健字(2000)第0434号 卫食健字(1999)第133号 适宜人群:免疫力低下者、有化学肝损伤者 不适宜人群:少年儿童 本品不能代替药物