

# 炎夏爱出汗,别忘补钾



资料图片

本报讯 几天来,鹰城持续高温。近日,市二院营养科主任温彩虹提醒市民,天气炎热易出汗,热衷锻炼的人群极易造成钾的缺失,需科学补钾。

温彩虹说,钾元素主要存在于人体骨骼和肌肉中,肢体运动和心脏收缩都离不开正常的钾水平,像蛋白质这样的物质也只能通过钾元素的参与才能发挥功用。正常情况下,人的皮肤钾排量很少,但在夏季,人们长期在高温环境中进行活动,大量出汗导致钾排出量非常高。

尽管人体内大约有98%的钾存在于细胞内,但细胞外钾浓度的轻微变化都可能对心脏、神经和肌肉系统产生严重影响。

缺钾对人体的危害很大,最好的应对策略还是以预防为主。

温彩虹表示,夏日可以通过合理的饮食摄取、补充钾元素。粮食中荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高。水果中以香蕉含钾元素最高;橘子、柠檬、杏、梅、油桃也可以补钾,还能美容。蔬菜中的菠菜、苋菜、香菜、甜菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等均含钾元素较高。海藻类食物中,每百克紫菜含钾1640毫克,是含钠的175倍。海带含钾是含钠的2倍。因此,紫菜汤、紫菜蒸鱼、紫菜肉丸、凉拌海带丝、海带炖肉等都是补钾的佳品。

(李科学)

# 糖尿病足诊疗专题学术讲座 在市中医院举行

本报讯 为关爱糖尿病患者,加强糖尿病足预防与诊治力度,6月9日下午,由中国微循环学会周围血管专业委员会发起的“糖尿病足筛查走基层”在中院举办了专题学术讲座。

本次讲座以“宣传糖尿病足相关知识,提高医务工作者对糖尿病足的诊疗技术水平”为主题,邀请了数位市区各医疗单位外科、骨科、内分泌科等相关医务工作者进行专题学术报告。其中,市中院周围血管科主任马立人作的题为《糖尿病足的诊疗策略》学术报告受到了参会人员的一致好评。随后,市第一人民医院普外二科的段红罡主任作的题为《糖尿病足的腔内治疗技术》、市

第二人民医院中医科主任王延宾作的题为《糖尿病足的预防及护理》、平煤神马医疗集团总医院普外一区副主任刘威作的题为《糖尿病足膝下动脉病变外科诊治策略》报告在参会人员中得到强烈反响。市中院内分泌科主任李晓明和超声科主任李玉燕还分别从专业角度解答了糖尿病用药及检查的规范化操作,使参会人员受益匪浅。

此次“糖尿病足筛查走基层”讲座的成功开展,不仅为平顶山市糖尿病及相关并发症搭建了一个高水平学术交流共进的平台,同时进行的糖尿病足免费筛查和专家义诊活动更为鹰城广大糖尿病患者提供了治疗及普及健康知识的机会。(李莹 牛璞璜)

# 牙齿松动不能一拔了之

据统计,全国65岁-74岁老年人有牙齿缺失的占86.1%。如此严重的缺齿现象和牙周病的失治有着密切的关系。生活中,很多中老年人对牙周病掉以轻心,认为人老了少几颗牙齿无关紧要。殊不知,牙周病是危害健康的“杀手”,不仅会让牙齿整排脱落,影响咀嚼功能,还会伤害心脏、血管,引发老年痴呆。

市口腔医院副院长付琳辉说,有很多患者对牙周病掉以轻心,根本原因是对于牙周病缺乏足够的了解。牙周病的发生,首先是因为口腔中的菌斑和牙结石长期刺激牙龈,使牙龈发炎出血,进而让包绕在牙齿周围的牙槽骨发炎,并被吸收而出现牙齿松动移位、牙周间隙增宽。若不治疗,牙齿彻底失去了牙槽骨的支撑,便开始脱落,这就是牙周病形成的过程。因此,一旦出现牙缝越来越大,牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力,持续性的口臭,刷牙或咬硬物时牙龈出血等现象,即使并不持续发生,也应及时就医。

不少患者尤其是老年患者发现有牙齿松动了就一拔了之,却发现其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,有的牙齿还自行脱落。其实一旦染上牙周病,伤害的是一颗牙齿,而是满口牙齿。光靠拔牙只能陷入越拔越松,越拔越多的恶性循环。更为严重的是,牙周病的局部感染还可以作为病灶,细菌会由此进入血液,产生一种作用类似于血小板的胶状蛋白,形成血栓阻塞血管,导致心脏病和中风。此外,急性或亚急性感染性心内膜炎、关节炎、虹

膜炎、老年痴呆等疾病的发生也都和牙周病有密切的关系。

付琳辉提醒说,一旦发现牙周病的发病苗头,应及时前往正规医院,按照自己的病情程度选择正确的治疗方式。传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,患者往往还没有出医院大门,敷上的外用药就被口水冲走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,打掉牙龈炎、牙周病反复发作的温床,才能避免牙周病进一步迁延。

对于牙齿松动达到1-2度的患者来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动达到3度的患者,最可行的策略是把松动的牙齿固定起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的原生牙。除了治疗,患者应该在家里用牙刷和牙线清洗牙缝,还应定期前往医院,将牙齿表面的菌斑、牙石去除,也就是人们常说的“洁牙”。只有“治”和“洁”双管齐下,才能从根源上消灭牙周病,让健康从“齿”开始。(牛璞璜)



