

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众账号现已上线,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 7 期 | 2014 年 4 月 23 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

血管保持“年轻态” 洋葱堪比清道夫

◆ 叶雪菲 贺天宝

我国新疆和田是著名的世界长寿之乡,早在 1990 年全国第四次人口普查中,和田地区的百岁老人就已经有 114 名。调查发现,这与和田地区的饮食习惯密不可分。其中,洋葱是必不可少的食材。上海交通大学医学院附属第九人民医院血管外科主任医师蒋米尔教授指出,洋葱虽然口味较重,但常吃对血管具有一定的保护作用。人们要使血管保持年轻,洋葱无愧于“清道夫”称号。

中国已进入老龄化社会。据调查,60 岁以上老年人数已达 2 亿,其中,动脉粥样硬化患者占 15%,70 岁以上则占 20%。而上海已进入深度老龄化,年净增 20 万老年人口。蒋米尔教授介绍,就九院血管外科而言,近两年病人上升速度快,每年的手术量以 30% 的幅度递增,而住院病人 90% 需进行手术,这表明血管疾病患者人群正在加速扩张。对此,蒋

米尔教授解释,这不仅是由于年龄增长造成的血管老化,更与现代人的生活方式密切相关。

现代饮食加工越来越精细,由于生活条件的提高,餐桌上的荤菜也越来越丰富,营养过剩、肥胖已属常见;同时因为生活节奏的加快,人们多数时间坐在桌前,缺乏运动。种种原因促使血管各种指标超标,对此,蒋米尔教授建议,血管病高危人群一年做一次颈动脉、下肢动脉、腹主动脉部位的彩超,以及时发现问

症状就应注意,及时进行相关检查。

蒋米尔教授提醒,平时应培养健康的饮食习惯。他介绍,以往人们的晚餐最为丰富,而胆固醇主要在晚上形成,所以晚餐应以清淡为主,七八分饱即可,养成饭后散步的习惯,并在睡前 3—4 小时内避免大量进食,以防止脂质堆积。而在食物种类上可以学习“长寿乡”的人们,多吃洋葱、大蒜、胡萝卜、扁桃杏仁、杏仁等,其中洋葱是目前所知唯一含前列腺素 A 的蔬菜。前列腺素 A 能扩张血管、降低血液黏度,减少血流的外周阻力,降低血压,对预防血栓形成有一定作用。根据个人的饮食习惯可每天生吃半个,或喝等量的洋葱汁,可增加心脏病病人约 30% 的“好胆固醇”。尤其在吃烤肉等不怎么健康的食物时,作为配料的洋葱就像“救命草”,有助于抵消高脂肪食物堆积对血管造成的潜在危害。

名 医 榜

蒋米尔

主任医师
教授

上海交通大学医学院附属第九人民医院血管外科主任

擅长血管外科动脉、静脉、动静脉联合疾病、先天性血管疾病和血管损伤及其血管外科疑难疾病的诊断和治疗

中医面对子宫肌瘤有何良策?

新民健康特邀有八百年历史的何氏世医传人支招

肌瘤、囊肿、内异症等必须手术吗?新民健康工作室特邀何氏世医第 29 代嫡传、上海中医药大学博导何新慧教授和黄琼、郑坚梅副主任医师,本周六、日联袂为 30 名患者免费咨询,可拨打 021-51095970 预约(8:00-20:00),约满即止。

何氏世医是我国最完整的家传医学之一,尤擅妇科、内科,迄今传 30 代,有名医 350 余位,为上海市非物质文化遗产。现何氏世医在何氏验方基础上建立了新的治疗理念,应对改善卵巢功能减退的问题,从而达到非手术康复并防控复发的目的。张筱琳

糖友们需要吃什么

◆ 蔡东联

糖尿病并不可怕,但糖尿病并发症就很可怕。不少患者为了控糖采取少吃或吃得很简单的办法,忽视了营养搭配和能量合理摄入,反而产生营养不良,导致抵抗力下降,增加了并发症的风险。

不少糖尿病患者问,有什么简单方法,既能够加强营养又能够兼顾血糖?答案很简单,喝无糖牛奶就是一种选择。大家知道牛奶是自然界中营养成分全、营养价值高的食品,特别是乳蛋白在消化后转变为乳蛋白多肽,包括阿片肽、免疫激活肽、抗高血压肽、抗血栓肽、矿物元素结合肽、抗菌肽、抗诱变活性肽等,这些牛奶中特有的肽类物质,对人体增强体质来说,是很多其他

食品无法比拟的。

需要强调的是,无糖牛奶并非不加糖的纯牛奶,而是采用高科技脱糖技术脱除了牛奶中乳糖的牛奶。真正的无糖牛奶,是糖尿病人可以吃的安全营养品。

(作者系中国医师协会营养师分会顾问、中国临床营养联盟专家委员会主席)

活动信息

新民健康工作室联合上海康奶星乳品公司,推出高科技牛奶典范“无糖牛奶”的读者订购优惠活动,每箱优惠价 78 元(原价 88 元),咨询订购电话:021-37595155。

