

“全麻”真的会影响人的记忆力吗?

近日,陈先生遇到一件头疼事。他因胃痛前往医院就诊,消化内科医生建议他做一次胃镜检查。陈先生想做“全身麻醉”下的无痛胃镜,但他听说“全麻”会影响人的大脑功能、损害记忆力时,顿时犹豫起来。

“全麻”是指通过使用静脉或者吸入麻醉药使患者意识消失、全身无痛,手术过程中患者的记忆力会暂时消

失,这样能够达到最佳的手术状态。

有些人对此存在一些担忧,对于“全麻”会损害大脑功能的观念深信不疑。作为麻醉医生,时常要跟许多患者解释“全麻”的优势和风险。那么,“全麻”真的会影响记忆力吗?

一般来说,选择“全麻”是为了诱导患者可逆的意识丧失,并防止在手术过程中感知疼痛。用于麻醉的药物

通常会作用于大脑中的特定受体,干扰记忆。由此可见,“全麻”的确对记忆存在一些影响。不过,患者只是经历了一段暂时的顺行性健忘,麻醉后无法形成新的记忆,患者仅仅只是很难回忆起麻醉期间发生的事情而已。

不过,绝大多数接受“全麻”的患者不会出现严重的长期记忆问题,而大多数人在手术后的短时间内,就能

完全恢复认知功能和记忆能力。

近30年来,随着新型麻醉药物研发层出不穷,麻醉应用技术的发展日新月异,“全麻”通常被认为是最安全的手术麻醉方式,“全麻”后并发症的发生率也越来越低,患者在术前可以放心地接受“全麻”。

上海市第九人民医院 麻醉科 全宗宗(主治医师)

盛夏吃苦瓜 解暑又养颜

苦瓜中含有的苦瓜甙和苦味素能增进食欲,因此具有健脾开胃的功效。

苦瓜虽味苦,但与其他食材一同入汤后,能吸收其他食材鲜美之味却不令其苦味传开,故苦瓜亦被称作“君子之菜”。

有厨师用去瓤的苦瓜做炖盅的“内胆”,把相关食材和纯净水放入其中炖,虽然出炉时苦瓜由于热处理时间过久而色泽变淡,但是苦瓜的风味倒是真正融入汤中,喝完汤,连同苦瓜“内胆”也可以一起吃掉,有清热解毒、养颜护肤的功效。 李强

吃豆制品 可防乳腺癌

豆腐中的大豆异黄酮是类植物雌激素,其结构及功能与我们人体的雌激素相似。在人体雌激素水平较低的时候,大豆异黄酮可以适当弥补雌激素的不足。同时,由于豆制品中还含有抑制细胞过度增殖的成分,所以对预防乳腺癌、降低乳腺癌患者死亡风险和复发率都有积极作用。

有人担心经常食用豆制品会导致乳腺癌,不过,至今没有研究表明,喝豆浆、吃豆腐会引发癌症,因此可以放心食用。 卞襄阳

心烦失眠 喝小米枣仁粥

小米有滋阴养血、健胃除湿、和胃安眠的功效。酸枣仁具有养心补肝、宁心安神的功效,享有“东方睡果”的美誉。两者合用煮粥,对心烦失眠有很大程度的改善。

取小米50克,炒酸枣仁10克。将小米、酸枣仁洗净后,加水500毫升,大火煮沸后转小火熬30分钟即可。每晚睡前1小时喝,连用一周。 傅思晶

千家药方 治干燥综合征

取葛根、女贞子、生熟地、太子参各15克,玉竹25克,知母、麦冬、天冬、枸杞子、白芍、玄参各12克。水煎服,每日1剂,分早晚两次服。

治哮喘方 取面粉、米醋各适量,白矾30克。将白矾研成细末,与面粉、米醋调为糊状,外敷于双足心涌泉穴,用纱布包扎,每日一换,连续贴敷3~5天。 方明

中医针灸也能助戒烟,其以“循经络、取穴道”的操作方法为特点,产生生津补气、化痰和络、镇静安神等功效,达到调节全身气机、平衡脏腑阴阳的目的,进而起到戒烟的效果,是一种“简”“便”“验”“效”的中医特色疗法。

针灸戒烟常取用手部太阳肺经、手部阳明大肠经、足部阳明胃经、足部太阳脾经等穴位,针灸这些穴位可以起到清热解毒、化痰止咳、益气养阴等功效。

针灸也可助戒烟

经针灸治疗后,会使抽烟者对烟味的口感产生变化,由原先吸烟时的欣快、轻松、兴奋感,变成口中发干、苦涩,还会出现恶心、咳嗽,从而阻断了吸烟者对香烟的依赖性;另外,针灸后可以促进人体内源性阿片样物质(比如脑啡肽、内啡肽)释放,让人产生欣快感,有助于戒断烟草依赖、改善戒断



症状,防止复吸。

瑞金医院卢湾分院中医科 高金赢(主治医师)

性生活后 男性慎做三件事

性生活结束后,很多男性都习惯抽一支烟,其实这是一种不太健康的方式,会影响性功能。专家建议,性生活后最好不要做以下3件事。

抽烟 性生活结束后,身体处在一个兴奋状态,身体血液循环会比较快,此时摄入尼古丁会影响阴茎动脉的血液流量,麻痹神经,长期如此则会影

响阴茎的勃起。

上厕所 由于男性尿道又长又弯,性生活后前列腺还处于兴奋状态,这种情况下排尿,会使尿道内的压力增高,有可能会造成尿液逆流至前列腺,从而导致前列腺炎、膀胱炎等疾病,使机体运行不畅。

