

健康互联网

CHANCE研究结果世界领先 “双抗”降低卒中患者再发风险

程多



王拥军教授

一项针对短暂性脑缺血发作(TIA)/轻型卒中的临床研究——CHANCE近日在北京发布了其重大研究成果...

据首都医科大学附属北京天坛医院副院长王拥军教授介绍,这项名为“氯吡格雷治疗急性非致残性脑血管事件高危人群的疗效研究”(Clopidogrel in High-risk patients with Acute Non-disabling Cerebrovascular Events,简称CHANCE研究)...

王拥军强调,一直以来轻型卒中/TIA在国内存在“知晓率低,发病率高,漏诊率高,治疗率低”的双高双低现象...

王拥军强调,一直以来轻型卒中/TIA在国内存在“知晓率低,发病率高,漏诊率高,治疗率低”的双高双低现象,疾病现状不容乐观...

健康资讯

二维码招募新药临床试验者

本报电(管九萍)近日,国内首个新药临床试验招募志愿者二维码诞生。

该项目是由北京大学肿瘤医院牵头开展的一项多中心参与的胃癌的临床研究招募志愿者的项目,打破了传统医生推荐患者的招募方式...

关爱灾区儿童慈善笔会举办

由中共雅安市委宣传部、中国君仁爱心工程协会等共同主办的“心系雅安,爱在军地”关爱灾区儿童慈善笔会日前在京举行。



曾紫摄

特别报道

邳州“希望之家”走过20年

本报记者 喻京英 文/图

近日,中华预防医学会携手赛诺菲巴斯德公司在江苏省邳州市开展了让爱延续——“零脊灰”公益行动。

脊髓灰质炎(小儿麻痹症)是由病毒引起的传染病。该病是人类消灭天花后,世界卫生组织列为第二个被消灭的传染病,曾是儿童健康的一大杀手。



上图:爱心人士为孩子们送上礼物 左图:工作人员为孩子做康复治疗

补钙效果也会差很多。所以,补钙应该从小开始,注意含钙食物的摄取,注意运动锻炼,多在户外活动,并坚持下去。

误区3 年轻人不得治疗骨质疏松症

正解:人们通常以来,骨质疏松症是老年人的疾病,殊不知,在年轻时危险就已经潜伏在你周围了。

而且,某些特殊类型的骨质疏松,包括不明原因的特发性骨质疏松和因某些疾病或药物引起的继发性骨质疏松,会发生在某些年轻人,甚至青少年身上。

原发性骨质疏松一般是发病以后才开始用药,而继发性骨质疏松,则应当提前用。比如年轻的乳腺癌患者,内分泌治疗会影响女性激素的水平。

另外,这些病人在选用抗骨质疏松药物治疗时,一定不能乱用,否则还会导致原发病恶化。例如,患有雌激素相关性肿瘤者,如患有乳腺癌、子宫内膜癌时,就不能选用雌激素类药物。

对于这类年轻人,骨质疏松的药物治疗和原发性骨质疏松相似,都要使用钙剂和维生素D。但是由于青少年正处于生长发育期,在使用抗骨吸收的药物及促进骨形成的药物时,要非常谨慎。

当然,一些不良的生活习惯也可能诱发继发性骨质疏松,如嗜酒、过度吸烟等。

链接

50岁做“骨密度检查”

50岁的人做骨密度检查,如患有骨质疏松症就要查明病因,接受正规治疗,不能私自补钙了事。

健康关注

治疗骨质疏松症

不只是补钙

刘易

到钙。更何况很多人怕钙不够,会额外吃钙片,吃补钙保健品等。

但钙吃得越多,未必吸收得就越多,钙的吸收从不“坐享其成”,必须有充足的运动量,要晒足够的阳光。

从补钙角度讲,频繁地喝咖啡、浓茶也不是好习惯,因为咖啡、浓茶中的鞣酸含一种叫磷酸盐的成分,会阻碍钙的吸收。

此外,补钙也不能临时抱佛脚。人的骨钙量在35岁时达到峰值,此后随着年龄的增长,骨钙不断流失,

很多商家在广告营销时将骨质疏松症与补钙联系在一起,让大家误以为“骨质疏松是因为缺钙,防骨质疏松症要补钙,治骨质疏松症要补钙……”

