

经常献血会使人变胖?

专家指出:不必刻意进补

今天是第13个世界献血者日。对于献血,网上流传着各种有关献血的说法:无偿献血会使人免疫力下降,容易感染疾病、高度近视不能献血、常献血会导致肥胖……对此,上海市血液管理办公室主任邹峥嵘表示,适宜献血人群献血不仅不会损害人体健康,还能促进新陈代谢,增强骨髓造血功能,而常献血会致肥胖的说法更是毫无根据。

邹峥嵘介绍,人体内的血液循环所需的血液量是相对固定的,一般为体重的8%,如:60公斤体重的人血量为4800毫升左右,一次献血200毫升和400毫升分别占全身血量的4%和8%左右。一个人一次献出少量的血,在较短的时期内通过储存于肝脏、脾脏的血液就能得到补充,而肝脏、脾脏储存了人体20%左右的血液,这是体内造血和血液循环系统正常的生理调节。这种少量的“一减一增”,与人的胖



瘦变化没有直接的因果关系。

他进一步解释,献血后,人体的造血系统会自动加速造血,同时,通过喝些饮料,如:牛奶等,失去的水分和无机物在1-2个小时即会补上,血容量即可恢复;血浆蛋白质,在1-2天内也能得到补充;红细胞及血红蛋白在7-10天就能恢复到献血前的水平。因此,

健康人适量、定期献血是不会影响血液功能和身体健康的。有不少人认为“献血后应该补一补”,邹峥嵘表示,其实,献血后正常饮食,多补充水分,血液中的各种成分就会通过自身的新陈代谢快速恢复,不必刻意大吃大喝或专门增加营养品,多喝水,适当吃些瘦肉、鸡蛋、豆制品等含蛋白质较高的食品和新鲜

蔬菜即可。大补和长时间休息有可能会引起体重的增加。

对于“献血后免疫力下降,容易生病”的说法,邹峥嵘指正,献血后只要在24小时内避免剧烈运动,睡眠充分,合理补充水分和食物后,平时注意体育锻炼,人体的免疫力是不会受到影响的。另外,也有学者指出:“科学地献血对人体有益,不仅有利于预防和降低心脑血管疾病,还可以预防和缓解高粘血症,加大脑血流量,使人感到身体轻松、头脑清醒、精力充沛等。”

对于高度近视人群,以往出于保护献血者的健康,国家规定眼底有病变的高度近视(800度以上)的人群不适宜献血。邹峥嵘解释,主要是针对眼底有病变的不适宜献血,因为献血时,由于血压的改变,有病变的眼底小血管有可能会发生痉挛,导致视网膜脱落,影响视力。

叶雪菲

夏季湿疹怎么办?

临近梅雨季节,湿疹的发病率渐渐增高。在这个季节里,究竟应该如何防治湿疹?由新民晚报等主办的2016年第12期新民健康周周讲,下周四(6月23日)将开讲“夏季湿疹怎么办?”

梅雨天,总是雨水相伴,皮肤接触雨水后总是感到瘙痒,这是什么原因?湿疹与皮炎有什么区别?生活中要如何防治?6月23日第12期新民健康周周讲“夏季湿疹怎么办?”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。叶雪菲

宋氏三姐妹特展 新民健康会员特惠

为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年,“别克·她们·风华绝代——宋氏三姐妹特展”正在上海朵云轩艺术中心公展,这是闻名中外的宋氏三姐妹在1948年大陆分别后首次“相聚”。

新民健康会员中心将给会员带来大福利,在平日票80元,周末票100元基础上,新民健康会员价仅需50元!快来拨打会员中心热线:021-80261680抢票吧!叶雪菲

时间:2016年4月29日—7月31日,每天10:00-17:00(16:30停止入场)

地址:上海朵云轩艺术中心(徐汇区天钥桥路1188号)

玩转健康圈

■日前,“首届男性健康浦江论坛”在同济大学附属同济医院举行,本次论坛汇聚了来自全国各地的著名男性健康专家,论坛话题覆盖了男性健康与生育问题、男性心理问题、泌尿系统疾病与性功能问题等多个领域。

■6月15日下午2:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由中医科副主任医师黄晓莺带来“中医治未病:冬病夏治”科普讲座。

■6月16日11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由生殖中心主治医师刘苡苡带来“宫腔内人工授精”科普讲座。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

上海名医

45岁以上男性更年期发病近四成

身高下降、啤酒肚、餐后瞌睡需警惕

父亲节马上就要到了,俗话说:“男人四十一枝花”,但不少年届不惑的男士会发现一些变化在不经意间悄然发生:身高下降、啤酒肚出来了,无缘无故地发脾气,吃完饭就打瞌睡,小便总是滴滴答答,和老婆亲热时有些力不从心……遇到这些情况,不少男士表面上不当回事,心里却忍不住想:是不是吃点东西补补?对此,上海市第七人民医院男性病科主任孙建明表示,其实这些“不是病”的现象却预示着更年期到了。

一提到更年期,人们往往会想到中年女性,其实男性进入中年后,随着睾丸功能的逐渐减退,会出现内分泌功能紊乱,出现类似妇女“更年期综合征”的一系列表现。孙建明介绍,所谓男性更年期是指男性40岁以后因雄性激素(睾酮)逐渐减少引起的身心变化,在我国

