

小暑时节腹泻高发,切忌盲目吃药

◆ 叶雪菲

小暑临近,气温开始走高,许多市民钟爱生鲜冷食,由此造成的腹泻等胃肠道疾病高发。另外,由于仍处于黄梅季节,许多市民有下雨天穿凉鞋、拖鞋等出门的习惯,寒气入侵也增加了腹泻的几率。复旦大学附属华山医院静安分院中医内科主任医师张天嵩表示,不要过度食用生冷食品,在空调间要注意局部保暖,下雨天穿凉鞋出门的市民可在回家后喝姜汤水或泡脚来祛除寒邪。在发生腹泻后不能盲目服用止泻药物,可通过按摩梁丘穴、腹泻穴等缓解症状。

人们习惯在夏天吃冷饮、吹空调,但因此而引发胃肠道疾病也属常见。张天嵩指出,生冷食品,特别是冰镇啤酒、冰镇西瓜等,如果过食,会因为寒冷刺激引起胃肠道血管收缩、血流量减少,导致胃肠道痉挛性收缩,引起腹痛和腹泻。尤其是一些本来就属于阳虚体质,如平时四肢怕冷、喜热食凉凉的市民最好避免食用冷饮,以免致其更加虚弱。在过量运动后,婴幼儿、老年人、经期妇女等特殊人群也要慎吃冷饮。另外,室内空调温度不要太低,一般在25℃~27℃左右为宜,在

空调间睡觉一定要注意腹部保暖,以免腹部受凉造成腹痛等。张天嵩介绍,足部有近70个穴位,在维持经气运行方面有重要作用。由于脚远离心脏、承担全身重量,容易导致血液循环差;加之足部缺乏脂肪,抗寒能力较弱,容易导致寒邪入侵。夏天如果贪凉,或赤脚涉雨水,寒气入侵,一方面会导致呼吸道抗病能力下降、消化功能紊乱出现感冒、腹泻;一方面也会导致气血不通,出现腿痛等情况。如果是正处于经期的妇女,可能会致痛经等。出现上述情况的市民需及时就医;如果没有

明显症状,则可通过喝姜汤水或泡脚来促进血液循环、祛除寒邪。张天嵩提醒,过饥、过饱、孕期妇女、足部有炎症及皮肤病患者不宜泡脚。此外,张天嵩强调,在发生腹泻症状后不能盲目服用止泻药物。他解释,因食用不洁或变质食物导致的腹泻很可能是由感染引起的。此时的腹泻症状本身是人体自我保护的体现,由此可排泄掉一部分病原体,对人体有益。特别是由细菌引起的腹泻,高热等中毒症状较明显、脓血便较多时,需要以抗菌治疗为主,绝对不能使用止泻剂,如果服用止

泻药,就把致病菌留在了体内,反而有害。张天嵩表示,腹泻腹痛时,可将双手拇指放在梁丘穴上,重力按揉3~5分钟,症状可获缓解;也可用食指轻轻揉动腹泻穴,每分钟60次,每次1~3分钟即可。张天嵩提醒,患者在腹泻期间也应坚持进食,不能只喝白开水,及时补充营养有利于胃肠道恢复正常。腹泻早期可以吃些加咸菜的清淡米汤,中期好转后可食用面条等流质食品,少喝牛奶、忌生冷、大蒜。腹泻停止后的一周内最好避免过于油腻的鱼、肉。

关爱牙齿,打造健康壁垒

烤瓷牙、假牙以旧换新 种植牙种一颗送一颗 ◆ 张筱琳

烤瓷牙因材质、质量的问题长时间使用会出现色泽暗淡、发白、牙龈发黑等问题,假牙使用期限一般为五年,超过日期必须强制报废,如不及时更换将会引发各种口腔疾病。新民健康为提高广大读者朋友的自我保健意识,联合相关机构特别推出“关爱口腔,打造健康壁垒”义务咨询活动。

- 1. 烤瓷牙、假牙使用期限在五年及以上的读者可免费以旧换新(限一颗)。
- 2. 需种植的读者,如缺一颗牙,种植将赠送牙冠,种植两颗及以上的读者免费种植其中一颗。

注:活动细则请报名咨询
在国内,缺牙患者普遍佩戴活动牙,也就是我们常说的假牙,但你知道假牙的使用寿命有多长吗?你是否会正确地清洁、保养假牙呢?近期,有媒体报道《假牙使用5年必须强制报废》,调查显示,知道正确清洁假牙的人群不到假牙佩戴总人数的1%,不但给口腔健康和生活质量带来极大的隐患。并且,由于假牙材质、质量以及医生的修复技术良莠不齐,致使引发的口腔疾病繁多,这无疑给假牙佩戴者敲响了警钟!

