

今日关注

最常见的“夫妻病” 你知道吗?

“夫妻相”算是对恩爱夫妻的莫大褒奖。长期共同生活的夫妻,不仅在兴趣爱好、生活习惯上相互影响,由于饮食起居、心理情绪等多方面的潜移默化,甚至在外貌、形体、举止上也会出现诸多相似的地方,这便算得上是幸福生活的一大写照了。然而,月满则亏,同样的原因却也导致“夫妻病”由一个陌生的词汇变得越来越被人熟知,并引起了多方关注。

最常见的“夫妻病”有三类:
“夫妻富贵病”:近年来夫妻同患糖尿病、心血管病、肥胖、脂肪肝和痛风等“富贵病”的逐渐增多,可能与夫妻双方具有共同的不合理生活方式、相似的长期不合理膳食结构以及低运动量相关。

夫妻间的相互教育监督非常重要,拒绝“三高一低”(高能量、高脂肪、高蛋白、低纤维)的膳食结构,并保持适当运动的习惯,不仅对预防糖尿病大有裨益,也将大大降低夫妻共患其他



洛阳脑病医院神经科电话:63970111

“富贵病”的可能。

“夫妻癌”:我国夫妻双方同时或先后患同一类癌症,多见于肺癌、肠癌和胃癌。这并非是巧合,当然也不是相互传染的结

果。而是因为癌症的发生与环境因素、生活方式有密切关系。夫妻生活在同一环境,可能潜在着相同的致病或致癌因素:如相互影响的不良情绪(如吵架、焦虑

和抑郁心理)都将导致免疫力的降低,相同的不合理、易致癌的饮食习惯(喜食烧烤、油炸、腌菜、熏肉等食物),以及共同长期居住污染环境(主动和被动吸烟、装修材料和油漆的室内污染)等,都将导致同患癌症的几率增加。

夫妻共患“胃肠疾病”:导致十二指肠溃疡的幽门螺旋杆菌,常通过碗筷、接吻等途径以唾液或飞沫的方式传染给配偶,导致对方感染。目前多数家庭清洗筷子是整把搓洗,而患者的配偶也并不在意夫妻间的亲密接触。因此积极治疗胃病、对碗筷进行消毒、接吻后漱口,都是预防该病的必要措施。此外,以腹痛、腹胀、腹泻及便秘等胃肠功能紊乱为特征的肠易激综合征也是常见的“夫妻病”,这主要与精神因素(焦虑、压力、疲倦等)和不良生活习惯(喜辛辣食物、不吃蔬菜、少运动、饮水少和不按时排便等)有关。(富夫)

专家忠告

这几种人群需及时补充维生素C

有关研究表明,以下人群需格外注意补充维生素C:

- 1.吸烟者。研究发现,由于具有抗氧化等作用,维生素C可将因吸烟患癌症和呼吸道阻塞性疾病的风险降低50%,同时因为吸烟者对维生素C的需要量比不吸烟者高40%,因此老烟民一定要注意补充维生素C。
- 2.心理压力的人。有研究显示,当承受强大心理压力时,人体消耗的维生素C会比平时多8倍。对于这类人,维生素C具有平衡心理压力的效用。
- 3.生理期女性。女性在这个时段体内铁流失加速。维生素C能帮助吸收铁质,预防贫血。缺铁性贫血患者补充铁剂时,也可以补充维生素C。

另外,由于一氧化碳会破坏维生素C,久居都市的人应比其他他人多摄取2倍~3倍的维生素C。在高温环境下工作的人也可在医生的指导下补充维生素C。

值得提醒的是,日常生活中,有些“亚健康”症状很可能是维生素C不足的前兆,如肌肉酸痛、疲劳、倦怠、容易感冒、牙龈红肿等,在医生的指导下适量补充维生素C,可收到良好的效果。

若平时饮食无法补充足够维生素C,可适量服用维生素C补充剂,一般每天100毫克,小剂量多次服用,每天至少补充两次。这是因为,维生素C在人体内只能停留约4小时,一次补多了容易浪费。(康健)



夜间关节痛需排查骨肉瘤

关节间断性疼痛,渐渐转为持续性剧烈疼痛,尤以夜间为甚,此时别以为仅是风湿性关节炎,也不要认为是青少年生长痛。专家提醒,关节疼痛,尤其是夜间疼痛加重,应警惕骨肉瘤。

