

同时吃维生素D和钙致癌?

近日,网上有文章表示,补充维生素D和钙的人,其癌症死亡率增至53%。难道同时吃这两种营养物质会致癌?

记者查阅资料发现,美国一项研究显示,每天从营养补充剂中摄入超过1000mg的钙,会增加癌症

的死亡风险,而且钙的来源是膳食补充剂。不缺乏维生素D的人群,每天补充维生素D超过10 μ g/d可能增加全因死亡率和癌症死亡率。于是,就有人总结出了“长期同时服用维生素D和钙片致癌”的结论。研究人员表示,之前有个别人

对研究结果进行了不基于科学事实的表述,在公众中引发了不必要的议论。

正常补充不用担心。对此,河南省中医院营养科营养师朱绍英说:“这项研究结果还需要进一步验证,此研究只是针对美国人员表示,之前有个别人

取,中国人和美国人有很大差别,不可一概而论。”

补充营养不能过量。比如维生素D摄入过量会引发维生素D过多症,导致某些软组织转移性钙化以及肾结石,严重时甚至会导致死亡。而钙摄入过量则会导致高血钙,可诱发动脉硬

化、高血压、结石症、老年痴呆,所以,长期过量摄入钙会对身体造成损害。

补钙和维生素D会过量吗?从钙的摄入量上来讲,我国男性和女性人均摄入量只有不到415.3mg/天和367.3mg/天,和研究中提到的“每天摄入超过

1000mg的钙”有很大差距,所以,正常补充不用担心过量问题。维生素D属于脂溶性维生素,对于经常处于阳光下的人来说,不需要通过膳食补充剂来补充,对于一些不晒太阳的人来说,正常补充维生素D一般也不会过量。(据《大河健康报》)

关爱老年健康公益活动走进内蒙古

新报讯(北方新报融媒体记者 段丽萍) 8月2日,“走遍中国前列县(旗)——诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”公益活动来到内蒙古呼和浩特市,正式在内蒙古肿瘤医院启航。

据内蒙古肿瘤医院党委书记王宏伟介绍,“走遍中国前列县(旗)——诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”公益行动是由中国工程院

院士、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩院士倡议发起的,由中华医学会泌尿外科学分会及中国医师协会泌尿外科医师分会共同主办的一项大型公益行动。活动组织全国顶尖泌尿外科医师成立扁鹊医师团,遵从务实、精简、公益的原则,通过义诊、讲座、帮带、手术等多种形式传达对老年

健康的关爱,旨在用高超的技术回报社会,用高尚的医德温暖社会。内蒙古是该公益活动的第十三站,北京大学第三医院泌尿外科主任马骥林教授作为牵头人,带领北医三院泌尿外科“扁鹊医师团”走进内蒙古肿瘤医院,为我院老年患者开展义诊、讲座、手术等公益活动内容。

据了解,内蒙古自治区肿瘤医院作为我区三甲甲等肿瘤专科医院,一直坚持“大肿瘤 精专科”发展方向,不断加强肿瘤专业学科建设,积极搭建区域肿瘤防治平台,力争使肿瘤患者在不出自治区的情况下就能得到国内知名肿瘤医院的诊治,从而真正发挥自治区肿瘤医院的作用。

规律吃早饭远离心血管疾病

规律性吃早餐与肥胖、心血管疾病的发生存在负相关性。我国膳食指南也指出,合理饮食可以降低心血管疾病的发生风险,而规律性吃早餐也是合理饮食的一部分。建议人们早餐要吃饱,更要吃好吃。早餐最好含有蔬菜、水果、全谷物和蛋奶等食物,保证营养均衡。(据新华社报道)

躺着玩手机也会伤颈椎

现在越来越多人知道低头看手机对颈椎危害很大,于是改成晚上睡觉前或者午休的时候躺着看。躺着看手机对颈椎就没危害了吗?这是大错特错的。

据介绍,躺着看手机时,往往用手举着手机看,长时间集中注意力看手机时,颈椎也在发生变化——颈部肌肉发生紧张、痉挛,椎间盘的压力也在增加,所以说颈椎在躺着看手机时受到的伤害也特别大。建议休息、平卧时看手机不要超过十分钟。(据《广州日报》)

夜宵与脂肪肝有关系

引起脂肪肝的原因很多,除了公认的肥胖、糖尿病、过量饮酒、遗传等因素外,也和生活不规律、饮食不科学、晚饭吃太晚、活动太少等有关,对于不少年轻人来说,还与长期吃夜宵有关。

因此,建议经常晚睡的人调整饮食和作息,改掉吃夜宵的习惯,或者拉大夜宵与睡觉的时间,或者用富含碳水化合物和膳食纤维的水果替代夜宵。(据《健康报》)

