

健康周刊

保健品是“灵丹妙药”?

保健食品可以“壮阳”“防癌”“治百病”?最近,央视315晚会曝光了众多行业“内幕”,其中保健品虚假宣传投诉多发。



在全国各地,每天都有这样的会议,向老年人推销着各种各样的产品,将黑手伸向老人。近日,青岛一位60岁老人在海边身亡,留遗书称被保健品“坑死”的新闻,更是引爆了网络。

他们一般套路都是:给老人分批隔天送小礼品——打亲情牌——嘘寒问暖——填写资料套取病史——邀请各种“健康砖家”到场给老人演讲以及问诊——向老人兜售自己“能治百病”的各种保健品。在央视曝光的画面中,陕西白河县的一个会议现场,安徽润九生物技术公司将一款名为蜂胶胶囊的保健品,一次向80名老年人销售23万元产品。

这些保健品的销售将为公司带来巨额的销售利润。央视报道称,湖北国创伟业生物技术公司的每盒对外售价为798元的“银杏软胶囊”,进货价为135元;武汉乐百龄生物科技公司的每盒对外售价898元的“甘舒堂乐粉”,进货价为150元;安徽润九生物技术公司每盒对外售价3980元的蜂胶胶囊,进货价只有65元,利润高达60倍。

老年人已成为不少不法分子实施诈骗的重要目标,一些

不法厂商、营销组织就是利用部分老年人贪图小利、无法抵制诱惑、心肠软、防范意识较差等特点,加以行骗。这些销售员当面巧舌如簧,背后却是这样说的,“就算你卖一泡狗屎,他也会情愿去买”……

保健食品可以“壮阳”“防癌”“治百病”?国家食品药品监督管理局日前指出,保健食品是食品的特殊种类,不能代替药品,不能宣传疾病治疗、预防作用。广大消费者,特别是中老年人,切勿听信将

保健食品比成“灵丹妙药”的虚假夸大宣传。

食药总局提示,保健食品不含全面的营养素,不能代替其他食品,要坚持正常饮食。消费者在购买保健食品时,要通过正规渠道购买,索要正规的销售凭据,切忌通过非法的传销和会议销售等途径购买保健食品。选购保健食品时,消费者要认准产品包装上的保健食品标志(小蓝帽)及保健食品批准文号,依据其功能有针对性地选择,并按标签说明书的要求食用。相关产品信息可在食药总局网站查询。

消费者在选购保健食品时,要检查保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号,生产许可证号可到企业所在地省级食品药品监管部门网站查询。消费者发现食品欺诈行为时,可投诉举报。

(综合)

人道·博爱·奉献
丹阳市红十字会
咨询电话:86527552
地址:凤凰路卫计委211室

春分节气如何养生?

昨天,3月20日,是二十四节气中的第四个节气春分。自春分之日起,阳气将逐渐生发胜过阴气,天气开始回暖,人们的户外活动开始增多,起居坐卧、穿着饮食等方面也都随着气候有了一个明显的变化。

学会顺应自然属性

春三月,此为发陈。天地俱生,万物以荣。在春天的立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六个节气中,天地万物开始复苏、推陈出新;虫类破土活动、草木欣欣向荣。人们不应违背这股初生的生机,应当遵循少阳初生之气的规律,顺着它舒展、调达、随性的自然属性。简言之,就是不要刻意约束,也不要特别地加速,这便是春季养生的总原则。

衣着闲适身心舒畅

想要在春分时做好养生,需要具体落实以下几点。

人们可以早起散步,让阳气在清晨就生发起来,以半小时左右为佳,这样有助于人体少阳之气的成长。衣着应尽量宽松,尤其是腰带,腰带紧紧的勒着腰部不利于全身气血的升发。情致方面,尽量保持心情的舒畅,让各经脉之气运行顺畅。为了让人体阳气能够自然生发,还是尽量不要让气出现,逆反而上的大怒,容易引起人体运行滞涩的忧郁,人们应尽可能保持和平愉快的意念,不要折逆春阳生发之气。(梦怡)

这两项指标是肝脏健康的“晴雨表”

