

调查

传言苦瓜可降糖降压

“买苦瓜?还有点,再晚就没了。”昨日中午,记者来到长江路上的一个大型农贸市场寻找苦瓜,发现很多摊位都有出售,价格比一般青菜要高。“可以炒菜,也可以用开水焯一下凉拌吃。‘三高’可以吃,糖尿病人也可以吃!”一位摊主告诉记者,超市贵的时候能卖到5元一斤,有的摊主还专门在摊位旁边放了一个小桌板,上面写着“降糖降压,有益心血管健康”。

采访中,记者了解到,生活中吃苦瓜、泡苦瓜茶降糖降压来治病的人还真有不少。郑州市中医院内分泌科主任张勇介绍称,他也遇到过很多泡苦瓜茶来治血脂血糖高的病人。“在中药里,至少四味药相配才可以成方,想要单独用苦瓜来治病是不可能的。而且苦瓜属于寒凉之物,吃的时候要适量,脾胃虚寒的人更要少吃。”他还提醒说,“同是高血脂,有的是甘油三酯偏高,有的是总胆固醇偏高,不同的血脂偏高用药也不一样,指望每天喝几杯苦瓜茶就能降血脂,不仅不靠谱,还有可能掩盖其他疾病,延误治疗。”

吃苦瓜降糖降压? 专家称:至少四味中药相配才可以成方 苦瓜虽有养生作用但并非治病良方

NO!



不知从什么时候起,一些“神奇”的食物在朋友圈里广为流传起来,这些食物对一些慢性病有着超强的养生功效,例如目前传播甚广的苦瓜,因为被认为是降糖通便、降糖强肾的食材而引发众人的追捧。对此,专家表示,食物并非药物,虽有养生作用但并非治病良方。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

证实 苦瓜素提纯后才有效

张勇表示,苦瓜被认为具有潜在降血糖效果,主要是因为苦瓜提取物中活性成分——苦瓜素。“这种功效是有前提的,即从苦瓜中提纯后服用很大的剂量才有效。”张勇认为,单纯地靠吃苦瓜降糖作用微乎其微,只能是辅助治疗,不能指望其替代药物降血糖。

张勇说,降血糖的不只是苦瓜一种,黄连、黄柏、黄芩等苦寒药材都有降血糖的作用。“临床上,黄连素多用来治疗腹泻,但对于肥胖的糖尿病患者,医生有时候也会开一点黄连素,尽管黄连素并不在糖尿病治疗的临床指南规定的用药。”

建议 食物保健不能代替药物治疗

很多高血压患者都清楚,黑木耳、芹菜或一些蔬菜、水果都可以降低血压,但需要注意的是,这些食物并不能取代药物的作用。

据武警河南总队医院高血压门诊专家孙志宏介绍,有些高血压患者存在“我就不吃药,我只吃食物保健”的想法,她认为,无论是饮食控制还是食物保健,都只是有助于控制血压,而不存在因为吃了某种食物

就不需要用药了。孙志宏解释,如果血压控制到理想的目标,那用药可以减少或不需要用药,“比如有些人严格控制盐的分量,其血压控制比较理想,那他就可以不吃药”;反之,如果血压控制得不理想,那就需要药物的治疗,一种药物效果不明显,有时还会联合使用几种药物。

提醒 别神话了蔬菜水果

事实上,被“神化”的不止苦瓜一个,有年轻的女性为了减肥,将山楂、车前子和荷叶加在一起煮水喝,这些利湿的食材喝下去后只是将人体内的水分带走了而已,并非将真正的脂肪去除掉,这种减肥显得本末倒置。

张勇表示,任何食物都有自身的优点和缺点,并没有特效的“神奇蔬菜”或“神奇水果”,也千万不要将蔬菜过度地“神化”:

“想要保持健康的体格,不应该单一地盯着一样食物,应该每天坚持多种食物的混合摄入。”他提醒,糖尿病人如果想要保持血糖的稳定,应该坚持每天摄入15~20种食物。“这个数字有些吓人,但它包含了我们每天吃的主、副食品,水果蔬菜,包括大米,甚至是生姜等,都包含在其中。只有食物的摄入种类达到这一标准,才能保持营养的全面,让身体变得更加健康。”

切勿让近视成为孩子人生的“绊脚石”

——我市将组织“了解近视眼·科学矫近视”爱眼科普活动



近年来,我国青少年近视患者日益增多,且呈低龄化趋势发展。越来越多的近视学生让家长感到一种巨大的压力,孩子的视力已经成为孩子美好未来的羁绊。遗憾的是,一旦患上近视,迄今为止国际上尚没有一种方法可以治疗,孩子的近视度数还会以每年50~150度的速度增长。而林林总总的近视矫正产品,却让家长和学生在近视矫正的误区中越陷越深,花了许多冤枉钱不说,还延误了最佳矫正时间,最终让孩子终生与眼镜为伴。

青少年近视该不该戴眼镜 成年后手术是否行得通?

