

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众平台现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 20 期 | 2014 年 7 月 23 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

关注“世界肝炎日”

夏季夜排档生猛海鲜“吃货”爆棚

患甲肝戊肝多与生吃海鲜有关

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今年 7 月 28 日是第四个“世界肝炎日”。近年来,由于疫苗接种的推广,我国乙肝的发病率得到了有效控制。然而,戊肝发病率呈现快速上升趋势,甲肝、戊肝均与“吃”密切相关。上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任范建高教授针对防治“病从口入”的病病毒性肝炎给出了建议与提醒。

在杀菌能力上,胃酸比芥末或食醋更胜一筹

掌握次序:可先吃海鲜少喝饮料让胃酸起作用

近期,沪版士林夜市开市以来,吸引了大批“吃货”,夜夜爆棚。海鲜更是人们夏季食谱里最受欢迎的一种。范建高教授为此提醒,生猛海鲜虽然味道鲜美,但其海鲜中含有病毒和寄生虫,未经高温消毒,这类寄生虫和病毒极易侵害人体。现在生吃海鲜、刺身等都是人们的最爱,而绝大多数甲肝、戊肝病人恰恰是与生吃海鲜有关。夏季食用海鲜等食物时,一定要保证这些食物新鲜无污染和烧熟煮透,千万不要因为贪图美味而损害身体健康。

戊肝较甲肝更常发生重症肝炎、肝衰竭,危害程度已远高于甲肝,其病死率也快速上升到各型急性病毒性肝炎的首位,是甲肝的 10 倍。

那么在食用时蘸芥末或食醋是否就可以杀死其携带的寄生虫或病菌,从而预防感染肝炎呢?对此,范建高教授表示,芥末和食醋只能部分杀灭寄生虫或病菌,其实在杀菌能力上,胃酸更胜一筹。所以,范教授建议在吃自助餐时,考虑到海鲜类往

往不容易消化,应选择在进食其他食物之前,先选择海鲜类吃,让胃酸对其进行消化。同时,还应避免喝大量冰镇啤酒及其他冰镇饮料,以免稀释胃酸,可以适当选择喝一些白酒、黄酒、杨梅酒,能够杀菌祛寒,从而起到减轻肠胃负担的功效。

喝酒伤肝但吃海鲜需要酒精辅助杀菌

掌握“度”:男性每天饮酒不超过 1 两白酒,女性减半

喝酒伤肝,但吃海鲜需要喝点酒辅助杀菌,而且平时饮用适量葡萄酒、黄酒等也对身体有益,怎样把握这其中的尺度呢?范建高教授表示,研究发现饮酒量与健康呈 U 型曲线关系,也就是说不喝酒的人未必最健康,饮酒还需适量为宜。

据了解,世界卫生组织指出,为防止酒精依赖的发生,健康成年男性安全饮酒的限度是每天不超过 20g、女性每天不超过 10 克纯酒精的饮用量。范教授解释,酒精量的估算方法如下:酒精量(克)=饮酒量(毫升)×酒精含量(%)×0.8(酒精比重),如一瓶 500 毫升 50 度白酒含有的酒精为:500×50%×0.8=200 克。因此,若按男性每天饮酒不超过 20g 酒精的标准来计算,其每天最多只能喝 1 两白酒,女性则不超过半两。每种酒的酒精度数都可以很容易地在标签上找到。一般红酒的酒精含量都在 12%—14%,黄酒在 15%左右,啤酒约 2%—5%。通常而言,男性平均每日酒精量>30 克,女性每日酒精摄入量>20 克,持续 5 年以上就容易导致肝脏损伤。

但范教授也强调,有几类人是不



名 医 榜

范建高

主任医师、教授

上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任

上海市医学会肝病专业委员会主任委员、中华肝病学会脂肪肝病酒精性肝病学组组长、中国医师协会脂肪肝专家委员会主任委员等

擅长:消化系统疾病特别是慢性肝胆疾病的诊治,在脂肪肝、酒精性肝病以及胆道疾病合并肝损伤的处理方面颇有造诣

能喝酒的。首先,肝病类患者不能饮酒,由于酒精代谢主要在肝脏,饮酒将会增加本来就处于病灶状态肝脏的负担;其次,一些患有酒精过敏性皮肤病的人不能饮酒;再次,儿童、青少年也不宜饮酒,因为他们正处于长身体阶段,肝脏还未发育成熟,肝解酒毒能力相对较差;最后,在备孕、怀孕及哺乳阶段也不宜饮酒。