活动假牙主要依靠钩子和基托板固定位稳定作用,松紧难以适从。钩、托太松,生怕戴不牢脱落;太紧,怕取不下无法清洗,基牙还会疼痛。而且钩子易钩坏、钩伤、钩松缺失牙两旁的基牙,从而导致基牙发炎、松动不断加重至脱落。如果再重新装牙,还会松动,直至全部牙齿脱落,只能装全口活动假牙。

假牙也是有寿命的,一般使用5年后,即使表面上看起来完好无损,也必须强制报废。否则塑胶释放的单体体会引起不同程度的口腔疾病,甚至会导致严重的病变。而假牙的清洗也非常有讲究,佩戴者千万不能忽视。

烤瓷牙一般指的是烤瓷熔附金属全冠。它由两层组成,内层为金属基底,外层覆盖与天然牙牙色相近的烤瓷。烤瓷牙具有良好的封闭性和生物相容性,拥有较强的咀嚼力,但如果

咀嚼硬度较高的食物如核桃等,将会出现崩瓷而暴露出金属外表,影响美观。同时因烤瓷牙并不拥有牙根,需磨除相邻两颗牙齿固定搭桥而具有一定的破坏性。并且容易造成食物嵌塞不易清洁而引发牙龈疾病。但因价格较经济的特点仍有部分人选用。

种植牙越来越受都市人的青睐。成人的牙齿作为一种“稀有品”,一颗损坏了就再也无法拥有第二颗。人们都不想为了安装义齿而使其他邻牙受到磨损。特别是对于老年人来说,每一颗牙齿都很珍贵,如果失去将永远找不回那种咀嚼的熟悉感,同时也会使消化系统的关卡频频“失守”,身体每况愈下。对于现在对健康和外貌都高要求的都市人来说,种植牙成为他们的首选。

种植牙是通过医学方式,将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计,制造成类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内,经过3—6个月的骨整合期,当人工牙根与牙槽骨密合后,再在人工牙根上制作牙冠。种植牙因本身种有牙根,不需要像安装活动烤瓷牙一般,需磨除周边的真牙作为基托,具有零破坏性的特点。

种植牙能够轻松恢复咀嚼功能,没有大面积的基托导致的味觉迟钝与不舒适感。此外,种植牙体积小、外型美观、不露金属,有利于保持口腔清洁卫生。对于某些用传统假牙修复困难或效果不佳的患者,口腔种植牙更具优越性。

种植牙称为人类的“第三副牙”仿真性已达90%以上,成为牙齿缺失患者的理想选择。

报名方式:
拨打新民健康工作室电话:021-62892367(工作日期间10:00-17:00)
编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至:18721166569
编辑邮件“口腔+姓名+联系方式”发送至电子邮箱:1395817702@qq.com
报名截止日期:7月3日17:00

美国克里夫兰癌症研究中心专家抵沪 多靶点阻断肺癌基因转导新发现

◆ 解雯雯

肺癌持续多年位居全球癌症发病的前列,成为癌症的第一“杀手”。由于缺乏敏感和准确的早期诊断方法,肺癌的5年生存率仅8%~10%,相比其他肿瘤,肺癌有着易复发、易转移的特性,治疗过程中面临晚期无法手术、放化疗耐受性差,靶向药耐药性强三大难点。

对于肺癌治疗首先是早期发现、早期手术以及放化疗,当然随着科学技术的发展,分子靶向治疗方法的不断问世与革新,对于那些晚期的、无法耐受放化疗的患者也取得了很好的疗效。靶向药物的临床应用表明,对于肺癌这样由多个癌基因参与的肿瘤,只通过抑制单一靶点的抗肿瘤药物短期内虽有很好的效果,但是很快出现严重的耐药性,无法长期使用。

