

“二手”痔疮危害不逊“二手烟”

兰州肛泰春季除痔保肛正在进行中



受访专家: 闫于悌
主任医师, 兰州大学教授, 兰州肛泰肛肠医院首席专家, 原甘肃省人民医院肛肠科主任; 中华医学会外科学会肛肠外科学组副组长; 全国造口协会副会长; 中国西南、西北肛肠学会常务理事; 甘肃省肛肠学会副主任委员; 大肠肛门病外科杂志编委。

“二手”烟让我们深受其害, 二手货物让我们避而远之, 但很多肛肠病患者却不知道“二手”痔疮的危害已经不容小觑。“二手”痔疮患者是指曾经患过痔疮, 由于误诊误治或治疗不彻底等多种原因导致痔疮复发的患者。

“二手”痔疮伤肛不易恢复

闫教授: “二手”痔疮因之前的治疗不佳没有阻断痔疮的直肠黏膜丛和静脉丛血供, 使得直肠动静脉丛反弹性曲张, 留下了复发的根源, 而且治疗还或多或少地切除了肛垫组织, 损害到了肛管直肠的正常生理功能, 临床上很多患者再接受治疗时, 不仅花费的时间比以往多, 费用也会增高, 恢复期也增长了。

肛泰疗法一次除痔不复发

闫教授: 兰州肛泰肛肠医院的“肛泰疗法”是多位肛肠界知名专家经长期研究并借鉴国际尖端技术后由肛泰连锁医院首创, 已经近万例临床病例研究和科学实验而成的“肛泰疗法”具有无刀、微创、微痛等特点, 同传统手术相比手术时间短、创伤小、出血少、

恢复快, 手术彻底不复发。患者通常只需短短2-3天就可轻松除痔, 轻度患者甚至可以随治随走。

兰州肛泰九大措施贴心服务患者

1. 导医引导初入院的患者挂号、检查及就医;
2. 开展电话、网络多途径预约挂号, 避免路途遥远的病人起大早还挂不上号;
3. 设立女子诊疗中心, 方便女性患者就医, 避免女性患者就医碰到男医生尴尬;
4. 准时出诊、开足窗口、简化程序, 最大限度地缩短病人的就诊时间;
5. 建立透明的收费程序, 避免“以药养医”的情况发生;
6. 特殊检查取消预约, 常规检查及时报告, 为病人开设绿色通道并实行全程陪护;
7. 免费复诊检查, 减少患者经济压力;

8. 设施贴心周到, 诸如病房内设电视、厕所设输液挂钩、提供三餐等多项便民措施;

9. 治疗过程切实做好告知服务, 让病人充分享有自主权、选择权、决定权。

医保定点医院 节假日不休

兰州肛泰肛肠医院节假日不休, 周末也有专家坐诊, 平日工作繁忙的患者可以周末预约就诊。兰州肛泰肛肠医院现已成为省直医保、市医保、新农合医保、定西市医保、临夏回族自治州及铁路医保定点单位。兰州肛泰肛肠医院为普及肛肠疾病预防知识现面向读者免费发放价值29元的《肛肠病食疗》一书, 数量不多, 欲领从速, 领书热线0931-2669999。

(闫韵竹)

闫于悌热线 0931-2669999 或前往小西湖义乌斜对面兰州肛泰肛肠医院咨询

别让鸡蛋在你的胃里变“炸弹”

喜食六成熟易引起腹泻、食欲不振

“一个鸡蛋、两根油条、一杯牛奶或豆浆……”, 这或许不是不少人每天营养的开端。很多家庭都习惯拿鸡蛋作早餐, 鸡蛋确实能够为人体补充很多营养元素。但是, 一些人喜欢吃6成熟的鸡蛋, 或者在吃完鸡蛋后吃一些别的东西, 殊不知这些食用鸡蛋的老习惯不仅会破坏鸡蛋本身的营养价值, 还会给肠胃带来不必要的伤害, 让鸡蛋变成了人体健康的“炸弹”。



吃未熟鸡蛋易引起腹泻

鸡蛋中含有抗胰蛋白酶, 影响人体对鸡蛋蛋白质的消化和吸收。未熟的鸡蛋中这两种物质没有被分解, 因此影响蛋白质的消化、吸收。鸡蛋在形成过程中会带菌, 细菌会穿过蛋壳上的小孔, 进入蛋内, 而未熟的鸡蛋又不能将细菌杀死, 就会引起腹泻。因此鸡蛋要经高温煮后再吃, 不要吃未熟的鸡蛋。同时, 因为生鸡蛋的蛋白质结构致密, 有很大部分不能被人体吸收, 只有煮熟后的蛋白质才变得松软, 人体胃肠道才可消化吸收。

鸡蛋与豆浆同食降低营养价值

一些人喜欢用生豆浆冲鸡蛋, 认为两者都富含蛋白质, 食之对身体有益, 其实这两者不宜同食。因为生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物, 它能抑制人体蛋白酶的活性, 影响蛋白质在人体内的消化和吸收, 鸡蛋的蛋清里含有粘性蛋白, 会和豆浆中的胰蛋白酶结合, 使蛋白质的分解受到阻碍, 从而降低人体对蛋白质的吸收率。