“植发改变更多的是生活品质”

复旦大学附属华山医院植发中心主任吴文育谈脱发现状 ◆ 张筱琳

近年来,华山医院植发中心主任吴文育从就诊人群中发现,脱发问题日趋年轻化。人们的生活质量越来越高,营养过剩、高糖、高脂类及辛辣类食物摄入增多,在一定程度上会刺激头皮,影响毛囊的生长周期。不健康的生活方式,例如熬夜等坏习惯,也会阻碍头发的生长。再者,爱美人士染发烫发的次数增多,对毛囊造成损伤,引起脱发。“头发要做一定的护理保养,每个人的差异性很大,到什么年龄会发生脱发,这就与每个人的生活习惯息息相关。”

90% 以上脱发由激素水平的变化导致

脱发的成因很多,90% 以上是雄激素性秃发(俗称脂溢性脱发),是由雄激素水平的增高而引起的。其他的诱因包括斑秃,由情绪紧张、压力徒增导致,还有一些是中毒性或内部疾病引起的脱发等。男女性的脱发现象不尽相同,男性患者的脱发往往先从前额两侧及顶部开始,导致前额发际线后退和顶区毛发稀疏。女性患者脱发的主要特征是整个头皮的头发变薄,较少出现秃顶,表现为毛发不同程度的稀疏。

植发为中重度脱发人士带来全新的改变

对中、重度的脱发人士而言,口服药等治疗手段不能达到理想效果,那么植发会是一个不错的选择。整个手术过程非常严谨,要求医生有极高的耐心、细心,否则就会破坏一部分毛囊而给患者造成损失。由于毛囊的数量是有限的,将有限的毛囊艺术化地分配到头顶以达到最佳的视觉效果,特别是发际毛囊分布非常重要,否则就算长出头发也不美观。?头发移植可以说是精湛的技术与审美艺术的结合。“植发改变的不仅是头发,更多的是改变了生活。”吴文育主任说道,“而现在的技术让植发变得相当轻松,病人在完全清醒的状态下接受手术,当天就能离开医院。”

活动信息

为更好地帮助读者答疑脱发问题,新民健康工作室特别开通热线 021-62476396(工作日周一至周五 10:00-17:00)接受预约报名,吴文育主任及其团队将为读者作解答。4 月 29 日,有需要的读者可与专家面对面咨询(请提前电话预约,截止时间:4 月 28 日 17 时)。



名 医 榜

吴文育

主任医师
硕士生导师

复旦大学附属华山医院皮肤科植发中心主任。现任中国医师协会皮肤科医师分会皮肤外科亚专业委员会副主任委员、中华医学会整形外科学分会毛发移植专业学组副组长。擅长雄激素性秃发、斑秃、瘢痕性秃发等毛发疾病的诊治以及皮肤良恶性肿瘤的手术治疗和整形修复。

专家门诊时间:每周二下午、周五下午华山医院本部;每周一下午,华山医院静安区中心医院分院。



健康圈

4 月 25 日中午 12:30-13:30,复旦大学附属耳鼻喉科医院南丁格尔志愿服务队志愿者在医院门诊 6 楼会议中心举办“青少年视力保健”科普讲座。

4 月 25 日上午 10:00,同济大学附属杨浦医院在门诊大厅由儿科杨惠萍医师主讲“预防接种,保护儿童健康”全国儿童预防接种日公益讲座。

4 月 25 日中午 12:00,复旦大学附属中山医院在门诊大厅一楼由骨科副主任医师施德源主讲“骨质疏松如何防治”科普讲座。

4 月 26 日上午,上海市第六人民医院市民健康中心在院内开展三场科普讲座与咨询活动。8:30,门诊 6 楼妇产科进行“关爱不孕不育”咨询活动,领衔专家为副院长陶敏芳教授、妇产科滕银成教授。8:30,门诊大楼前举办“糖尿病肾病的营养治疗”咨询活动,领衔专家为临床营养科葛声主任。9:30,门诊 15 楼报告厅开设由肾脏风湿科主任医师薛勤主讲“风湿病与肾脏损害”、由肾脏风湿科主管护师程霞主讲“腹透患者的家庭护理”科普知识讲座。

4 月 27 日上午 8:30-11:30,上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科在医院 7 号楼 1 楼大厅开展“庆五一,送光明”眼科疾病咨询科普活动。主要针对白内障的防治、手术时机和手术后注意事项等。

4 月 27 日上午 9:00,长宁区同仁医院(仙霞路 1111 号)由母婴保健部主办“准妈妈音乐会”在 3 号楼门诊大厅举办,届时妇产科、儿科、营养科专家现场为孕妇授课答疑。

4 月 28 日下午 2:00,瑞金医院在门诊一楼大厅由血液科主任医师赵维莅带来“淋巴瘤的诊断和治疗”科普讲座。

4 月 29 日上午 10:30,上海长征医院于门诊一楼大厅由胸心一科肖健带来“重症肌无力的手术治疗”科普讲座。

4 月 29 日下午 2:00,浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由心血管内科带来“得了高血压怎么办”科普讲座。