美国克里夫兰癌症研究中心研究发现,传统的靶向药物只是针对EGFR的抑制,然而研究发现复发转移的肺癌细胞通过NFkB的通路来躲避EGFR的靶向治疗,最终导致靶向治疗的失败,出现转移和复发。美国克里夫兰癌症研究中心的研究小组幸运地发现一种MCBM的天然物质,它在抑制EGFR通路的同时,采用多肿瘤信号作用于细胞核内的不同靶点,同时把EGFR/NFkB/MET等几种导致肿瘤的信号关闭,扼断肿瘤激活基因,从根部阻断肿瘤细胞传导信号,让原有的癌细胞的自然凋亡,并预防癌细胞的复发和转移,同时解决了传统靶向药物耐药性的问题。活动详情请搜索:“国际百万援助计划”。

学术交流和专业咨询:021-64869790、62884229
国际肿瘤靶向治疗最新成果分享暨百万援助汇报



新民健康特邀50名患者参加会议时间:7月7日(周一)下午1:00-3:00

主讲嘉宾:JINGBO YANG 博士,美国克里夫兰癌症研究中心首席专家;兰州大学博士生导师、肿瘤与天然药物筛选研究所所长;在肿瘤靶向治疗天然药物的研究上有很深的造诣,研究方向为Interferons (IFNs), Interleukins (ILs), STATs, NFkB, TGF-β 等信号转导、基因表达与肿瘤发生的关系,及高通量抗肿瘤天然药物筛选等。

- 主要议题:
一、国际最新肿瘤天然靶向药物研究的突破性进展
二、预防复发和转移的国际新理念
三、肿瘤转移是不是晚期,过度治疗引发的免疫衰竭才是“致命”的吗?
四、国际癌症百万援助计划成果分享、汇报
五、现场特批5名援助患者
报名方式: 拨打新民健康工作室电话61700379 报名,或编辑短信“姓名+联系方式”到13311809266。现场为了控制人数每位患者限定一位陪同家属。

永乐生活电器总经理孙徐海: 20周年盛世庆典, 行业领先低价先锋 倾情巨惠答谢申城 7月4日中山公园旗舰店崭新亮相

自1994年永乐成立以来,历经20年永乐生活电器已成长为上海本土最大的家电连锁零售企业之一。2014年,永乐将紧紧围绕“感恩回馈”的主题,以感恩、回馈、普惠为核心,2014年全年打造家电狂欢、倾力感恩的庆典活动。7月4日起,全面启动20周年盛世庆典大型促销活动,申城市民将共享这一家电业界的超级特惠盛宴。

感恩回馈: 顾客是最该感谢的人
对上海市民来说,永乐不仅是一个家电连锁品牌,更是优质的服

务体系的代名词。历经数年,永乐已在全市拥有300余万会员。本次周年庆永乐着重准备了“扫码赢黄金”活动,消费任意购物既有机会赢取黄金。活动期间,关注“YOLO永乐生活电器”官方微信,任意购物后上传购物发票,即可参与扫码赢黄金活动。共计20个名额,每周抽出5名,奖品共计4件10克金条,16件2.5克金币。

全程比价: 再创低价先锋
面对现今愈演愈烈的各种促销喊价,永乐孙总认为:只有充分满足不同的消费需求,真正做到低

价。本次活动期间,消费者除了能享受到周年庆低价商品,购彩电、冰箱、洗衣机、空调其中任选3种不同品类正价商品,满5888元送1000积分,1积分等于1元,全场100%抵用。购手机、电脑、数码商品每满1000元直降100元,购大屏4G手机最高送2400元话费,购智能平板电脑还可免费再升级16G内存!

行业统帅: 领军家电业风云变幻
作为上游厂商和终端消费者之间的桥梁,永乐始终忠实自己的桥梁作用,利用平台优势在各个时刻

发出自己的声音。永乐上海民融物流中心落成,成为上海世博会家电授权零售商、全面推动节能产品市场普及等,永乐为广大的上海市民呈现一幕幕精彩画面!

2014年,是上海家电行业稳定发展的一年,永乐将在提升自身竞争力的同时,不断创新经营模式,为广大的上海消费者带来全新的家电生活体验。

无需信用卡 佰仟分期买家电

伴随着中国消费市场的不断成熟,百姓的消费观念也在悄然转变。为满足不同消费者的需求,本次周年庆期间,永乐携手佰仟金融公司,为时下年轻的购物群体提供一种新型的分期付款业务,无担保、无抵押,申请简单、审批快速、还款快捷。7月4日起在永乐中山公园旗舰店、七宝旗舰店、漕宝新活馆等全市21家旗舰店内全面展开! 年满18周岁至55周岁的消费者,无需信用卡,仅需凭本人身份证即可享分期付款购家电服务,首付最低10%,大小家电立刻拥有。广告