“体检报告上的谷丙转氨酶、谷草转氨酶偏高是啥意思?”日前,有市民看了丹阳市人民医院微信公众号上的文章后发出了这样的提问。医学硕士、市人民医院消化科主任、镇江市医学重点人才胡江鸿主任医师介绍说,这两项指标是肝脏健康“晴雨表”。如果体检报告上,这两项指标的数值超过了参考范围最高数值的两倍,市民就要及时上医院诊断治疗。

肝脏不但是人体中最大的消化器官,还是人体中一个重要的解毒器官,因此肝脏健康十分重要,谷丙转氨酶和谷草转氨酶大部分存在于肝细胞中。如果两项指标同时上升,则很大程度上意

味着肝细胞受到了损伤,“其中,谷草转氨酶的指数如果大幅升高,说明肝细胞损伤程度比较严重。”损伤可能是炎症造成的,也可能是由酗酒、药物等引起的。胡江鸿指出,如果数值只是稍稍超出合理范围,市民不必过于紧张,只需找时间去进行复查。因为转氨酶升高受很多因素影响,数值稍高并不一定代表肝脏出问题,疲劳、剧烈运动、服用药物、饮酒等都会对它造成影响。胡江鸿说,一般如果患者年龄比较轻,谷丙转氨酶为60U/L上下,谷草转氨酶为45U/L左右,改变不良的生活习惯,数值会自动下降。胡江鸿特别提到,脂肪肝也会导致转氨酶升高。此外,心脏疾病,如急

性心肌梗塞、心肌炎、心力衰竭时,谷丙转氨酶和谷草转氨酶均会升高。

链接:丹阳市人民医院消化内科是镇江市重点学科。技术力量雄厚,内镜中心诊断和治疗在镇江市达先进水平,列全省县市级医院前茅。专家专科门诊时间:每周一全天:魏云龙副主任医师。周二全天:胡江鸿主任医师。周三全天:王小红副主任医师。周四全天:薛祥龙主任医师。周五上午:周祥军副主任医师。周六上午:王春蓉副主任医师。全年全天有消化内科专科门诊(门诊二楼)消化内科电话:病区:0511-86558783 内镜中心:0511-86553086。(孙红娟)

小便解不出竟是被结石堵了

汽车司机林师傅因小便排不出到医院就诊,结果发现是被尿道结石堵住了,医生在他未带够钱的情况下,先帮他手术解除了痛苦。

据林师傅回忆,当天早上起床后去卫生间小便时,发现自己排尿不畅,而且排尿时还有点疼,但排完后又不疼了,本以为平时开车有憋尿的习惯导致的,就没有放在心上。结果下午吃完饭准备去完卫生间再工作时,小便又疼了,而且比上午更疼,并且明明有小便却排不出来,心急的林师傅赶紧到丹阳市人民医院就诊。“超声波检查发现,林师傅排尿疼痛主要是后尿道结石引起的,结石还不小。”为尽快缓解林师傅的痛苦,该院泌尿外科主任卜强主任医师决定立即为其做手术,这时林师傅却犯了难,原来当

天林师傅身上没有带多少钱。为了尽快减轻林师傅的痛苦,经过协调,医院决定为其开放绿色通道,先为林师傅手术。安排林师傅住进病房后,50分钟后就进入了手术室。在术前询问中卜强主任得知,林师傅刚吃过午饭,因此进行半麻和全麻都不行,经过商量,卜强主任为林师傅使用了局麻新药和超细输尿管镜。手术过程中,医生和病人一边交谈,一边同时看着显示器中窥镜下的手术图像,仅20分钟就完成了碎石的全过程,不到一小时,林师傅又回到了病房,家属这才赶来交费。

卜强主任介绍,尿道结石几乎都是男性,通常表现有:尿频、尿急、排尿困难、排尿疼痛、血尿,还有一部分病人能在前尿道局部摸到有触痛的结石,甚至小便被完全堵住,排不出来,像朱师傅一

