

距肝硬化仅“一步之遥”

别让脂肪肝、酒精肝伤了你

【脂肪肝、酒精肝已成为国内排名“数一数二”的常见肝病。《2012 脂肪肝防治科普教育蓝皮书》提出“防控脂肪肝”的基本概念:清肝:清酒毒、清药毒;养肝:倡导科学的生活方式;远离酒精肝,摆脱脂肪肝,防止疾病恶化。】

1、(WHO) 上海健康教育与健康促进合作中心携手金诺康建立脂肪肝防治科普教育基地,“保肝护肝中国行” 健康干预项目同时正式启动 近年来,脂肪肝、酒精肝在现代都市人群中的发病率上升趋势明显,成为国内排名“数一数二”的常见肝病。4月28日,世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心与浙江金诺康生物制药有限公司携手,在湖州合作建立“脂肪肝防治科普教育基地”,“保肝护肝中国行”健康干预项目同时正式启动。

该项目为期三年,将在上海、北京、广州、湖州、嘉兴、南京、杭州、西安等城市开展。内容包括组织肝病专家编写远离酒精肝,摆脱脂肪肝健康教育读物,开展专家全国巡讲,成立脂肪肝防治俱乐部,对全国1000名重度脂肪肝患者义务开展康复援助工程。

2、对脂肪肝、酒精肝置之不理,意味着距

肝硬化仅“一步之遥” 脂肪肝、酒精肝所造成的肝细胞损害,会进一步加重肝纤维化、肝硬化的发病率。同时,脂质代谢紊乱又会造成血脂中总胆固醇和甘油三酯指标超高,容易诱发高血脂症、高血压、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病。因此,脂肪肝、酒精肝的危害是全身性的,且具有打击面广、破坏性大的特点,可以说“步步惊心”。 世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心“脂肪肝防治科普教育基地”的专家强调,脂肪肝、酒精肝距肝硬化仅“一步之遥”,不能抱着“没什么大不了”的态度,对脂肪肝、酒精肝置之不理。

专家指出,现代人的不良生活习惯为脂肪肝、酒精肝的滋生提供了“温床”。脂肪肝、酒精肝的形成与现代人吃得多、吃得好、过量饮酒、缺乏运动、乱用药物等有很大关系,因此形成了脂肪肝、酒精肝发病人群较多的特点。从实际情况来看,30-60岁的中年人发病率较高,一些年轻的“小胖墩”也开始加入到脂肪肝、酒精肝的行列。

3、脂肪肝、酒精肝的危害远比很多人以为的更广泛、更严重 为了让脂肪肝、酒精肝患者

对这种“隐形杀手”引起足够重视,肝病专家曾多次发出警报。世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心“脂肪肝防治科普教育基地”首度发布《2012 脂肪肝防治科普教育蓝皮书》,并提出“防控脂肪肝”的基本概念:一是清肝:清酒毒、清药毒;二是养肝:倡导科学的生活方式;三是远离酒精肝,摆脱脂肪肝,防止疾病恶化。

专家指出,脂肪肝、酒精肝不疼不痒,但危害远比很多人以为的更广泛、更严重。不仅影响肝脏,而且可能祸及血压、血糖,带来多种代谢综合征。

脂肪肝、酒精肝小贴士:脂肪肝、酒精肝、药物性肝损伤等统称化学性肝损伤。



皮尔卡丹帆布凉席 78 元 牛奶纤维空调被 99 元秒杀 床上用品专区,新款牛奶纤维被子原价 299 元现推出了 99 元的限时秒杀活动,舒适贴身的帆布凉席适合夏天使用,现仅售 78 元。

T 恤节特惠信息 男丝光棉全棉 T 恤: 原价 298 元现价:49 元 女全棉印花加大 T 恤(S-5XL): 原价 198 元现价:69 元 冠军鹿桑蚕丝 T 恤:原价 598 元现价:99 元 (具体活动请见商场海报)

【温馨提示】

活动地点 1: 茅台路 567 号上服商厦 **交通:** 轨交 2 号线 (威宁路站)88,829,856,71,947 路 **咨询电话:**52060242

活动地点 2: 长宁路 1018 号中山公园龙之梦 9 楼 **交通:**轨交 2,3,4 号线 **咨询电话:**52393120

茅台路上服商厦 中山公园龙之梦 9 楼

上服集团真丝 T 恤节限时秒杀大促销

冠军鹿桑蚕丝 T 恤 99 元秒杀 满 388 元送价值 128 元骨瓷三件套

上海服装集团主办的首届真丝 T 恤节在茅台路上服商厦和中山公园龙之梦 9 楼同时举行,中国知名真丝品牌寒布仕,水袖秀,繁莹等推出了香云纱,桑蚕丝,丝麻等各种真丝面料近万新款,推出低于市场的工厂直销价,全场低至 20 元。单柜满 388 元获价值 128 元骨瓷三件套。

