

消暑当心“啤酒病”

啤酒含有丰富的氨基酸和维生素,且能开胃健脾、解暑消热,的确适于夏季饮用。不少人把啤酒当做消暑的必备饮品。但喝啤酒还应注意相关“不宜事项”。

喝啤酒时酒温过低 易诱发多种疾病

温度过低的啤酒不仅影响口感,还可能诱发多种疾病。河南省人民医院急诊科的主任医师王英杰说,即使是存放在冰箱里的啤酒也应控制在5℃~10℃,因为啤酒所含二氧化碳的溶解度随温度高低而变化,啤酒各种成分在这一温度区间协调平衡,能形成最佳口味,温度过低不仅不好喝,而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离,营养成分受到破坏。更重要的是,酒温过低会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,血流量减少,影响消化功能,严重时可引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病,并可引起十二指肠内压升高,进而导致胰管内压升高,激发胰腺分泌,诱发急性胰腺炎。

被人体吸收,大量饮用会造成体内脂肪堆积,因此专家建议,饮用量每天不超过1000毫升。

胖人不适合喝生啤 喝啤酒后最好再喝水

“比较胖的同志夏天是不适合喝生啤的。”专家解释说,由于生啤所含的酵母菌在进入人体后仍能存活,可促进人体中的胃液分泌,并增强人的食欲,因而喝生啤易使人发胖,胖人更会越喝越胖。所以,胖人和减肥的人更适宜饮用熟啤,因为熟啤经过巴氏杀菌,酒里的酵母菌已被高温杀死,不会继续发酵,致胖可能性相对较小。

最后专家提醒夏天大量喝啤酒不仅不能止渴,可能反而让口渴、出汗更厉害。这是因为当酒精进入人体后,会刺激肾上腺素的分泌,使心跳加快、血管扩张、体表散热增加,从而增加水分蒸发,引起口干。因此,在饮用啤酒后,最好喝大量的白开水和淡茶水,以及时补充体内水分。

晚报记者 董丽敏



室内空气污染影响人体健康

日前,飞利浦在全国的100个家庭进行了室内空气测试调查。调查显示,参与检测的家庭中有78%或多或少地存在甲醛、苯、TVOC超标情况。其中,58%的家庭中甲醛含量超标,最严重者超标6倍;10%的家庭中苯含量超标,最严重者超标5.5倍;63%的家庭中TVOC含量超标,最严重者超标26.4倍。这些数据充分显示出中国室内空气污染严重影响我国人民的身心健康。

建筑的密封性越来越好;新型装饰装修材料、家具大量涌入室内;空调的普遍使用导致开窗通风时间减少。这些都使得污染物在室内蓄积,污染程度越来越严重,对人们的健康构成巨大威胁,尤其是儿童、孕妇和老人。

该如何有效地防止室内空气污染,让人们健康生活呢?专家建议,市民尽量少用装修材料,选择环保建材、经常开窗通风等方式来保证室内空气质量。一般的家庭如果有条件,配备室内空气净化器是一种明智的选择。空气净化器都有安全可靠的过滤系统,比如飞利浦空气净化器AC4074/4072,它拥有四重过滤系统,去除甲醛效能大于96.1%,去除TVOC(总挥发性有机化合物)效能大于94.5%,可以有效净化空气;还具有智能监测功能,可即时显示房间内的空气质量状况,令家人的健康呼吸又多了一重保障。

饮用啤酒不宜过量 每天不超过1000毫升

专家提醒,如果整个夏季都过量饮用啤酒,将极大增加肝脏、肾脏和心脏的负担。此外,由于啤酒营养丰富、热能较大,所含营养成分又易

夏天是女性的梦幻季节。轻薄的衣衫,展示着女性的曼妙身姿,再加上装饰点缀,街头巷尾形成了一道道色彩多姿的风景。美丽的女人是可爱的,但聪明的女人首先是要健康的。聪明的女人知道怎样在夏季更好地保护自己,让自己由内而外都透露出魅力……

晚报记者 董亚飞



炎炎夏日 专家支招预防妇科炎症

“夏季是女性妇科炎症的高发季节,由于女性特有的生理问题,导致细菌很容易侵入致病,如果再穿上过紧的三角裤,更不利于阴部湿气蒸发,也给细菌繁殖创造了有利条件。”因此,女性应注意自身健康出现的任何细小问题,并及时到医院进行检查和治疗,防止疾病恶化发展。

武警河南总队医院妇科专家特别提出,以下三种妇科炎症最容易困扰女性。

阴道炎疾病 夏季发病最多

阴道炎是女性在夏季发病最多的一种妇科疾病,症状常有特殊的瘙痒、白带增多、白带颜色异常、有异味、灼痛感等不适,并常伴有外阴异常瘙痒,时有灼痛感,阴道分泌物增多,有些许异味等典型症状。

健康女性的阴道由于解剖结构的特点,对病原体的侵入有天然的防御功能,不会出现炎症。但当阴道的自然防御功能受到破坏时,病原体易于侵入,从而引发阴道炎。

●专家支招

天热使各种细菌活跃,女性更要注意卫生,以下几点要多加注意。

1.少穿紧身裤:少穿紧身或贴身的裤子,如牛仔裤等,亦要避免穿着紧身尼龙内裤,应选择棉质内裤。

2.平日不用卫生护垫:有些女性担心白带弄脏内裤或懒得洗内裤,平日总是用卫生护垫,这种做法是不可取的。不是月经期,尽量不要用卫生护垫,应每天晚上用清水洗净外阴,更换内裤。另外,也不要各种药液作阴道清洗,这样做反而会破坏阴道的内环境,以