专家介绍,来源于间叶组织(包括结缔组织和肌肉)的恶性肿瘤称为“肉瘤”,常见的有骨肉瘤、尤文氏肉瘤及软组织肉瘤,其中较为常见的是骨肉瘤,75%的病例为青年人。

骨肉瘤的致病因素与遗传因素、良性病恶变等因素有关。由于骨肉瘤发病较隐秘,不易被察觉,许多患者和孩子家长因缺少相关防治知识,以为是风湿性关节炎或生长痛,致使延误病情,从而错过最佳治疗时机。病人往往因此要面对较大的手术甚至是截肢所带来的痛苦。早期发现,对于骨与软组织肉瘤的治疗至关重要。

专家说,骨肉瘤的早期症

状是关节疼痛,起初为间断性疼痛,渐渐转为持续性剧烈疼痛,尤其以夜间为甚。青少年如果有膝关节的骨端疼痛、肿胀等症状应提高警惕。

(李媛媛)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

身力提示

何时服药 效果好

药理学专家研究表明:人体激素分泌、酶的活动等均有周期性变化,药物的生物利用度、代谢和排泄等也具有昼夜节律性变化。那么如何掌握最佳服药时间,才能增强药物对机体的疗效,避免药物的不良反应呢?

现代医学证明,人体“生物钟”是很准时的。药物在体内发挥功效大小,取决于人体的生物钟和药物本身的效果。例如,早晨服用洋地黄对心脏病疗效最好;关节炎患者早晨7时服用消炎药可得到满意疗效,若睡前再加一片则效果更佳;清晨服用阿司匹林及磺胺类药物,其药效较高;关于肾上腺皮质激素类药物,把一日3次的药量改为上午8时一次给予,基本上不干扰肾上腺皮质的分泌节律,且副作用小;将氢化可的松、强的松的全天剂量改在早晨8时一次服用,对垂体前叶的反馈轻,也会减少不良反应;早晨服用赛庚啶,抗组胺作用可维持17小时,而夜间服用只维持6~8小时。

贫血病人傍晚服用铁剂,比清晨服用其药效可增加一倍;高血压患者的血压傍晚时最高,早晨最低,故服用胍乙啶降压药时,早上量宜小,傍晚则加量;用前列腺素E2引产,下午5时~6时用药效果最佳,因此时子宫平滑肌对前列腺素最敏感;服用安定剂二钾氯氮以傍晚时为佳,此时药效维持时间为清晨服用的10倍。

健胃药应在空腹饭前10分钟服用,这样能促进胃液分泌,增加食欲;驱蛔药宜在晚上就寝前或晨起空腹时服之;胃舒平、氢氧化铝等抗酸药最好在饭后一小时服用。

扑尔敏是抗过敏药,晚上用药量可稍大;哮喘病人常在凌晨发病,因为支气管对引起痉挛的体内乙酰胆碱及组织胺反应的敏感时间为晚上12点到凌晨2点之间,因此临睡前给予稍大剂量氨茶碱或双氟醇酮可减轻和预防哮喘的发作。

(司长河)



补锌也要 悠着点

□见习记者 马文双

锌是人体内不可缺少的微量元素。我们常听说,儿童补锌可以促进食欲,促进生长发育。近日,又有专家说,补锌可以预防感冒,那么,为什么补锌可以预防感冒?怎样补锌才是正确的呢?

“补锌可以提高机体免疫力,进而预防感冒。”市第三人民医院(原铁路医院)营养科医生尤娅丽说,但是补锌的前提是确定体内确实缺乏锌,如果补锌过量,会引发一系列的问题。

补锌过量会引发锌中毒。如果一次服用2克以上的锌就会中毒,出现恶心、呕吐等症状。特别是有些老年人,认为自己年龄大了,体内微量元素可能会缺乏,容易走入补锌的误区,导致长时间补锌。其实,长期补锌既可能导致锌过量,引发中毒,还可能会引起贫血。因为,人体内的各种微量元素会影响彼此的吸收,例如,锌会影响铁元素的吸收,诱发贫血,进而影响身体免疫功能。

所以,如果要补锌,应尽量先做微量元素检测,看体内是否缺乏锌。如果缺乏,要在专业医师的指导下补充,在补锌2周后,应再做检测,看体内锌元素是否达到标准,以免过量,造成锌中毒。

如果体内锌元素只是偏低,应尽量采用食补的方式,这样相对安全些。锌含量较高的食物主要有动物肝脏、红肉、海鲜等。但是年龄偏大的人,尽量少吃动物肝脏。