

慎喝牛奶,营养该从何补充?

简讯

秋季谨防尿路感染

近日,记者从广州市各大医院获悉,伴随秋天的到来,许多潜伏已久的疾病卷土重来,特别是泌尿方面的疾病,更是来势汹汹,泌尿生殖感染性疾病进入高发季节。

据悉,女性是尿路感染的高发人群,尿路感染如果不及治疗,就有可能破坏肾脏引起尿毒症,甚至导致死亡。

因此医生就建议患者除了养成良好的生活习惯,还须注意标本兼治。

目前抗泌尿系统感染治疗中、西药皆可采用。药物专家建议尿路感染防治可选用三金片等无毒副作用的中成药;如果确实要选用抗生素类西药,也尽量遵循医嘱或不要长期使用。

时报记者 马齐

亚洲最大避孕套生产厂
花都建成投产

本报曾重点报道的广州“老厂搬迁”工程终于迈出实际性的进展。近日,广州市“退二进三”重点工程——广州广橡企业集团双一乳胶厂(以下简称“双一乳胶厂”)新址在花都区广州橡胶产业基地落成并正式投产。据介绍,新厂生产能力可达年产12亿只安全套,产量居亚洲乃至世界第一。

据悉,双一乳胶厂前身是广州第十一橡胶厂,位于广州市海珠区工业大道,根据广州市政府城

市发展规划“退二进三”政策,广橡集团在位于花都区赤坭镇兴建双一乳胶厂新址,建成后占地面积约10万平方米,比旧厂址增加一倍,远期生产线达到10条,并在环保方面达到国家相关要求。

对于同样让人关注的广州第一橡胶厂搬迁问题,广州橡胶企业集团董事长徐寰宇表示,具体时间还没能确定,但希望能在今年年底前确定该厂搬迁的方案。

时报记者 裴静怡

近3成中国人受
牙本质敏感的困扰

日前,在刚刚结束的《中国成人牙本质敏感流行病学调查》及《牙本质敏感的诊断和防治指南》发布会上,中华口腔医学会的王渤秘书长公布了一组最新的流行病学调查数据:在我国20~60岁的成年人中有29.7%的人每天都会受到牙本质敏感的困扰。

牙本质敏感指牙齿外层牙釉质被磨损、牙龈萎缩,造成牙本质暴露。当暴露的牙本质受到外界冷、热、酸、甜触痛刺激

时,牙本质小管内液体流动发生改变,造成牙髓腔内神经末梢受到刺激而导致的疼痛。《牙本质敏感的诊断和防治指南》中指出,当发生牙齿敏感时,使用抗敏感牙膏是解除牙齿敏感症状的最经济有效的日常治疗手段。中美史克全球著名的抗敏感牙膏舒适达是全球牙医推荐最多的抗敏感牙膏。舒适达日前已在大陆上市,即将在屈臣氏等超市和药店销售。

时报记者 吴信谊

可从肉类海
鲜摄取营养

那么,如果短期内不喝牛奶,又想要在日常生活中弥补其不足,该怎么补充营养?黄俭主任建议:每天吃鸡蛋及肉类日补充蛋白质和维生素;鱼、虾等海鲜都含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质,可适量食用;每天在日光下活动至少半小时,获得足够的维生素D,可起到促进钙吸收和强健骨骼的作用。

营养专家还表示,正常人群短期内不喝牛奶对身体不会有影响。

牛奶替代品行情走俏

张婆婆的孙女正在读小学3年级,每天要喝一瓶学生奶,“毒奶”事件后,张婆婆除了带孙女到医院检查外,还到超市买了豆浆机,每天给孙女榨豆浆,希望补充营养。

与张婆婆的情况类似,市民陈小姐一家长期都有喝牛奶的习惯,近期的“三聚氰胺”事件让她颇为谨慎,昨日就刚刚从超市买了玉米粉和麦片,打算天天给家人熬营养粥。

近日记者走访了广州市各大超市,发现豆浆、燕麦粉、核桃粉等“牛奶替代品”开始走俏,售货员告诉记者,很多有喝牛奶习惯的顾客都改喝其

它营养品,其中豆浆的销量差不多翻了一番。

在搜狐网进行的一项大型调查中,面对“多家知名企业牛奶出问题后,你打算怎么办”的问题,近五成受访者表示“要改喝豆浆”;还有4.29%的人选择“通过吃钙片等手段补钙”。

豆浆不能完全替代牛奶

对此,营养专家们却持有不同的意见,广州华侨医院营养科的黄俭主任表示:奶类是一种营养成分齐全、易消化吸收、营养价值高的天然食品,主要提供优质蛋白质、维生素和钙,是膳食中蛋白质与钙的最佳来源。牛奶与其它营养品相比,以豆浆为例,豆浆中蛋白质含量虽与牛奶相当,但豆浆中

钙和维生素含量远远低于牛奶,锌、硒含量也比牛奶低,此外,豆浆中完全不含维生素A和D。因此牛奶和豆浆在营养上各有特点,并不能相互取代。

“而且豆浆以植物蛋白质为主要成分,其营养价值较局限,不能完全替代牛奶。”中国农业大学食品学院副教授范志红说。



(资料图片)