样。卜主任提醒,在生活中,尤其是一些男性,如果小便的时候发现尿线变细、有疼痛感、出血等症状,应当高度重视,及时去医院检查,以防耽误病情。

链接:市人民医院泌尿外科是镇江市重点专科,在丹阳市及周边地区享有较高声誉。近年来,开展了多项新技术、新项目,花费巨大财力引进国内外先进的仪器设备。该科除常规开展治疗前列腺疾病、泌尿系统结石、肾和肾上腺、及膀胱肿瘤等微创手术外,熟练掌握泌尿系统、男性生殖系统疾病的诊治,擅长应用电切镜、经皮肾镜等腔内技术在微创下诊治泌尿外科疾病。大部分已达到了三级甲等医院水平。经尿道前列腺及膀胱肿瘤电切术、泌尿系统结石气压弹道或钬激光碎石术是我院泌尿外科开展的重点特色项目。泌尿外科、男科咨询电话:86553017。专家门诊时间:周一~周六。(孙红娟)

尿酸偏高一点,是否要紧?

林先生:83岁,体检一切正常,血脂、血糖、血压等都正常,只有尿酸偏高一点,为443(正常416以下),请问是否要紧?下一步该怎么办,要吃药吗?

市人民医院内分泌科主任黄勇主任医师:这个尿酸数值首先要看该患者有没有关节不适症状。如果存在关节疼痛、活动障碍,需要镇痛、镇痛治疗,待疼痛症状好转后进行24小时尿酸测定,再使用降尿酸药物。如果没有明显的关节不适症状,可以暂时多喝水,关节保暖,制动,减少肉类及豆制品、动物内脏的摄入,饮食控制两周左右复查尿酸水平。专家门诊时间:周一~周六。

链接:丹阳市人民医院内分

心脏装支架,益适纯要不要继续吃?

陈先生:71岁,心脏装支架,1月查脂蛋白磷脂酶A2是356(正常小于200),服用可定、益适纯,3月查小于100,请问益适纯要不要继续吃?下一步该注意什么?

市人民医院心血管内科主任刘学庆:医院查肝功能全套时有PLA2这项指标,但不是调脂治疗需要监测的指标,主要是胰腺炎及重大创伤时显著升高,存在慢性肾功能不全时也可升高。除了在胰腺炎和重大创伤的应用外,在心脑血管疾病中,可以反映动脉粥样硬化的情况,评估未来心脑血管疾病的发作或复发风险!针对患者两次检查,一次稍增高,一次正常,临床意义不大。口服可定和益适纯,需要关注的是谷丙转氨酶和谷草转氨酶,以及肌酸激酶是否有明显升高,有否乏力肌痛等症状。另外还要看患者冠心病的危险分层,服药后总胆固醇和低密度脂蛋白是否达标。是否继续服益适纯,需要了解血脂

泌科汇集有一批训练有素的具有丰富临床治疗经验的专科医护人员,拥有江苏省卫生厅颁发的糖尿病专科护士资质,在治疗糖尿病上有一整套有效措施。该科糖尿病患者俱乐部每周两次无偿为糖尿病患者举行糖尿病防治讲座,为患者制定个性化的饮食和运动处方。特色服务项目:72小时动态血糖监测仪、胰岛素泵的安装及咨询、糖尿病治疗性教育计划(在全市率先开设糖尿病教育护理门诊,电话预约个体强化教育及常规指导、专家义诊、会员经验交流及联谊会等)、糖尿病足病筛查、甲状腺疾病的综合诊治等。咨询电话:86523891

联系人:黄勇 邵文琴。

控制达标情况。下一步,继续坚持服药,定期看心内科门诊,复查血常规、肝肾功能、肌酸激酶、血脂。

链接:丹阳市人民医院心血管内科是镇江市的重点学科,配有多种心血管内科先进设备,建立了现代化的心导管室,开展心脏介入手术20余年,每年心脏介入手术量达1000余台,在江苏省内一流的教授、专家来院门诊、会诊、查房、手术。主要技术指标已达三级医院水平。专科门诊时间:周一全天:朱红涛;周二全天:刘学庆;周三上午:丁晓军;下午:赵剑峰;周四上午:唐剑锋;下午:欧阳巍立;周五全天:邱林林;周六上午:郝黎伟。心内科咨询电话:86553012。

人医体检中心
规范 严谨 便捷 保密
服务热线:86901218