冠军鹿桑蚕丝针织衫 99 元秒杀 水袖秀丝麻裤 59 元 冠军鹿品牌推出最适合本季的桑蚕丝开衫,贴身舒适,款式众多,原价 598 元,现秒

杀价 99 元,水袖秀免烫真丝只要用水轻轻喷在褶皱处,就能恢复平整。手绘长短款真丝装原价 780 元,秒杀价 138 元。中国著名丝绸品牌水袖秀推出了丝麻裤,贴身舒适透气,现推出 59 元秒杀。

繁莹等品牌特大真丝女装原价 380 元 78 元秒杀 为满足特殊身材的需求,本次真丝节中水袖秀,寒布仕,繁莹等都配备了从 S 号到 7XL 的尺码,让体型较大的女士不必去裁缝店定制,也能买到适合自己的真丝女装,真丝裙 78 元。

神奇 5 月

孩子生长黄金季

据世界卫生组织(WHO)的一项报告表明,每年的四、五月份,是孩子生长的最佳时间,在这个时期孩子体内会大量分泌一种神奇的生物活性物质,不断促使骨骼生长区(骨骺)间的骨细胞大量堆积,形成新骨。在这段长高“黄金期”科学干预身高生长,科学补充生长原动力,能起到提速生长,事半功倍的效果。

哪些孩子需要身高干预? 早发育,骨龄偏大;延缓骨龄闭合,增加生长关键物质分泌水平;发育期没有明显蹿个;延长生长周期,增加生长关键物质分泌水平;年长幅不达标,遗传不佳;加速骨细胞堆积,增加生长关键物质分泌水平。

生长关键物质属生物活性物质,口服会被肠胃道酸性环境破坏,难以吸收利用。以往临床上使用针剂,但价格昂贵且十分不便,并且长期直接摄入会造成自身分泌量的减低,形成负反馈。

中科医学专家及浙江理工大学生命科学院院长等众多科学家,经过 20 多年的潜心研究和攻关,采用生物技术,把天然原料作为生物反应器,表达出小分子多肽类生长关键物质,成功克服了口服吸收的世界难题,且能提

升自身生长关键物质的分泌量。——摘自《身高的奥秘》

“骨龄与身高”科普讲座通知:本周末特邀专业人士,开展“骨龄、早发育与身高”的专题讲座,就现在频发的食品激素污染及孩子早发育问题,现场答疑。有需要的家长,也可事先预约同主讲嘉宾课后一对一的孩子个体差异咨询,制定增加生长动力、延缓骨龄等个性身高改善方案。(限额 30 名,请电话报名)

服务点: 北京西路 1701 号静安中华大厦三楼 T:61700398;建国西路 427 号(中国科学院边门) T: 64314770; 南京东路 459 号置地广场 1107 室 T: 63528000

【特别声明】

中科衡通医学成立于 1993 年,由中国科学院、上海生理研究所创办,享有中国科学院强大科研背景,目前有不法商家冒用中科名义欺骗消费者,特提醒消费者认准“中国科学院科技网络成员单位”认证,若发现有假冒或欺骗行为,请向工商部门或我单位举报,举报电话:800-820-8727。

桑蚕丝春夏被

换季热销中

天气越来越热,桑蚕丝被透气性良好,质感轻盈柔软,是换被的上选。天热时,水分能透过蚕丝被蒸发,人会感到透气,有助于保证每天良好的睡眠,很适合全家人使用。

江南丝坊蚕丝被来自浙江桐乡,内芯为 100%天然桑蚕长丝,非柞蚕丝或化纤丝,手工拉制而成,被套所用的面料是 100%棉,因蚕丝被质量有保证,越来越受到读者的喜爱。

现购买江南丝坊桑蚕丝被,上海地区(除崇明三岛)免费送货上门。其中,规格 1.5 米×2.1 米(单人),内芯净重 2.5 斤,原价 1050 元,现价 839 元;规格为 2.0 米×2.3 米(标准双

人),内芯净重 2 斤,原价 830 元,现价 666 元;2.2 米×2.4 米(双人加大型),内芯净重 2 斤,原价 875 元,现价 699 元,更多不同重量的蚕丝被,欢迎拨打 13916501360 咨询订购吧!您在工作人员送货上门后,可以仔细查验,如果不满意,可以不买。江南丝坊目前和新民晚报活动专版部合作,如您需要看样品,请提前电话 13916501360 预约看样时间。

【温馨提示】

蚕丝被晾晒以 1-2 小时为宜,不要把被子放在烈日下长时间暴晒。存放时要避免重压,不要使用樟脑丸等防虫剂。

去年 11 月,中国第 28 次南极科考启动,3 月 6 日,科考队员乘坐“雪龙”号科考船,历时一个月,于 4 月上旬载誉归国。合作伙伴光明乳业举办隆重欢迎仪式,仪式上,珍贵的南极水被作为珍贵的礼物赠送给以纯净品质为追求的该企业,以感谢其为科考所作贡献。

