



牙膏使用不当易致癌



饮隔夜茶易生病 11种情况不宜饮茶

以使用牙膏时不要挤太多。含氟牙膏使用不当可致氟牙症

专家指出,含氟牙膏虽能有效防治龋齿,但也有副作用,使用不当可致氟牙症。氟的防龋作用与产生毒性间的界限很小,摄入过量氟牙齿会产生斑点,这就是氟牙症,而且患者多为儿童。这是因为儿童吞咽控制能力不完善,刷牙时误吞含氟牙膏的机会多,造成氟的摄入量加大所致。专家提醒,使用含氟牙膏时每次最好不要超过1厘米,儿童最好不要使用含氟牙膏。同时,氟是一种剧毒物质,如果人体吸收过多会引起氟中毒。

儿童不宜使用多泡沫牙膏 儿童不宜使用多泡沫牙膏。牙膏

分多泡、中泡、少泡三种类型,泡沫的多少取决于其含皂量的多少。多泡牙膏含皂量较高,在口腔中容易刺激口腔粘膜。

早晚使用单一牙膏不利口腔健康

口腔专家提出建议,牙膏产品应随季节和身体情况的变化交替使用,不可一直使用同一品牌或同一功效的产品。在欧美先进国家,已有80%以上的消费者把早上和晚上用的牙膏分开,而他们也会有定期检查牙齿的习惯。

药物牙膏不宜长期使用

长期使用杀菌力强的药物牙膏,不仅会使口腔中的致病菌产生抗药性,也会抑制、杀灭口腔中的正常菌

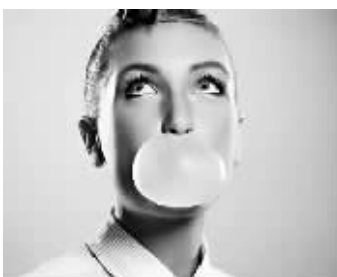
群,引起新的口腔疾病和新的感染。另外,有些药物牙膏中含有生物碱和刺激性强的物质,长期使用会不断地刺激,使牙龈、口腔、舌炎等;有过敏性哮喘的人会因为药物牙膏的刺激性异味而发生哮喘和肠胃不适,有些药物牙膏还含染色剂,长期使用会污染牙面,使牙齿失去光泽,影响牙齿美观。

专家温馨提示:对于有口腔疾病的人来说,最好是含氟牙膏和药物牙膏换着使用,如对于既有龋齿又有牙周病的中老年患者,应挑选含氟产品和中草药产品早晚搭配使用为好。对牙齿遇冷遇热较敏感的患者,最好选择抗牙本质过敏的防酸产品与一般的含氟产品配合使用。

(王坚)

牙膏挤太多或可诱发口腔癌

牙膏中有几种活性成分令人担忧。牙膏中广泛使用的化学物质“月桂醇硫酸钠”被认为可能会导致肠胃病和肝中毒;会令口腔更容易溃烂,患口腔癌。牙膏中的研磨剂也被认为会伤害牙龈,令牙龈更易受到侵害,所



胃不好哪些食物不能吃?

胃不好就要特别注意饮食,要忌口。以下9种食物容易导致胃部不适要少吃或不吃。

薄荷

薄荷会放松食道括约肌,增加泛酸的几率。任何含薄荷的东西都要小心,比如薄荷茶、薄荷糖和薄荷口香糖。

汽水和果汁

这两种饮料含有许多果糖。大概有30%的成年人不能很好地吸收果糖,从而导致胃肠不适。

咖啡

咖啡会刺激胃,使其分泌过多的胃酸,导致消化不良和泛酸。特别是有胃溃疡和烧心症状的人要少喝咖啡。含咖啡因的饮料也要少喝。

西兰花

西兰花中可溶性膳食纤维特别多。这种纤维只有在大肠里才能被分解,并产生大量气体。同时西兰花还含有类似豆类中的产气糖类。

番茄

番茄的酸性很高,可能刺激胃产生更多的胃酸。因此,吃太多番茄会导致泛酸、烧心等症状。用番茄做成的番茄酱也如此。

乳制品

有乳糖不耐的人,摄入乳制品后会引发胃部不适。可以选择酸奶、硬奶酪,或含糖低的牛奶。

油腻食物

含脂肪过高的食物,比如油炸食品,会增加发生泛酸和肠易激综合症的机会。因为高脂肪食物很难



消化,人体就会自动分泌出更多的胃酸。同样,进食过量也会刺激胃酸分泌过多。

冷饮

冷饮过量会让胃内温度过低,影响胃酸分泌和消化酶作用。因此,佐餐时最好喝些热饮料,比如茶和热柠檬水。而冷饮最好放在两餐之间喝。

巧克力

巧克力含大量的可可碱,会让食道括约肌放松,胃酸容易反流进食道。(家庭医生)

嚼口香糖会让人变笨?