广东省第二中医院骨科主任刘文刚说,充足的钙确实是预防骨质疏松症的基础,但治疗骨质疏松不能只靠补钙,必须辨明病因综合治疗。

误区1 有钙就不会得骨质疏松症了

正解:钙少不得,但却治不了骨质疏松症。治疗骨质疏松症必须辨明原因,然后采取相应的治疗手段。

刘文刚主任在门诊中发现,很多患者不把骨质疏松症当病,即便出现腰腿痛、频繁抽筋等明显骨质疏松症状,也误以为是缺钙,觉得吃点钙片,买点补钙保健品,喝点牛奶就行。

而原发性的骨质疏松症跟钙的吸收密切相关。钙的吸收依靠维生素D,阳光能促进维生素D合成,体内脏器能将维生素D转化为活性强的维生素D3,帮助钙吸收。

而老年人的原发性的骨质疏松症跟钙的吸收密切相关。钙的吸收依靠维生素D,阳光能促进维生素D合成,体内脏器能将维生素D转化为活性强的维生素D3,帮助钙吸收。

误区2 钙吃得多,就不会缺钙

正解:只吃不动,钙会被大量排出体外。钙确实是预防骨质疏松症的基础,钙含量高的食物也很多,如牛奶及乳制品、虾皮、豆类及豆制品、海带、坚果等。



医说新语

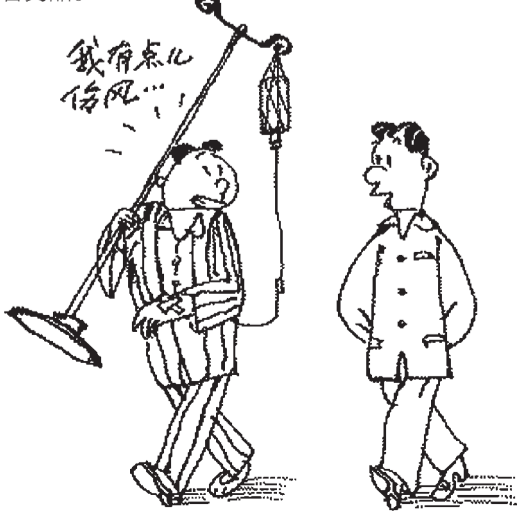
“三素一汤”切勿滥用

文心

目前我国很多患者用药凭着一知半解,滥用抗生素、大输液,不了解如何正确地使用药物,随意停药、增减药量,盲目联合用药,缺乏自我治疗和家庭贮药的常识等不合理用药现象。

张教授说,三素是指抗生素、激素和维生素;一汤是指输液。对于有些人关注的感冒发烧、拉肚子是否一定要用抗生素的问题,张教授表示,多数感冒是由病毒引起的,不是细菌引起的,而抗生素只能抑制和杀灭细菌,因此抗生素对病毒是无效的。

张教授建议,要遵守两个“切勿”和四个“正确”守则:即切勿滥用药品和轻信广告、正确自我药疗、正确认识不良反应、正确使用药品和正确保管药品。



健康箴言

发落齿疏 任幻形之凋谢 鸟吟花开 识自性之真如

此联选自明·洪应明《菜根谭》。上联的“幻形”,指幻化的形骸。佛教教义认为人的形骸是由地、水、火、风和合而成,无实如幻,故曰幻形。

寿星秘诀



湖南省桃江县武潭镇八家村是个山清水秀、空气清新、气候宜人,102岁高龄的老寿星周兆阶就住在村里。

据老人的儿子介绍,老人经历了很多人的人生风雨和种种磨难,他都能理智、勇敢地面,遇事能往好处想,笑口常开,永葆一颗年轻的心。

早睡早起。周兆阶年轻时学过《三字经》,他便按照书中的要求,一直坚持早睡早起的起居习惯。

百岁寿星周兆阶 喝擂茶睡茶枕

李保

倒,比神仙还好,睡觉是最幸福的事,你看蛇还冬眠呢。”

讲究卫生。老人一贯爱整洁,讲究卫生。他勤洗澡,勤洗脚,勤换衣服。

常年以茶叶为枕。老人的枕头最为特别,他的枕头芯内装的是茶叶和谷壳。医生说周老的眼睛不花与他常年枕茶叶有一定关系。

坚持劳动。老人腿很勤,爱劳动,爱走动。几十年来,劳动已成了他的一种生活习惯和生活方式,每天非劳动不可,他年轻时,一天不劳动就觉得不舒服。

喜欢喝擂茶。老人自己会做擂茶。它的做法就是将芝麻、花生、茶叶、绿豆放进擂钵内,然后用木棒挤压,速度由慢而快,一圈圈擂起来,最后变成糊状。

液循环,加快细胞的新陈代谢,增加对头皮及毛发的血氧供应,使头发变得乌黑光滑。于是,老人就养成了经常梳头的习惯。

饮食有节。老人一日三餐定时定量,从不大饥大饱。不吃偏食,五谷杂粮,酸甜苦辣,样样都吃。

喜欢喝擂茶。老人自己会做擂茶。它的做法就是将芝麻、花生、茶叶、绿豆放进擂钵内,然后用木棒挤压,速度由慢而快,一圈圈擂起来,最后变成糊状。