

关爱渐冻人 温暖你我他

第三届“中国渐冻人关爱月”活动 即将在河北以岭医院举办

本报讯(记者 董亚楠)第三届“中国渐冻人关爱月”活动将于2017年10月18日至11月17日在河北以岭医院开展,内容包括多科室联合会诊、中医特色综合治疗、康复训练演示培训活动、心理关爱辅导及家庭护理保健指导等相关活动。据悉,2015年中国医师协会及河北医科大学附属以岭医院共同举办了首届“中国渐冻人关爱月”活动。

所谓“渐冻人”,是指运动神经元疾病患者。运动神经元疾病是一个到目前为止,发病原因不明,病程进展较快,死亡率较高的疾病,因为特征性表现是肌肉逐渐萎缩和无力,身体如同被逐渐冻住一样,故患者俗称“渐冻人”。目前运动神经元病无论是在发病机制和治疗上均无突破性进展,很多医生只是简单的门诊对症处理,但本病需从呼吸、营养、病情发展、肌肉萎缩程度、肌张力、肌肉跳动、心理等多方面评估判断,进行系统性的综合治疗。

河北以岭医院肌萎缩专科是国家中医药管理局重点专科,中国医师协会渐冻人救助服务示范基地,二十多年来该科运用中医学对各种肌肉萎缩类疾病进行治疗,取得较好成绩,尤其是运动神经元病、肌营养不良、重症肌无力、多发性硬化、脊髓空洞等疑难肌萎缩疾病,突破了以往中

医对该科相关疾病的传统论治方法,创新性地提出了“从奇经论治,结合五脏分证、三焦分治”的独特系统理论,并采用“调补奇经、扶元起痿、养荣生肌”的治疗大法,结合现代医学分子生物技术及最新的研究进展,成功研制了肌萎缩系列中成药制剂,均为河北省准字号药物;通过大量的临床实践,创新地开创了“定向肌肉生长法、骶管疗法、吞咽困难整体疗法”等系列治疗方法,在延缓病情发展,提高患者生活质量,减轻患者痛苦,延长寿命等方面起到较好的作用,成为国内治疗肌萎缩类疾病著名专科。二十多年来共诊治来自国内外肌萎缩患者十多万人次。



凡确诊或疑诊为“渐冻人”的患者及家属均可报名参加本次活动,患者可通过拨打4006122156或0311-88609688报名参加,本次活动开幕式定于2017年10月18日下午召开,届时有专家讲座及患者交流活动。

渐冻人关爱月活动安排:

1. 多科室联合会诊:包括肌萎缩治疗专家、康复治疗专家、心理治疗专家、呼吸营养评估专家等联合评估病情并制定治疗方案。
2. 每周开设1次运动神经元病支持辅导课:
 - 10月18日,运动神经元病的中西医治疗展望,
 - 10月20日,运动神经元病患者的吞咽及语言训练,
 - 10月27日,运动神经元病患者的康复演示训练,
 - 11月03日,运动神经元病患者的心理关爱治疗,
 - 11月10日,运动神经元病患者居家护理培训指导。
3. 活动期间免挂号费,住院病人床位费、中药制剂优惠10%。
4. 建立个人健康档案,长期跟踪随访,随时指导治疗。

饮食物语

秋天吃蜂蜜有讲究



蜂蜜具有“春服养脾利气,夏服消暑解毒,秋服润燥滑肠,冬服镇咳缓下”的良好保健作用,是物美价廉的滋补剂。但有人喜欢用热水冲用蜂蜜,这是错误的。

蜂蜜中不仅含有大量葡萄糖、蚁酸、蛋白质、维生素和无机盐,而且还有酶物质,这些酶是有活性的,在高温下活性会渐渐丧失,并产生大量的羟甲基醛糖,使蜂蜜中的蛋白质、维生素C和蚁酸等营养物质受到破坏。因此,要用低于60℃的温水冲服蜂蜜,这样才能确保其功效。(中国新闻网)

吃腰子补肾?