乙肝患者须消除认知五大误区

日前发布的全国首次《乙肝患者现状调研》结果中显示,广州地区近半数患者错误地认为“保肝治疗最重要”,比例高出了全国平均比例近3个百分点。

结合广州地区患者及其亲友在乙肝疾病和治疗认知方面所呈现的特点,时报记者日前采访广州市中山三院传染科主任高志良教授获悉,临床上乙肝治疗领域存在的五大认知误区进行全面分析。

误区一:
乙肝治疗以保肝为主

据介绍,乙肝是由乙肝病毒感染引起的,乙肝治疗的首要目标是最大限度地抑制或消除乙肝病毒,从而阻止或延缓疾病进展。因此,抗病毒治疗是乙肝治疗的根本,而抗炎保肝等治疗仅为辅助性治疗。

误区二:
带菌者没有传染性

乙肝是由乙肝病毒引起的。只有病毒复制得到持续抑制,病毒载量降到检测限以下,才能降低患者的传染性。因此乙肝带菌者依然具传染性,传染性甚至较肝炎患者更强。

误区三:
治乙肝等于治白

目前各国乙肝治疗指南均明确指出,慢性乙型肝炎治疗的总体目标是:最大限度地抑制或消除乙肝病毒,减轻肝细胞炎症坏死及肝纤维化,延缓和阻止疾病进展,减少和防止肝脏失代偿、肝硬化、肝细胞性肝癌及其它并发症的发生。为此,患者需要进行有效的抗病毒治疗,并且长期随访治疗,最大程度地抑制病毒。

误区四:
初始治疗不用考虑降病毒效果与耐药发生率

各国指南均建议使用强效和低耐药的药物治疗。对于初治患者而言,尽量选用强效持久抑制病毒、极低耐药率的药物,第一时间有效抑制病毒并做打好预防耐药的基础,保护患者长期免受耐药困扰,确保持续获益。

误区五:
依从性和随访并不重要

慢性乙肝需要持续治疗来抑制病毒。患者应当定期随访,积极听取医生的治疗意见,并在抗病毒治疗过程中有良好的用药依从性,因为监测病毒指标与肝功能的变化对病情的观察、对疗效的评价以及对药物副作用有着重要作用。

时报记者 李莉

羊城微创治不孕领跑者

记中华医学会会员、“三镜一丝”微创技术倡导者、副主任医师李强

第一个食蟹者为天下勇者之最,作为中国医学史上最早进行腹腔镜微创手术的医生之一,中华医学会会员、“三镜一丝”微创技术倡导者、副主任医师李强开创了多个纪录:中国第一批腔镜医生、一台微创手术最快只需要20分钟、“三镜一丝”微创技术倡导者,运用微创手术治疗妇科、不孕不育相关疾病卓有成效。

中国第一批腔镜医生

1990年,李强华西医科大学毕业后直接进入成都市三甲医院工作,而这时一种有别于传统开腹手术的微创技术——腹腔镜风行国外医学界。初出茅庐的李强敏感地意识到腹腔镜技术的巨大潜能,于1991年到云南在我国第一例腹腔镜胆囊切除术主持者荀祖武医师指导下学习腹腔镜技术的运用。

随后,李强并不满足于腹腔镜在外科的运用,一边

苦读德国专著《妇科腹腔镜技术》,一边苦练基本功。经过无数次模拟练习,于1992年11月成功完成一台在腹腔镜下进行卵巢囊肿剥离手术,成长为我国为数不多的第一批腔镜医生。

一台手术最快只需20分钟

为了能有更好的临床医学条件,李强南下加盟了华南著名医疗连锁机构广州仁爱医院,腹腔镜、宫腔镜、输卵管镜等微创器械一应俱全,使得李强在微创领域如虎添翼,创下了一台腹腔镜手术只需要20分钟的纪录。

今年3月,天河区某餐馆的女职员小柳因为肚子剧烈疼痛被同事抬至广州仁爱医院内科,血压只有60/40mmHg,并出现失血性贫血和失血性休克,情况十分紧急。经过检查,确诊为宫外孕后,李强立即为小柳进行腹腔镜下左侧输卵管切开取胚术,只用了20分钟

病人就被安全推出手术室。

腹腔镜下输卵管疏通是个“精细活”

应用微创技术将近20年的李强还深刻体会到输卵管疏通、吻合,盆腔粘连等手术是个“精细活”,只有这样才能挽救患者的生育能力,并全力倡导“三镜一丝”微创疏通输卵管。

杨瑶(化名)七年前被查出患有输卵管阻塞性不孕,后来接受过多次通水治疗,但是杨瑶一直没有当上妈妈。今年8月初,杨瑶抱着一堆病例和检查单找到广州仁爱医院。原来杨瑶之前的治疗只是一味给输卵管通水,却没有恢复伞端的抓卵功能。后来,李强借助宫、腹腔镜,为杨瑶进行输卵管伞端成形术,成功恢复了伞端抓卵功能。目前杨瑶已经成功受孕,在家休养。

黄甄