近视该不该戴眼镜?对于已经近视的孩子,不管戴不戴眼镜,近视度数都会增加。孩子眼睛处于发育期,一旦近视视物的清晰度就会降低,为了能看清楚,孩子会使劲去看东西,像经常眯眼睛、歪头就是孩子看不清的动作,这个时候会加重孩子眼睛睫状肌的调节负担,导致视疲劳,所以近视度数就会加深。

为什么戴上眼镜,近视度数还是会加深呢?近视是看远能力低下,戴上眼镜矫正,能提升看远的能力,但同时,看近的时候却产生了过度的调节,比不戴眼镜更费力了。因此,长时间戴近视眼镜,过度调节也会使近视度数不断加深。

还有一部分家长把希望都寄托在孩子长大

后手术治疗上,这也是错误的观念。如果不将孩子的近视度数控制住,任其度数增加,会导致角膜曲率增长,不仅延误了近视干预的最佳时期,并且一成为高度近视,就会出现各种眼底病变,这是手术也无法解决的,甚至因为相关并发症,连手术的机会也都失去了。

了解近视眼 科学矫近视

科学证明,近视是由于长期近距离用眼而造成的,人眼在看近时的调节紧张与集合转动是形成近视的主要原因。普通眼镜虽然满足了近视患者的日常生活,但学生在佩戴近视眼镜读写时反倒加重了调节与集合,从而不得不每年更换更高度数的眼镜。

很多家长迷信于部分仪器与训练,却忽视了仪器、训练疗法必须挤出专门的时间,中断学习,难以长期坚持,其效果又容易被再次长时间用眼疲劳所抵消的不足。结果是仪器买了一大堆,度数依然年年增长。

还有部分家长将希望寄托在激光手术上,殊不知激光手术只适用于18岁以上视力稳定2年的近视人群。即使成年后年龄条件达到了,但随着度数的增长,高度近视产生的并发症以及角膜的变化,很多人已经不能够手术或是术后难以达到理想的效果。林林总总的矫正方法让家长不知如何选择,无奈之下只能给孩子戴上非常厚重的眼镜,任由近视度数不断增长。

关爱青少年视力健康我们在行动

活动内容:前50名学生可免费获赠价值168元“智能视力防护仪”及由美国麦迪格编写的爱眼知识手册免费领取、免费9项专业眼检等。

订镜即送价值2580元“远程角膜监测仪”

活动热线:0371-87097577

报名截止日期:2015年8月20日

特别提醒:参加活动学生须由家长陪同

健康快递

“2015肛肠疾病0元筛查工程” 第二季进入倒计时

近日郑州天气闷热、潮湿异常,各类肛门病患者增多。因偶发或长期性便血而引发贫血、因肛门疼痛难耐而不能行走、因大便干燥而引发心脑血管病等,都是因为初期出现肛门不适时不予重视。殊不知,肛门病久拖不治不仅会为患者增加痛苦、加大治疗难度和就医成本,甚至有可能引发肠癌!据郑州丰益肛肠医院门诊记录显示:仅一周时间查出两例老年癌症患者。“他们都犯了同样一个错误:把便血、长疙瘩、大便干燥等肛门不适不当回事儿,一拖

竟然拖了十多年。现在一查已经到了晚期,后悔莫及”。

据悉,“2015肛肠疾病0元筛查工程”第二季即将结束,除帮助患者排查是否患有肠癌及肠息肉可能性外,还免费为患有肛门便血、长疙瘩、大便干燥等多种肛肠不适患者,提供超导光电子肛肠镜检查、专家亲诊亲治及微创治疗方案。凡拨打0371-87503333咨询者预约登记后即可报名参加该工程。(持省/市医保、新农合患者请携带相关证件可享受优惠。) 韩新宝

植得计算机导航 极速种牙新体验

仅需10分钟,当天种牙当天恢复咀嚼

“我出去接个电话的工夫,老伴儿的牙就种好了,植得计算机导航这种牙速度也太快了!”杨女士走进植得口腔候诊区,看到老伴儿周先生突然“长”出了新牙,惊讶得目瞪口呆。困扰了周先生5年的缺牙问题,被植得的计算机导航技术轻而易举地给解决了。 蒋晓蕾

10分钟左右,新牙“长”上

57岁的周先生缺牙5年,用过活动假牙、考虑过烤瓷牙,最终还是来植得种了牙。“活动牙张嘴就掉,烤瓷牙为了安一个还得磨损旁边俩牙,我考虑了好长时间,就种植牙最好!可种植牙毕竟是个手术,影响种植效果的因素很多,所以我一直有很多顾虑。”周先生多方打听,听说植得计算机导航技术

种牙具有快速精准、精确导航、微创无痛等优点,决定来植得种牙。老伴儿杨女士陪周先生在候诊区等的时候,出去接了个电话,也就10分钟左右,没想到回来的时候周先生的牙已经种好了,当天就能恢复咀嚼功能,赶上9大种植体联合优惠,省了不少钱。周先生感慨:“种牙还得来植得,老牌子更专业!”

郑州最实惠种牙 只需一个电话

植得口腔9种世界大品牌种植体联合推出2000颗限量最实惠种植牙,目前活动已接近尾声,国际知名品牌种植体名额所剩

不多。缺牙的朋友,请抓紧预约种牙,免费口腔检查。有种牙需求的朋友,不妨到花园路纬五路的植得口腔来看看。