英国卡迪夫大学提出最新的研究表明,嚼口香糖会把你的短期记忆搞得乱七八糟。

研究人员安排了几个实验。在一个实验中,前来参加实验的志愿者会分为嚼口香糖和不嚼口香糖两组,随后志愿者会看到或者听到一连串单词或者数字,研究人员要求志愿者按顺序回忆出看到或听到的信息。在另一个实验中,志愿者同样分为两组,先阅读一份物品名单,然后再从一份残缺的名单中回忆出缺失的项目。

研究人员发现,咀嚼动作可能损害人们回忆事物正确顺序的能力,并且让人们在查找缺失物品的情況下表现得更差。(小陈)

“超声”治前列腺炎 像做B超一样简单

“超声多维”多国男科专家合力打造,是治疗前列腺疾病的世界最新技术研究成果

最近,海南阳光灿烂,气温逐渐回升,然而不少男士开始坐不住了。男科专家们发现,男性朋友们又遭到前列腺炎的无情伤害,前来就诊患者明显增多。男科专家提醒广大男士,气温回暖当心折腾了前列腺。前列腺炎引发的各种尿频、尿急、尿痛等症状令人苦恼不已。专家提醒,前列腺炎治疗得“三分治,七分养”,注意日常生活中的小习惯,适量运动有助于前列腺炎的康复



图文无关

患者困惑 前列腺炎“春风吹又生”

覃先生,今年35岁,来到医院求治时海南现代男科医院专家倪明硕士发现他的前列腺炎已经很严重。据患者自诉,他出现尿频、尿急等症状快一年了,晚上要跑几次卫生间,可他并没有太在意,平时吃些药物缓解病情,很长一段时间似乎都没事,不过最近天气回暖,他开始觉得有点不对,上厕所的间隔时间越来越短,有时不到十分钟就要去一次,而且伴随腰痛、腹痛,性生活勃起困难,勃起无力等症状,吃药也不管用了,覃先生这才开始紧张起来。倪明硕士告诉他,春季感冒多,咽

喉炎,扁桃体炎多发,人的身体抵抗力比较弱,加上气温回升病菌有了繁殖的条件;再是前列腺腺体的脂质包膜对药物有较强的屏障作用,口服药和输液杀死部分微生物,一定耐药性的细菌则保留了下来。在闷热潮湿的春夏,前列腺炎更是容易复发。

前沿治疗 像做B超一样治前列腺炎

针对覃先生的病情,倪明硕士为其选择了个体化药物并配合医院最先进的诊疗技术“前列腺多维汇聚技术”进行治疗。一两个疗程的治疗后,病情得到控制,症状得到很大缓解。让覃先生意想不到的是,治疗过程轻松舒适,

他不禁感叹:真没想到现在治疗前列腺炎也可以“如此简单”。

倪明硕士指出,目前前列腺疾病的康复治疗还有不少不尽如人意的地方,特别是慢性前列腺炎反反复复、迁延难愈,很多人都认为是“治不好的”。他表示,慢性前列腺炎不是治不好,而是治疗不当“治不好”,不坚持治疗“治

不好”,不注意治愈后的预防保健“治不好”。因此治疗慢性前列腺炎一定要接受正规、科学的治疗,同时避免一些不良因素的影响。

据介绍,“前列腺多维汇聚技术”由郭应禄院士指导,中国、美国、英国、瑞典、以色列等多国男科专家合力打造,运用了目前国际最新多维汇聚超声技术,采用超声在人体外直接作用病灶,避免了传统物理疗法需介入的弊端。在超声治疗原理和方法上均属国际国内首创。有了这项新技术,治疗前列腺炎,就像做B超一样简单。海南现代男科医院作为我省唯一一家引进该技术的定点医院及“前列腺多维汇聚治疗新技术示范单位”,已使众多患者摆脱前列腺炎的困扰。

健康有道 适量运动有助前列腺健康

前列腺炎是困扰男性的常见泌尿系统疾病之一,往往给患者带来恼人的尿频、尿急、尿痛等不适症状,甚至还会引起性功能障碍,导致不育等等,

给患者的日常生活和工作带来了极大的危害。

倪明硕士提醒,男性朋友日常生活中进行适量的锻炼,有助于前列腺的健康。例如打太极拳,短跑或饭后散步,能改善血液循环,有利于局部炎症的吸收,增强机体的内在抵抗力和免疫功能,对于预防前列腺炎的发生都是有重要意义的。腹部、大腿、臀部和会阴部肌肉的运动,都可以使前列腺得到按摩与功能调整,促进前列腺组织的血液循环和淋巴循环。

此外,男士们在天气回暖时注意多喝水,注意局部保暖,戒除烟酒及辛辣刺激,避免久坐、憋尿等不良生活习惯,在加强预防保健的同时,也要密切关注可能出现的症状,发现问题及时就医,莫让气候变暖成为前列腺炎“春风吹又生”的诱因。

如您有前列腺炎、包皮过长、泌尿感染等男性疾病困扰,不妨拨打健康热线 66671111 或 QQ:800019012 咨询,也可登录网上医院 www.xdnk.net,专家给您专业的解答。