

高血压最影响健康 五类慢性病最受城市居民关注

日前,“城市居民健康生活”网络调查结果在上海世博园公布。统计数据发现,近六成受访者认为目前的城市生活不够健康,高血压、糖尿病、冠心病、骨质疏松和肝病成为困扰城市居民的最常见慢性疾病。同时,调查显示,城市居民对于上述常见病、多发病的防治认识虽有所提高,却仍我行我素,愿意将不健康的生活方式继续下去。

五类慢性病最受城市居民关注

此次调查发现,困扰受访者及其家人的常见慢性病主要集中在高血压、糖尿病、冠心病、骨质疏松以及肝病5大疾病上。其中,高血压以34.26%的比例高踞影响城市居民健康的疾病榜首。

对此,上海复旦大学附属中山医院心内科主任蔡迺绳教授指出,心血管疾病是人类健康的巨大威胁,在全球范围内仍是第一大死亡原因,而高血压则是全球首位死亡危险因素。在我国,高血压患病人数已超过1.6亿,糖尿病前期患者人数已接近1.5亿。对于城市居民而言,预防心脑血管疾病不仅要定期体检,更要从生活方式上加以控制和管理,要做到科学锻炼、限盐、限酒、限油、戒烟等多方面,全方位管理健康,预防慢性疾病。

“我国是乙肝病毒感染人数最多的国家,每年近30万人死于乙肝相关疾病,如肝硬化、肝癌等。对于患有肝病的人来说,健康的生活方式尤为重要。”上海医科大学附属华山医院翁心华教授在活动中指出,



“需要强调的是劳逸结合,保证充足的休息,不仅要戒烟,还必须滴酒不沾,以避免加重肝细胞损害”。

居民的疾病认识与实际行动严重脱节

此次调查显示,受访者对于心脑血管、糖尿病等城市常见疾病防治知识的认知有所提高,对于“如何预防心脑血管疾病”,22.96%的受访者选择日常生活应限盐;20.71%的受访者选择了适量运动;还有20.15%的受访者选择了定期检测血压。而民众对骨质疏松病的防治知识显然较为生疏,仅有15.73%的受访者知道骨密度检查有助于预防骨质疏松。

记者从调查中发现,一方面,大多数受访者知道适量运动有助于预防常见疾病,但仍有高达25.91%的受访者在其日常生活状态中选择“不运动”,31.19%的受访者作息不规律(包括晚睡晚起、加班熬夜等),还有19.50%的受访者表示压力大。

对于城市居民暴露出的健康认知和实际行动严重脱节的“怪现象”,蔡迺绳教授表示,这是因为虽然民众对健康有了更高的要求,渴望通过改善外在环境和自身生活习惯等方式,拥有更健康的生活,但由于仍然把工作忙碌、大吃大喝等看得比健康本身重要,所以依然我行我素,将不健康生活方式继续进行下去。

(《广州日报》)

“醉饭”可能是脑供血不足

有的人刚把饭吃完,就犯困想睡。一些长期“醉饭”的中老年人应警惕脑缺血的问题。

第四军医大学西京医院心血管内科曹丰副教授说,“醉饭”是脑供血不足的一种表现,也是短暂性脑缺血发作的常见并发症。

人在进食后,胃需增加大量血液,

氧气及水分提高胃动力,因而体内其他部位的脏器获得的供血量就相对减少,大脑也随之出现暂时性缺血缺氧现象。如果大脑供血不足,就会出现缺血性脑梗死。

因此,“醉饭”即成为短暂性脑缺血发作的一过性脑卒中现象。

曹丰提醒,夏天出汗多易缺水,导致

血液黏稠度升高,增加“醉饭”发生率。建议多食降血脂和软化血管的蔬果食物。每天喝水量不少于1200毫升,以稀释血液,稳定血液黏稠度水平。再次是要力所能及,加强运动,以消除“醉饭”睡意,促进体液循环,增加新陈代谢,减少脑梗塞的危险因素。

(人民网)

