

世界肝炎日:呼和浩特市第二医院免费筛查丙型肝炎

新报讯(北方新报融媒体记者 段丽萍) 7月28日是第六个“世界肝炎日”,今年肝炎日主题是“认识肝炎,科学防治”。为进一步提升公众对病毒性肝炎的认识,普及肝炎防控知识,号召大家通过接种疫苗、早期筛查和规范治疗等措施战胜病毒性肝炎。7月26日,呼和浩特市

第二医院将开展“正视肝炎,规范治疗”的义诊咨询活动,就乙肝、丙肝、乙型肝炎病毒感染女性生育、乙型肝炎病毒母婴阻断等问题进行免费问诊。

据介绍,丙肝是“沉默杀手”,大多数感染者没有明显疾病症状,一旦出现症状时病情已经较为严重,对个人健康和家庭经

济都造成巨大负担。因此消除丙肝的关键在于尽早诊断,迅速治愈,避免后续发生肝硬化、肝肿瘤等严重疾病。

目前,丙肝可以彻底治愈,但是由于基层居民(特别是农村地区)疾病防治意识薄弱,对于丙肝的感染源、传播渠道、疾病危害、治疗手段不了解,容易

错过及时检测和治疗。

此次丙肝免费筛查项目包括:丙肝抗体检测,丙肝RNA检测,丙肝基因分型检测等。医生建议,以下接触人群建议尽快筛查。

1. 在1993年以前有过输血或单采血浆经历者;
2. 曾使用过非一次性注射器或针头者;
3. 在不正规场所接受

过口腔治疗、美容、纹身者;

4. 丙肝患者的性伴侣或与其有共用牙刷、剃须刀、指甲刀的家庭成员;

5. 有破损皮肤、黏膜被HCV感染者的血、血迹、棉球或其他用具等污染者;

6. HIV感染者、HIV阳性的性伴侣,男性同性恋和有多个性伴侣者;

7. 不明原因转氨酶升

高者。

丙肝免费筛查流程:进入呼和浩特市第二医院门诊部与导医联系。根据所述进行指尖血丙肝抗体检测;初筛疑似丙肝患者,当即抽血化验。

筛查时间:7月26日上午。

筛查地点:呼和浩特市第二医院门诊部

便血不仅仅是痔疮

今年年初的时候,毛叔发现自己大便经常带有偏暗红色的血,还有些看上去白白的黏液,而且一天要上五六次厕所,每次排便也只有一点点。直到7月初,发现便血情况加重,毛叔到医院经过肠镜检查,医生发现他距离肛门15厘米处的直肠有一个肿块,经过活检诊断为直肠癌。

由于痔疮和结直肠癌的主要症状都是便血,因此有些有痔疮病史的患者,只要一便血就认为是痔疮又发作了,需要警惕的是,如果痔疮患者反复便血、久治不愈就要高度怀疑是否是结直肠癌。

尽管结直肠癌的发展是一个缓慢的过程,但由于没有引起人们足够的重视和警惕,很多人发现就已经是中晚期了。除了便血,根据《中国结直肠癌诊疗规范(2017版)》,如果还出现排便习惯改变,大便变细或黏液、腹痛、腹部不适、腹部肿块等肛肠症状,或不明原因的贫血、全身消瘦、乏力、低热等症状,也必须尽快到医院检查确诊。

40岁以上有两周肛肠症状的人群;有遗传性结直肠癌家族史的20岁以上直系亲属;大肠腺瘤治疗后、大肠癌术后人群;长期有溃疡性结肠炎的患者等,都是结直肠癌的高危人群。

(据《钱江晚报》)

豆浆和鸡蛋能不能一起吃?

很多人早餐习惯喝豆浆吃鸡蛋。然而有言论称,豆浆和鸡蛋是不能一起吃的,理由是鸡蛋中的蛋白质进入胃肠,经蛋白酶分解为氨基酸,而后由小肠吸收。豆浆中有一种胰蛋白酶抑制物质,能破坏胰蛋白酶的活性,会影响鸡蛋的消化和吸收,因此将鸡蛋和豆浆一起吃是非常错误的吃法,会降低鸡蛋中蛋白质的利用率。

北京协和医院主任医师于康:大豆中的确含有一些胰蛋白酶抑制物,有抑制胰蛋白酶消化的作用,在一定程度上可降低对蛋白质的消化吸收。不过,豆浆中胰蛋白酶会随着豆浆的加热而失活,不再具有抑制蛋白酶活性的功能,而豆浆应彻底加热以后才能食用,不加热本身也是不能喝的。