据悉,在 3 年合作期,光明全力支持中国南北极考察,目前已在雪龙号、南极的长城站、中山站、昆仑站及北极的科考站建造“光明优+营养补给站”,每天为队员提供光明优+纯牛奶,补充营养。今年光明优+将在上海、杭州、南京三地各展开一天路演,将有雪龙号大型仿真模型展及南极相关影像资料展,呼吁消费者关注环保,并现场掀起“争当环保志愿者”及签名征集活动。

“2012 中智白领运动会”开启

近日据新闻报道,南京市某医院 2012 上半年至今接收 102 例猝死病例,其中,中青年猝死病例占两成,与往年相比增加了一倍多。白领人士的健康已成为不可忽视的问题。全球领先的人力资源综合服务供应商中智在白领员工关爱方面具有领先理念和资深经验,通过主动为沪上白领搭建长期健身平台——“中智白领运动会”于 2012 年春夏之际再度开启。“2012 中智白领运动会”羽毛球企业团队赛于 5 月 13 日火热开球,吸引了包括摩根大通、思科、阿斯利康、SAP 等知名企业在内的三十余支队伍角逐优胜。本次比赛采取团队赛形式,不仅关注白领员工的身体健康,也考验选手间的配合默契与团队精神。参赛队由 3~5 人组成,以男单、男双和混双多种赛制,比拼各队所赢积分,激烈而充满趣味。经过多轮角逐,最终由摩根大通银行(中国)有限公司上海分行队夺得本次羽毛球团队赛的冠军。

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

哮喘“冬病夏治”事半功倍

近年来,中医传统的“冬病夏治”已被越来越多的人接受和认同,而“冬病夏治”最见成效的莫过于哮喘。不少哮喘患者都有这样的经历,一到冬天,哮喘便反复发作,令人非常痛苦。到了夏天,症状则明显“减轻”。这种“冬天重夏天轻”的现象正是哮喘作为典型“冬病”的主要特征。根据“冬病夏治”的原则,患者如果利用夏季的哮喘缓解期积极治疗,会产生事半功倍的效果,到了秋冬便可不用再受哮喘急性发作的折磨。

夏季治哮喘是根本大法

祖国传统医学将哮喘俗称为“寒痹症”。中医认为,哮喘的病根是肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调。这类患者往往体质虚寒,在冬天极易受寒邪侵袭,导致哮喘反复发作。而在夏天,由于气温升高,人体内阳气上升,经络相对通达,气血也较充沛,哮喘症状才会“减轻”或者“消失”。其实祖国医学早有结论:久病无速治之法,虚症无速补之方。哮喘属顽固性慢性疾病,夏天病情“好转”或症状“消失”并不代表“病好了”,只是处于病情的缓解期,病根并未真正去除。

因此,要想把哮喘真正“治好”,更应该趁夏季人体气血经络舒畅,皮肤腠理宣泄时抓紧治疗,最大限度的驱风祛寒,调整人体的阴阳平衡,令人体备足阳气,到冬季时才不易被寒邪所伤,这才是哮喘的治本之法。因此,哮喘病人,尤其是患有此病的老年人

和未发育成熟的青少年儿童,更要把握“冬病夏治”的良机。

哮喘治疗新方法

其实,祖国医学对于哮喘的防治早已积累了极其丰富的经验。中医认为,哮喘宿根为“痰饮伏于内,胶结不去”,且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况,因此一旦气候变化,或感冒风寒,或淋雨践露,“宿痰”为新邪引动,脏腑为外邪侵入,就会引起发病。因此,祖国医学向来十分注重通过穴位和药物相结合的方式治疗哮喘。随着科技的不断进步,结合了中医“治本”和西医“快速”两者优势的新的哮喘防治方式已得到了国际医学界的高度重视。

所谓中医“治本”即是利用中医的经络、穴位、中草药等优势达到祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑的作用。而西医的“快速”则利用注射、针刺、仪器检测等方式使治疗效果更为直接,两者相辅相成,起到标本兼治的作用。

哮喘食疗以“清补”为主

同时,还需要指出,哮喘“冬病夏治”的食疗也很重要,在日常膳食餐饮中以“清补”为主,要有充分的碳水化合物类食物,以保证机体的热能供应。蛋白质则要选择生理价值高的食品如乳类、蛋、淡水鱼、家禽等。亦可多吃些豆类及豆制品。

文/舒尔

上海港华医院呼吸内科

小儿呼吸专业 全科医疗科

沪医广【2012】第 05-07-C164 号 有效期:自 2012 年 5 月 7 日至 2013 年 5 月 6 日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-62940057