45岁以上男性的发病率已达39.9%。然而,多数中年男士漠视身体不适,意识不到自己更年期的到来。男士们在更年期觉得身体有各种不舒服的时候,很多以为只是自己“老了”,却没有意识到这其实就是病。

尽管男性和女性在更年期都会出现疲倦乏力、心悸失眠、阵发性潮热、情绪变化、性能力减退等相同的临床表现,但男性更年期的症状没有女性那么明显和严重,这也是多数进入更年期的男性不易发现自己身体和情绪改变的原因。孙建明解释,男性更年期往往从40岁左右开始发生,但在60岁以后才呈现高发态势,而且并非每个男性都会经历更年期。国外研究显示,大约在40岁左右时,约有10%的男性逐渐进入男性更年期,60岁以后30%的男性会发生男性更年

期症状,而到了80多岁,约有80%的男性或多或少都会有一些男性更年期症状。而在我国,由于老龄化的逐渐加深,45岁以上男性的发病率就已近四成。

如何才能早期发现自己是否已经陷入男性更年期“危机”?孙建明指出,可通过自我检测的方法来初步判定。是否性欲减退;是否体能下降;是否体力或耐力下降;是否身高降低;是否生活乐趣降低;是否有忧伤或脾气不好;是否有勃起不坚;体育运动能力最近是否下降;餐后是否爱打瞌睡;最近的工作表现是否不佳?这10个问题中,对每一个问题回答“是”或“否”,问题1、7或任何3个问题回答“是”,即可评定存在男子更年期综合征,应及时就医,规范治疗。此外,按摩关元、大赫等穴位可对男性健康起到调节作用。

叶雪菲

专家名片



孙建明

主任医师,教授

上海市第七人民医院男性病科主任。浦东新区“名中医”、浦东新区中医药协会男性病专业委员会主任委员、中华中医药学会男科分会委员。

擅长治疗阳痿早泄、遗精、不育症、精子质量低下、精液不液化症、睾九、前列腺疾病等;并结合中西医结合方法治疗大量男性疑难疾病。

时令养生

驱走体内“湿气” 拔火罐还是用气罐?

近来,天气闷热、潮湿、黏糊,颇有点黄梅天的味道。不少人喜欢用火罐驱走体内的“湿气”。但鉴于“火火”太危险,有些人购买了抽气罐回家自己拔罐。在家DIY拔罐到底该用火罐还是气罐?罐印是否越深越好?日前,在奉贤区庄行社区举办的2016年第10期新民健康周周讲上,上海交通大学医学院附属第六人民医院针推伤科朱伟民副主任医师表示,往年因拔罐不当而被烫伤的市民不在少数。他建议,在家自己拔罐,如果没有专业技能,最好选用气罐。使用时需注意不宜抽气太多,太紧,为防起泡,气罐停留时间也不宜太久。

朱伟民副主任医师解释说道,

传统的火罐是利用火焰在罐内燃烧产生负压吸住皮肤,格外讲究拔罐方式和技巧,因此他建议,拔火罐应前往正规的医疗机构,由专业医护人员进行拔罐。“如果没有专业技能,在家拔罐最好选择气罐。”据了解,气罐无需点火,主要利用抽气泵抽出罐内空气形成负压,使罐吸附在皮肤之上。专家提醒,抽气罐的压力以抽气不要超过三下为宜,当皮肉开始有点发紧,出现小的细纹即可。每次拔罐的时间在5到15分钟为宜。在拔罐结束后不可立即洗澡,因为此时的皮肤出于敏感时期,如果洗澡很可能造成皮肤破损发炎等症状的发生。

如果家中没有气罐,有没有其他工具替代呢?朱伟民副主任医师现场为居民支起了招。“可以选择腐乳瓶、鸡精瓶等广口玻璃瓶,将瓶子倒置在沸水中,煮沸1-2分钟,接着把罐子提出后用毛巾吸去表面水分,趁热按在皮肤上。等到罐子冷却后,也可形成负压吸附在皮肤上。”

朱伟民强调,中医讲究天地人“三才合一”,任何治疗方法都因人而异,拔罐也不例外。拔罐应当根据患者病情、体质、局部皮肤状况进行综合考量。“体质特别虚弱,体内极热极寒等都不宜拔罐。另外,皮肤有破溃、出血、皮肤病都不宜拔罐。”

活动现场,居民对拔火罐后身

上留下的或紫或红的“印章”心存疑惑,有人认为罐印颜色越深代表排出来的毒素越多,治疗效果就越好。朱伟民对此表示,罐印颜色深浅还与拔罐停留的时间长短、负压的力度深浅有关,所以淤青越深并非效果越好。“一般拔到皮肤通红,出现一些紫点就可以了,千万不能盲目追求印记过深,拔得太深对皮肤也不好。”

近期天气逐渐炎热,人也感觉疲乏不已,朱伟民建议,此时应养成良好的生活习惯,起居有常是最好的良方,同时可积极参加体育锻炼,增强体质。平时也可以选用薏苡仁、赤小豆、莲子、百合、大枣等药食同源的食材煎汤、煮粥食用。吴瑞莲