至发生阴道炎。

3.夫妻共同治疗:患上阴道炎,应按医生指导,采取正确的药物治疗,如阴道塞药、外用软膏或口服药物等。但是阴道炎可通过性交直接传播,所以夫妻宜共同治疗。

尿道炎疾病 最能乘虚而入

尿道炎也是夏季多发病。如果在这个季节出现了尿频、尿急、尿痛等症状,有时还伴有腰酸和小腹胀痛,那么,十有八九是患上尿道炎了。

尿道炎之所以爱在夏季“找”女性的麻烦,是因为女性的尿道天生较短。细菌本来就很容易侵入尿道,加上夏天天气温高,人体出汗多,女性的外阴部汗腺又特别丰富,如果穿的内裤因面料质地选择不当,就易使外阴局部长时间潮湿。此时,细菌会繁殖得特别快,并乘虚而入,引起尿道炎,导致尿道充血水肿,并出现尿频、尿急、尿痛等症状,给女性带来难言和莫名的痛苦。

●专家支招

尿道炎是可以预防的,应注意以下几个方面。

- 1.多补水,及时把细菌等有害物质排出体外。
- 2.补充睡眠,增强身体对疾病的抵抗能力。
- 3.内裤要透气,不宜过小或太紧,选择吸湿性、透气性均好的棉、麻制品为佳。
- 4.注意个人卫生,勤冲洗,勤洗澡。

盆腔炎疾病 最需要用心预防

盆腔炎全身症状不明显,有时候有低烧、精神不振、周身不适、失眠,下腹部坠胀、疼痛及腰

骶部酸痛、月经不等等。如不及时治疗,往往会从急性盆腔炎变成慢性盆腔炎,导致不孕症的发生,让女性后悔不已。

●专家支招

1.首先是要特别注意外阴的清洁,每天都应该进行外阴清洗和内衣裤更换,最好用温开水作为清洗液,因为经过煮沸后已经消毒了。

2.注意清洗器具的选择。每个妇女都应该有专门的洗下身的盆,这样可以避免其他的感染进入阴道。通常一天洗一次下身就可以了,最好大便完后也清洗一次。

3.选择卫生巾要选质量好的卫生巾,同房前双方都应该清洗下身。

专家提醒

注重生活细节 保障身心健康

武警医院妇科专家提醒,一旦发现健康问题,应及时到医院找妇科专家咨询、就诊。另外,在炎热的天气里,女性还可以从生活上来预防各类妇科炎症。

1.多喝水,补充足量的水分。要多食用新鲜的蔬菜、水果。

2.夏天宜穿棉质内裤,不宜过小过紧。如因美观穿着束腹紧身内裤时,不应24小时穿着,在家休息时最好换穿宽松内裤。

3.注意睡眠休息,劳逸结合,避免因过度劳累而降低身体对疾病的抵抗能力。

4.月经期要特别注意外阴清洁,不要使用被污染的外阴卫生用品,避免性生活。

温馨提示

如有妇科疾病问题,可拨打0371-66969787或0371-66960136进行咨询,或登录www.hnwfjk.com网站进行查询。

中原特色名医名科推荐

百年名院

就医热线:

0371-66963333

地址:郑州市菜市街1

号(银基商贸城东边150米)

郑州市第三人民医院

郑州市重点专科:郑州市第三人民医院血液科

郑州市第三人民医院血液科成立于1985年,为郑州市首批医学重点专科。目前设置三个分部,即血液病临床病区、骨髓移植病区和干细胞与器官移植实验室。2002年,干细胞与器官移植实验室被市科技局定为“郑州市干细胞与器官移植重点实验室”。

自1985年以来,血液科在国内第三家成功开展了“异基因骨髓移植治疗白血病”的研究。1988年,在全国首创开展了“双自体骨髓移植术”,在全国引起很大的反响。1997年又将造血干细胞移植技术应用于治疗恶性肿瘤,如晚期乳腺癌、恶性淋巴瘤、肺癌、卵巢癌等,取得令人鼓舞的成绩。1998年后,开始自体造血干细胞移植治疗重症自身免疫病,如系统性红斑狼疮的基础与临床研究。通过十年的努力,已获得许多进展,接受治疗的大多数病人恢复了工作和学习,身体状况良好。到目前为止,血液科共完成各种类型的造血干细胞移植326例,移植病人存活最长的已达20年。可开展移植的种类包括:异基因造血干细胞移植,自体、双自体造血干细胞移植,脐血造血干细胞移植,非血缘关系造血干细胞移植等。治疗的病种有恶性血液病(急性白血病、多发性骨髓瘤、骨髓增生异常综合征等)、急性再障、淋巴瘤、实体瘤及多种重症自身免疫性疾病等。来院就诊患者来自新疆、辽宁、山东、湖南、湖北、福建、广州等多个省市和地区。

骨髓移植中心自成立以来,先后承担河南省科委、郑州市科委科技攻关课题10余项,完成科研课题6项,获省、市科委及河南省卫生厅科技进步奖6项。发表各种论文60余篇,多次在国际、国内高水平学术会议上进行交流,并做大会报告和壁展,为我省血液内科专业赢得了荣誉。



郑州市第三人民医院 血液科学术带头人

赵晓武,血液科主任,主任医师,享受“国务院政府特殊津贴”。目前担任中华医学会郑州分会血液学专业委员会主任委员、河南省实验血液学会副主任委员、河南省低温医学学会副主任委员、中华医学会河南分会血液学专业委员会常务委员、中国抗癌协会血液肿瘤专业委员会委员。

联系电话:13608689555

科室电话:66905458

坐诊时间:周一、二、三、四、五、六