湿疹患儿洗澡水不宜过热

炎热的夏季,宝宝身上很容易起疹子。湿疹是一种变态反应性皮肤病,患儿对食物、吸入物或接触物不耐受或过敏所致。湿疹发病率高,常被误认为是“痱子”,但不同的是,湿疹皮损常表现为多形性,瘙痒明显,易反复发作。

宝宝患了湿疹,可以使用保湿润肤剂,改善宝宝的皮肤干燥程度、减轻炎症、修复皮肤屏障,从而减少激素的用量,还可以进一步减少湿疹复发。另外,妈妈也需要“忌口”,应尽量避免进食咖啡、浓茶、辛辣刺激的食物。辅食期的宝宝,辅食要逐样添加,由少至多,并密切观察宝宝有无新发皮疹。

需要注意的是,湿疹患儿的洗澡水不宜过热,用过热的水只能暂时麻木皮肤,并不能从根本上改善宝宝的皮肤状况。另外,高温会带走大量的皮肤水分,加重皮肤干燥和皮肤屏障破坏。洗澡的时间和频率也不宜过长过多,每次5~10分钟即可,1~2天1次,洗后涂抹外用润肤剂。(据《健康报》)

食假大料容易中毒

最近,市场上有用莽草充当八角(大料)的现象。莽草中含有莽草毒素等,食用易引起中毒,其症状在食后30分钟表现为恶心、呕吐,严重者出现烦躁不安、瞳孔散大、口吐白

沫,最后会因血压下降、呼吸停止而死亡。

八角瓣角整齐,一般为8个角,瓣较厚,尖角平直,蒂柄向上弯曲。其味甘甜,有强烈而特殊的香气。但八角不一定为8个角,也有四五个角

甚至两个角的,视八角树品种而定,有的八角长得角少、果细,有的长得比较大,但个头的大小不影响香味。

莽草瓣角不整齐,大多为8个以上,瓣瘦长,尖角呈鹰嘴状,外表皱缩,蒂

柄平直,味稍苦,无八角特有的香气。取少许这两种材料的粗粉加200ml水,煮30分钟,过滤后加热浓缩,八角的溶液为棕黄色,莽草的溶液为浅黄色。

(据《健康报》)

心烦睡不着试试中医疗法

很多人都有这样的烦恼——晚上睡不着,白天没精神。问他们为什么会睡不着,得到的回答是:“操心的事情太多,心烦导

致睡不着。”

不过,心烦意乱,经常失眠,也不要盲目吃安眠药,否则可能会危及生命。失眠表明人体阴阳失衡,超

过三个月应及时就医。失眠患者不妨试试中医治疗,用中药调理身心。通过调节阴阳平衡,使人体机能顺应自然界阴阳平衡规律,从而彻

底治疗失眠。中医治疗失眠的优势在于辨证施治,一人一方,根据患者不同病情、病因用药,能够帮助患者恢复良好睡眠。(据《大河报》)

清热助眠喝小米绿豆黑豆粥

材料:小米100克、绿豆20克、黑豆20克。

做法:黑豆提前4小时泡好,将小米、绿豆清洗干

净,一起放入锅中(最好是高压锅中),煮好后趁热食用。

小米入脾、胃和肾经,

可以养脾胃,补肾精,补血补气,帮助睡眠。黑豆入肾,具有清热解毒、补血养肾的功效。绿豆可以清热

解暑。小米杂粮粥非常适合夏季晚上食用,再配些蔬菜和肉类,使营养均衡。

(据《健康报》)

人工智能可助诊断自闭症

新华社消息 自闭症谱系范畴的神经发育性疾病通常要到孩子几岁时才会被确诊,但那时对患者的干预和治疗已过了最佳时期。近日,一项新研究显示,利用人工智能分析瞳孔变化或心率波动可帮助尽早诊断这类疾病。

美国波士顿儿童医院的研究人员观察了实验鼠的瞳孔变化,发现在实验鼠的自闭症症状出现之前,其瞳孔扩张和收缩就已经发生了改变。基于对这些实验鼠约60小时的观察,研究人员“训练”了一种深度学习算法,用以识别出异

常的瞳孔变化模式。

然后,研究人员用这个算法分析了35名患有瑞特综合征的女孩以及对照组的40名正常女孩的瞳孔变化情况。瑞特综合征是属于自闭症谱系范畴的神经发育性疾病,患者智力迟钝,并会出

现类似自闭症的症状。

为避免检测瞳孔造成被检测对象的不安,研究人员使用心率波动作为量化标准。研究人员发现,该算法仍成功识别出了患有瑞特综合征的女孩,一两岁婴幼儿诊断准确率为80%。