早期肝炎易“伪装”成感冒
掌握表现:观尿色、察黏膜

甲肝及戊肝患者初期往往会出现发热、乏力、肌肉酸痛等症状,由于这些症状类似感冒,因而许多患者只是当普通感冒来治,不仅耽误了自身的治疗,也提高了传染给他人的可能性。那么到底该如何区分呢?范建高

教授表示,与感冒、胃炎不同,尿液颜色发黄呈浓茶色,病情严重者皮肤、眼睛的巩膜均发黄,是典型的早期肝炎症状。另外,肝炎的早期症状还有食欲减退,没有饥饿感,特别厌烦油腻食物,如果进食便会引起恶心、呕吐,活动后易感疲倦,精神差,常想睡觉。还会出现肝区疼痛而且肝脏肿大。范教授指出,如果怀疑肝炎,可前往医院进行尿液化验(尿二胆)和肝功能检查,以明确诊断。

此外,范建高教授还建议肝炎患者应该拥有一个良好的心态和健康的生活方式,建议市民节制饮食、增加锻炼,选择一些阳光下的户外运动,既增强体质和补充维生素 D,也能与他人进行交流,从而保持身心健康。

潘芳:市级特色专病“多囊卵巢综合征”负责人,擅长多囊卵巢综合征、卵巢功能低下性不孕症等的诊治。

王文锦:上海市中医医院主任医师,原妇科主任。擅长各类月经病及妇科疑难病的诊治。

王采文:岳阳医院副主任医师,擅长子宫内腺异位症、更年期综合征、不孕症等的诊治。

不孕症、子宫肌瘤、盆腔炎夏治须抓紧

新民健康邀多位中医妇科名家咨询 ◆ 解雯雯

家,中医文献馆主任医师,市级特色专病“妇科癥瘕”负责人。擅长子宫肌瘤、内异症、肌腺症等的诊治。

胡国华:第五批全国名老中医药专家,上海市中医医院主任医师、博导。擅长慢性盆腔炎、产后病等的诊治。

三伏已至,人体进入一年中阳气最旺盛的阶段,适合不孕症、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、慢性盆腔炎、多囊卵巢综合征等妇科疾病的治疗。新民健康特邀本市各大中医院的多位中医妇科名家,为 50 位读者免费咨询,可拨打 31007825 预约,约满为止。

部分专家名片

陈熠:第五批全国名老中医药专

中国·青海

玉树冬虫夏草直销

青海冬虫夏草协会理事单位（青海湟水虫草工贸有限公司）

湟水源玉树冬虫夏草价目表（元/克）			
规格（市斤/斤）	产地收购价	市场价	公司零售价
1800	215	518	888
2000	220	528	898
2200	225	538	908
2400	230	548	918
2600	235	558	928
3000	245	568	938
3200	250	578	948
3500	255	588	958
4000	265	598	968
5000	275	608	978
6000	285	618	988
7000	295	628	998

买十送一

金汇店：51109411
上海分公司，金汇路466-5号，地铁10号线龙柏新村站（冬虫夏草直销/批发，免费提供砍柴劈柴服务！）

世博店：50568675
博成路850号（东门）世博展览馆购物中心B1层，地铁8号线中华艺术宫站

全场8.8折

收集每期广告版,不仅更优惠,还有好礼送!

活动地址:上海南京西路2-88号新世界商城(湟水源虫草专柜)

健康小贴士:

冬补三九,夏补三伏,冬病夏治首选冬虫夏草

一般人总以为秋冬时节是进补的最佳季节,殊不知夏季进补比对有些人来说比秋冬进补更加重要。“冬病夏治”是我国传统医学的一个重要特色,许多好发于冬季的疾病,如果在夏季进行调理会收到意想不到的效果。比如慢性支气管炎、哮喘、及高血压、肾阳虚等在冬季的发病率都非常高,如果利用在夏季适当地内服一些针对性强的方药,就使这些宿疾就能得到有效的改善。

冬虫夏草是中药当中唯一具有“阴阳双补”特性的名贵中药,它药性平和,即可滋阴,又可养阳,夏季服用不但不会燥热上火,同时还能有效地调节阴阳平衡,改善体质虚弱,根据其药性特点,倘能在夏季坚持服用,对冬季的高发疾病会有一定的调节作用。

湟水源建议:针对自己的身体状况,搭配西洋参、参茸、玛卡、石斛枫斗等打粉食用效果更佳!