资料图片

每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 [pdswbj@163.com](mailto:pdswbj@163.com),我们会帮您咨询医生,为您答疑解惑。

### 小广告大市场 小投入 高回报

# 分类广告

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

### A 招聘资讯

**河南地谦实业有限公司 招聘**

- 总经理助理1名
- 财务经理1名
- 法律顾问1名
- 行政助理1名
- 会所服务员1名

联系人:谭女士 电话:15290766977

### 分类广告部诚聘

业务员、电话销售

1500元+提成+奖金(提供住宿)

联系电话:13523260997王经理

地址:矿工路与体育路交叉口向西50米

### B 房产资讯

#### 转让

#### 急售

- 小型宾馆转让 15290770023
- 急转餐饮业中饭店 18639918910
- 绿化施工企业转让 15037575559
- 矿工路150m<sup>2</sup>厨店转 17839388818

叶县新文化路黄金地段大型洗浴(国标游泳池)中高档宾馆一处,占地近7000m<sup>2</sup>,停车住宿接待条件一流,正营业中,价格面议。电话:15886780002 薛 18538190768 郭

### 河南宛发实业有限公司 诚聘

销售团队经理2名及销售客户经理20名,待遇面谈。

联系电话:7058795

### 高薪诚聘

POS机销售人员(专职、兼职)待遇:底薪2000元+提成+奖金要求:有相关经验者优先

电话:18637587477 13523260997

### 转让

营业中大型火锅店

15290785099

### 转租

联盟路400m<sup>2</sup>,繁荣街旺铺42m<sup>2</sup>。13383998822

### 转让

凌云路与园林路交叉口酒吧带KTV转让 15137588888

### 棋牌室急转

老卫校附近140m<sup>2</sup>,营业中,给钱就转,保赚钱 18137159810

### 转

门面房3间,刚装修,有空调,可停几辆车,价格面议,位于曙光街建井一处东门13937533667

### 美沃窗业

防盜节能窗、实木窗、艺术窗、扇中扇梦幻窗、木铝断桥窗,阳光房,封阳台。

7190668 13782469266

### 美沃窗业

#### 招租出租

出租 新华路南段锦绣星 龙南门外街街商铺,共2层2000m<sup>2</sup>,适合办公、卖场等。15037592177

#### 出租中兴路中段写字楼

三楼层1500m<sup>2</sup>13783203199

#### 旺铺

公园南门外嘉荷天城一出租楼340m<sup>2</sup>15565337016

#### 高薪诚聘幼师

13461157222

#### 出租

婴幼儿游泳馆,有意者请联系:15003907099

### 当代教育

开设钢琴、爵士鼓、吉他和表演唱、合唱团、艺考教育

电话:2989866 13633758815

### 学历认证代办

费用低,服务好 13353751558

### 美术高考集训

赵春明教授精品班 13939952061

### 成人高考报名

医学类经管类采矿类 18537597607

### 无忧高考 过线付费

保本科,数理化短训 18237500052

### 异地高考咨询

200分读本科 13383999988 卢老师

### 东方教辅

新高一预科、新高二全科、省重点高中名师授课 6166001

### 柯西教育

暑期高中数理、复训班、现报名送30节课 17703755136

### 导航教育

建造师、造价师、消防工程师、安全师、十大员代报培训 18337520183

### 崔妈

招生十年感统2-12岁,注意力不集中,多动,胆小,小学生心理辅导 13783283381

### 名师精教

测评后,决定是否辅导 2962886

### 超凡教育

作文、口才、阅读、数理化精教 13781848517

### 电工焊工考证

市电训职业学校,电话:2963913

### 低价出售

开源路南段橡胶厂1楼临街门面476m<sup>2</sup>,可办证,可拆分,价格面议。18317657775

### 工厂

5亩地,有厂房,水电齐全,平安大道十二矿医院附近靠大路。18236635393

- 急急急租房售房 8978882
- 出租四矿口门面 13603751755
- 出租260m<sup>2</sup>办公室 18937535111
- 租写字楼15间可分租 3396156

### 英语

专门针对:看字非学、似懂非懂、多次报班、成绩不佳,根本在于重学分,轻实用能力,基础不牢所致。暑假要夯实基础请拨打 15093879518

### 英语教育

初中、高中同步辅导 13653759788

### 电子技术学校

培训考证:电工、焊工、家电维修、成人大专、本科

6166690 13323900123

### 卢老师小升初英语数学

品牌课程,专家打造;信誉保证,无效退款。暑假择校 18837566626

### 三峡大学成招

招收:财会、机电、电气、教育、行管、医药等36个专业。

电话:4965388 18237555535 飞行化工校内华中医学校

### C 教育资讯

- 职称论文发表 18803750101
- 发表CN论文企业宣传 7186168

### 招生

**平顶山枫叶国际学校**

秋季招生报名电话:0375-7052787

### 创新教育

初高中名师一对一 13721886966

### 英语教育

1.聘英语教师  
2.暑期招生:小学、初中各科  
湛南路中段 15003902608

### 导航教育

建造师、造价师、消防工程师、安全师、十大员代报培训 18337520183

### 崔妈

招生十年感统2-12岁,注意力不集中,多动,胆小,小学生心理辅导 13783283381

### 名师精教

测评后,决定是否辅导 2962886

### 超凡教育

作文、口才、阅读、数理化精教 13781848517

### 电工焊工考证

市电训职业学校,电话:2963913

友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

### 本栏广告下转D7版