中国人常说吃什么补什么,一些男性爱吃“腰子”,认为可以壮阳,真是这样吗?北京朝阳医院营养师宋新告诉记者,人们常说的腰子其实就是动物的肾脏,猪和羊的腰子不仅胆固醇高,还含有重金属镉,不宜过多进补。

“现在很多东西都打着补肾的招牌,男人也希望自己性能力经久不衰,”中华中医药学会男科分会副主任委员李海松教授告诉记者,民间盛传的“以形补形”并不科学,多进食动物内脏有可能引起精子减少,导致不育的情况。

不过,一些食物确实有助补肾。肾五行属水,可用黑色食物补肾,如韭菜子、板栗、泥鳅、木耳等。补的时候一定要分清自己是什么体质,要注意阴阳均衡。

阴虚的人可以多吃枸杞子,中医认为枸杞子味甘、性平,入肝、肾、肺经,有滋补肝肾等功效,是提高女性功能的健康良药。阳虚的人尽量不要吃凉性食物,不要抽烟酗酒,可适当服用右归丸。

此外,适当地参加运动,对肾脏也有好处。建议男性每晚睡前用手掌按摩肚脐5—7分钟;阳虚怕冷的男士也可以利用“艾灸法”,即将一支点燃的艾条移近肚脐,当感到有灼热感时,迅速移开,如此重复做10次,长期坚持有助于改善性能,提升性欲。(生命时报)

科学养生

请记住这个降脂顺口溜

我们通常把糖尿病与高脂血症称为姐妹病,高血脂会影响到血糖的正常。因此,对血脂不正常的糖尿病患者,降脂也是降糖工作中的重中之重。河南省南阳市中心医院普外科张海洋医生教给我们记住这个顺口溜。

玉米山药轮做主

玉米富含膳食纤维,降血脂对它来说是小菜一碟,平时可以把它作为主食的一部分来食用。山药有“神仙之食”的美誉,其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化。但吃山药时也应减掉部分主食。

海带西芹常拌菜

海带中的海带多糖,可降低血清胆

固醇和甘油三酯的含量。芹菜的膳食纤维比较多,也有降血脂、降血糖的作用。这两样最适合做凉拌菜了。

四菇两茄可混搭

菇类家族有蘑菇、香菇、草菇、平菇等,这些菌类食物高蛋白、低脂肪,具有降胆固醇的作用。吃的时候可混搭。两茄说的是紫茄和番茄,紫茄含有丰富的维生素P,有显著的降低血脂的功能。番茄中的番茄红素可有效降低血液中“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)的水平,但番茄红素在熟西红柿中含量最高。因此,两茄可一起做熟吃。

生吃熟吃有一瓜

黄瓜中含有细纤维,具有促进肠道腐败物质排泄和降低胆固醇的作用。生吃熟吃都可以。

每顿饭后一杯茶

茶中富含的维生素B1,是能将脂肪充分燃烧并转化为热能的必要物质。每顿饭后一杯茶,可降低血脂和胆固醇水平,增强微血管壁的韧性,抑制动脉粥样硬化。(健康时报)

常做家务可降低早逝及心血管病风险

据俄罗斯卫星网近日报道,加拿大研究人员最新一项研究表明,日常家务或步行即可保持身体健康。

据报道,来自加拿大一所大学的研究人员花费近7年时间分析17个国家13万名参与者的数据,研究过程中,参与者会被问到个人生活方式、社会经济状况及相关病史,并需填写一周活动习惯调查问卷。研究人员每3年记录一次参与者患心血管疾病或死亡的信息。

研究发现,只要每周保证150分钟以上活动量,如清理地毯、遛狗、打扫房间等日常家务,可降低28%的死亡风险,患心脏病的概率也会降低20%。“新科学家”网站指出每周步行750分钟可降低36%的过早死亡率。注重身材和健康的人们不需要花大量的时间和金钱去健身房办理昂贵的会员卡锻炼身体,像扫地、用吸尘器清洁地板等家务活动及走路上班,足以能够保持身体健康,延年益寿。此项研究由加拿大一所大学的研究人员斯科特·利尔公布。(环球网)