吃完鸡蛋不要立即吃糖

鸡蛋不可以跟味精一起煮, 相信很多主妇都已经知晓。但是你可能不知道, 鸡蛋不可以跟糖一起煮或者吃鸡蛋后吃糖也是不行的。很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯, 其实, 那会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。而这种物质不易被人体吸收, 所以会对健康产生不良作用。

吃完鸡蛋不要立即吃消炎药

鸡蛋富含蛋白质, 炎症发作时要特别注意蛋白质的摄入。所以当炎症发作时, 切记不要在吃鸡蛋后吃药。特别是患消化道疾病, 有腹泻症状的, 更加不能吃鸡蛋。因为鸡蛋含蛋白质多, 会加重胃肠负担, 对药效有影响, 特别是脂肪泻。如果是其它炎症, 如呼吸系统、泌尿系统等, 从西医角度来说是没有多大影响的。

本报记者 阎韵竹



小贴士

“土豪”茶叶蛋胃不好别吃

茶叶蛋也是腌鸡蛋的一种, 外表金黄似“土豪”的茶叶蛋配上一碗香烹烹的牛肉面, 是很多兰州人的饮食搭配首选。虽然, 鸡蛋中茶叶等抗氧化物质的存在会减轻胆固醇的氧化程度, 但需要提醒的是, 茶叶含有生物碱会刺激胃酸分泌, 因此儿童、孕妇、胃不好的人不宜多吃茶叶蛋。

此外, 有研究表明腌鸡蛋中的胆固醇氧化程度较大, 形成的胆固醇氧化产物会对心血管造成危害, 孕妇要注意健康养生。

本报记者 阎韵竹

吃一盘炒鸡蛋会引起胆固醇升高?

普通成年人每天摄入的胆固醇不要超过300毫克, 高血脂者应控制在200毫克以下。一个50克的鸡蛋, 胆固醇含量达290毫克。

但实际上人体每个细胞的合成都需要胆固醇, 为了供应需求, 人体每天要合成1000毫克以上的胆固醇, 因此消费者不必为一次性摄入过多鸡蛋担心。只要在接下来的几天里减少高胆固醇食物的食用量, 便不会出现胆固醇升高的麻烦。不同人群的鸡蛋食用量也有所不同。儿童、孕妇、乳母和运动量大的人, 可以每天吃1-2个鸡蛋。正常的成年人、老年人, 每天吃1个鸡蛋即可。血脂异常患者或肥胖者, 建议每周吃2-4个鸡蛋较为合适。

(阎韵竹)

久坐白领春季如何排毒

症状相差不大, 但是病因却是大有不同, 所以针对便秘问题切勿“一泻了之”。因此, 女性有便秘问题应该尽快就医, 对症下药, 才能得到明显的疗效。

平时多摄取纤维素

现代人的饮食越来越注重精良, 食品的加工处理太精细, 口感好了, 但是营养却少了, 尤其是纤维素的大量丢失, 更容易导致便秘问题的产生。食品太精良, 会导致吃进去之后, 除了被吸收的养分之外, 剩余的部分太少, 排便量也大大地减少。

因此, 日常应该吃得粗一些, 多吃南瓜、土豆、玉米之类的食物。新鲜的蔬菜水果不能少, 芹菜、韭菜、菠菜、香蕉、苹果、雪梨等等, 辛辣的食物要尽量少吃或不吃。另外, 进

入春季以来, 气候开始转热, 因此羊肉、狗肉之类的热性食品要适可而止了。

增加运动量

现代人工作时间、娱乐时间都面对电脑, 运动量少也是导致便秘的一大因素。肠道蠕动慢, 体内的毒素、毛孔里的毒素就没有办法及时地排出来, 日常增加运动量非常必要。建议女性每天快走30分钟, 同时最好可以做一套健身操, 帮助增进新陈代谢, 让体内的毒素、垃圾通过流汗、排便来彻底地排出体外。

周末的时候多到户外进行活动, 远足、打球、骑车、游泳等等, 多呼吸户外的新鲜空气, 增进体内畅通。

本报记者 阎韵竹

女性体内毒素堆积的一个主要原因就是便秘, 日常可以通过饮食来预防便秘, 促进排便, 将代谢的产物及时地排出体外。中医中对于便秘分成热秘和虚秘, 两者的致病因素有所不同, 对症下药才能有所疗效。另外, 吃什么可以促进排出体内毒素呢?

解决便秘需对症下药

便秘正逐渐成为办公室白领的一大健康杀手, 白领久坐的工作性质, 缺乏运动等都是导致便秘的一大因素。根据中医理论, 便秘可以分为两类, 热秘和虚秘, 而虚秘又可以分成气虚和血虚。

热秘是由于体内热毒所引起的, 需要润肠来通便; 而气虚则是因为大肠传导无力, 血虚是因为津液不足不能滋润大肠。便秘的