如果豆浆和蛋白质相克,那么以此类推,豆浆不仅不能与鸡蛋一起食用,任何含蛋白质的食物如肉、奶、五谷杂粮都不能和豆浆一起吃,而这是非常荒谬的。

(据《人民政协报》)



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

老年健康

核心信息

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。2018年起,内蒙古卫健委向大众推荐公民健康素养66条、公民卫生应急素养条目12条、科学健身核心信息10条、公民中医养生保健素养42条、心理健康素养10条、老年健康核心信息20条以及青少年健康教育核心信息9条等内容,从而提高全民健康素养做贡献。

如有健康问题咨询请拨打12320

定期体检

老年人每年至少做1次体检,早发现,早干预,降低疾病风险。





中风患者多听音乐

近日,《国际中风期刊》刊登的一项英国大学的最新研究称,中风病人应该多听音乐,这样有助于恢复认知功能,缓解中风后遗症。

研究人员将72名中风患者分成三组,进行为期8周的研究。这些中风患者在出院康复期内被分成三组,分别被要求每天听一小时音乐,十分专注地听一小时音乐,或听一小时有声读物。研究人员在每天试验结束后同时检测这三组人的认知功能及情绪状况。

研究结果表明,听音乐除了能使中风患者放松之外,还有助于恢复记忆及认知功能,听音乐比听有声读物更为有效。而专注地听音乐可以使患者感到更放松,注意力更集中,能够更好地控制情绪。

(据《人民日报》)

坏习惯让湿气缠身

体型肥胖、大腹便便、油头满面、无精打采,总感到身体很重、浑身不爽、舌苔厚、大便黏……你有这样的感觉吗?专家表示,这些都是体内湿邪在作祟。

不健康的生活方式会让湿气乘虚而入。例如,洗头后用毛巾捂着,中医认为“头为诸阳之会”,如果洗完头用毛巾捂着,很容易感受湿邪。另外,还有很多人会进食生冷食物来解暑,或者吹空调,这些坏习惯都会加重人体湿气。

最容易令人忽视的就是久坐不动。《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,其实伤的是脾。脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。

如感到体内湿气重,除了改变以上不良生活方式,还可以用茯苓,它在《神农本草经》中被主要记载的两个作用就是祛湿和安神。

下面给你推荐一个营养专家分享的健脾祛湿美味:取胡萝卜100克,茯苓、扁豆各30克,陈皮3克,瘦肉200克(2~3人量)。将以上食材清洗干净后切块,其中茯苓、扁豆稍加浸泡。在锅内放入清水1500毫升,先放胡萝卜、茯苓、扁豆、陈皮和瘦肉,大火滚沸后改用中小火煲约1小时,出锅前调味即可。

(据《大河报》)

喝含糖饮料会增加患癌风险

一项发表在《英国医学会期刊》上的研究报告称,大量饮用汽水和果汁等含糖饮料,可能会增加患癌症的风险。

对此,一个法国研究小组开始评估含糖饮料(含糖饮料和100%果汁),人工加糖(饮食)饮料的消费与整体癌症以及乳腺癌、前列腺癌和结直肠癌风险之间的关系。

研究人员对101257名健康的法国成年人的数据资料进行了评估,其中男性占21%,女性占79%,平均年龄为42岁。这些参与者最长被跟踪了9年(2009年到2018年)。在跟踪期间共发现2193例癌症,平均患癌年龄是59岁。研究人员还考虑了几种众所周知的癌症风险因素,例如年龄、性别、教育水平、癌症家族史、吸烟状况和身体活动水平。

研究结果显示,如果每天多喝100毫升含糖饮料,患癌风险总体上就会增加18%,患乳腺癌的风险也会上升22%。不论是果汁,还是其他甜饮料都与癌症总体风险增加有关联,但没有发现含糖饮料与前列腺癌和结直肠癌有关联,而这些癌症病例的病例数量更多。

不过,没有发现人工添加剂具有相同的癌症风险关联,但研究人员警告称,由于该样本中的消费水平相对较低,因此需要谨慎解释这一发现。研究人员推测,可能是含糖饮料中含有的糖对内脏脂肪(存储在重要器官周围,如肝脏和胰腺),血糖水平和炎症标记物的影响,所有这些都与癌症风险增加有关联。

(据《北京青年报》)