不过,女性在性生活结束后排尿,

可以把废物和毒素通过尿液排出体外,更有利于妇科健康。

洗澡 刚结束性生活,身上的毛孔处于张开的状态,此时洗澡则会让皮肤的血管骤然收缩,使血液回流心脏、加重心脏的负担。这样不但容易诱发心脑血管疾病,在一定程度上,也有可能影响血液流向阴茎,导致男性功能障碍。

桑婷

强身健体 仅靠做家务可不行

上要求。事实上,大部分家务劳动属于轻体力劳动,并不能替代体育锻炼。

另外,很多家务需要弯腰,错误的姿势,不但不能锻炼身体,还可能会引起腰痛,轻则腰肌劳损,重则加速腰椎老化,引起腰椎间盘突出症等疾病。

因此,日常生活中不妨通过做家务与体育锻炼相结合的方法来强身健体,比如推着婴儿车到外面长距离行走、带着孩子一起跑步打球等。

复旦大学附属中山医院骨科 梁海峰(副主任医师)

高血脂患者 饮食勿“全素”

高血脂和许多疾病息息相关,高血脂患者的饮食结构非常重要,传统观念中,这部分人应该多吃素、少吃肉、忌油脂、少吃糖,这样就可以从饮食上达到降血脂的效果,真的是这样吗?

不管是吃素食,还是控制油和糖的

摄入,目的都是控制全天饮食的总摄入量。其实,单纯地控制某一种单一营养的摄入,均不能达到控制血脂的目的。

一般而言,素食就是不吃肉,肉中含有脂肪和蛋白质,过量摄入肯定会导致肥胖、高血脂等问题。但是,肉类食品

中含丰富的优质蛋白质,也容易搭配、方便吸收。从营养均衡的角度来说,不推荐高血脂患者完全吃素食,保持膳食平衡才是最健康的。

建议普通人每日食用瘦肉100~150克,高血脂患者每日摄入瘦肉100克为宜,但忌吃肥肉。

营养师 杨青

医共体职工 定向赛展活力

近日,主题为“凝聚新时代 奋进新征程”第三届静安北部医共体职工定向赛在市北医院鸣笛开赛。来自市北医院、临汾社区卫生服务中心等9支队伍参加角逐。

在简短的开幕仪式后,随着裁判的一声令下,首支参赛队闻令出发。定向运动作为一项体力和智力并重的智慧型大众运动项目,不仅有助于强健体魄,提高耐力、智力、毅力、勇气和胆略,还能培养团队协作和解决问题的能力。最终,市北医院一队代表队获得一

等奖,彭浦镇第二社区卫生服务中心和上海雷允上药业西区有限公司代表队获得二等奖。

“医务职工既是健康的守护者,又是健康的践行者。”本次定向赛主办单位、市北医院党总支书记张鹤介绍,静安北部医共体成立后,十分注重成员单位职工的交流与融合。除了定期举办定向赛之外,他们先后成功组织了多种职工喜闻乐见的文体活动,不仅丰富了医共体职工文化生活,更促进了各成员单位职工之间的



参赛队员打卡盖章

感情融洽。

静安区卫健委党工委副书记、区医务工会主席凌云,静安区医务工会副主席吴荻等参加活动。

通讯员 喻文龙 摄影 魏毅

合理补钙降低结石风险

研究发现,肾结石、输尿管结石等泌尿系统结石与高钙、高嘌呤饮食或饮水较少有关,营养好的人容易患上尿路结石,营养差的人则容易患上尿路结石。

此外,患有甲状旁腺功能亢进,痛风,泌尿系统的梗阻、感染、异物等疾病,也可引起继发性泌尿系统结石。

但是,只要合理补钙,一般不会增加患肾结石的风险,而且对于某些类型的肾结石而言,还可降低患肾结石的风险。例如,食物中的草酸要经过消化道才能进入体内,而钙能在胃肠道中与草酸结合,形成草酸钙沉淀,阻止草酸被小肠吸收,而直接排出体外,以起到预防肾结石的作用。

如果过度限制钙的摄入,可能会导致肾小管对钙的重吸收增加,从而升高局部钙浓度而引发肾结石,因此建议每日钙摄入量控制在1000~1200毫克为宜,而不应过度限制或过度补充。 宏杰

锰缺乏可导致腿抽筋

经常腿抽筋很容易让人联想到缺钙,其实缺乏锰元素也会导致腿抽筋。锰可以维持骨骼的正常生长和发育,如果机体长期处于缺乏锰元素的状态,就容易对骨骼的发育产生不利影响。

为了保持身体的稳定、平衡,人体的骨骼里存在着两种细胞:破骨细胞和成骨细胞。而锰一旦减少,破骨细胞就会增多,从而导致成骨细胞活性受到抑制,“平衡”就被打破,自然会出现骨骼方面的问题。

中国营养学会推荐,18岁以上的成年人,无论男女,每天需要补充4.5毫克的锰。如果女性处于孕早期、孕中期、孕晚期的特殊时期,每日摄入的锰元素要在健康人群的基础上多加0.4毫克。哺乳期的女性,每日摄入的锰元素还需在普通人的基础上多加0.3毫克。

应多摄入富含锰的食物,如粗粮、坚果、蔬果等,另外,咖啡中的锰含量也很高,可以适当摄入。

汪梅

健康体检 关爱计生特殊对象

5月7日起,松江区卫健委分7批次在每周日开设专场对计生特殊对象开展免费体检。

近年来,松江区卫健委以需求为导向,不断完善计生特殊对象体检内容,提供有针对性、科学性、专业性的健康体检服务。体检现场,街镇负责人、志愿者和医务人员全程陪同体检人员,有序引导开展各项检查。体检同时,还增设了个性化的心理健康检测服务,由专业机构对体检人员的睡眠、情绪、疲劳、压力和机体老化等方面进行分析和解读,全面了解特殊对象的身心健康状况。