都市白领流行病之五

光源综合征

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

长时间工作在灯光充足、如同白昼的办公室的白领们,如果出现脸上长色斑、出痘痘,头发分叉、变稀疏,眼睛干涩、视力模糊以及失眠、莫名烦躁或郁闷等问题,很可能跟室内过强、过久的灯光照射有关。由室内强光引起人们身体健康方面的不适和损伤,被现代人们称为“光源综合征”。

今年26岁的方女士,在西工区某公司任职。平时上班时,保洁工人通常会把办公室灯光全部打开,20多只光源,加上白色大理石地板和玻璃装潢,室内显得灯火辉煌。方女士说:“业务忙时加班到天黑,办公室里也是灯火通明的,很容易让忙碌的人忘记时间。”在该公司就职两年后,她经常头疼、失眠,有时进入光线充足的办公室,她就觉得眼睛疼,且莫名烦躁,总忍不住把灯关上一部分。她询问周围的同事,不少人表示“灯光太亮让人烦躁”。

市中心医院理疗科主任薛占平说,室内的人工光源不同于自然的太阳光线,是相对单一的热光源,长期照射会给人带来各种光伤害。



首先,光线电荷离子会对皮肤造成损伤性老化、免疫力降低,长期照射皮肤容易出现痘痘、色斑、红血丝等;其次,有研究表明,人长时间处于较亮的灯光下,患上近视的几率是80%,因为长时间光照可能导致视神经疲劳,引发眼睛疼痛、干涩、流泪、视物模糊等症状;再次,任何一种人工光源都会对人产生一种压力,灯光的过分使用无形中扰乱了生物钟,脑神经过度兴奋,容易引发头痛、恶心,进而还可能造成人体心理节律失调,精神不振、抑郁、烦躁以及失眠、脱发等问题都随之而来;最后,有研究表明,荧光灯发出的强烈光波,会抑制人体内褪黑素的分泌,而褪黑素的分泌有助于降血压,强健心脏功能,提高机体的免疫力,消除疲劳,甚至还可以起到杀死癌细胞的作用。

此外,长期处于人工光源里,势必减少了接触室外自然光的几率,可能导致由缺钙所致的骨折、婴幼儿佝偻病的患病率不断上升。因此,薛占平建议,白领们在工作生活中,应尽量避免长时间处于过强灯光下,过于明亮的工作环境,会给身心健康埋下隐患。

用药指南

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变

上市名厂特效口服新药让你一生不悔

医学名医指出:肿瘤、囊肿并不能一切了之!各类肿瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤滞致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如“隐形杀手”易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身。如果误用草药偏方则会延误病情,因此,早期专药专治很关键。

特效口服新药、国药准字药品五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,哈药大品牌,疗效好,诚信治疗,B超验证疗效。

五海瘦瘤丸独含R因子,快速切断供养通路,饿死瘤体,纠正内分泌,平衡代谢,不易复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用这药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿块囊肿全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖腺肿瘤等各种肿瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸是专治肿瘤的新特药。详询:61723199

不吃药,百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家还是没有把握,用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就3~5分钟的功夫,眼睛就不那么干了,几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西,爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由牛黄、麝香、熊胆、珍珠、冰片、硼砂、琥珀、珊瑚、红丹、大青盐等成分组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。后来还有好多患眼病的人都是用了这药治好的。该药已来到洛阳七里河开心人大药房了,大家可咨询61720399。

健康前沿

国药奇方问世 静脉曲张、脉管炎好了

得了脉管炎有近20年了,今年3月双腿已经溃烂得不成样子,不得不再次住院治疗,大夫说这次必须截肢,否则溃烂面积会更大。

用上脉管复康胶囊内服加外抹7天后,腿部疼痛就减轻了,半个多月麻木的症状也消失了,而且之前溃烂的部位开始萎缩变干,颜色也变浅了,两个月后溃烂的部分长出新肉,渐渐地顶掉了坏死的组织,腿的颜色几乎完全恢复了正常。

了解得知,脉管复康胶囊是中国中医研究院研制,是保护品种,相关部门批准的治疗脉管炎、静脉曲张的指定用药,我知道这次是用对药了。

详询:61666371