



食物可解决的八大健康难题

美国预防医学专家马克·海曼博士表示,对于某些身体不适来说,新鲜食物是最有效的“药物”。美国《健康》杂志最新载文,刊出可用食物解决的八大健康难题。

腹胀:吃木瓜。胀气可能是肠道功能紊乱的信号。《食物医药》一书作者达尔玛·辛格·卡萨博士表示,饭后胀气可以吃木瓜。木瓜中的消化酶有助分解蛋白质,其纤维素还能促进消化。每周吃几次木瓜可有效调节肠胃功能。

脾气大:及时吃早餐。索默尔博士表示,早起后1-2小时内吃早餐的人情绪更稳定,工作效率更高。不吃早餐的人记忆力较差,不到中午就疲倦困乏。早餐应包括全谷食物、蛋白质和1-2种果蔬。此外,研究发现,饮食中缺硒的女性更容易抑郁、焦虑。硒的日推荐量为55毫克,可以从金枪鱼、鸡蛋等食物中获取。

青春痘:多吃洋葱。美国马塞诸塞州皮肤病学专家瓦洛里·特里罗尔表示,洋葱、韭菜和大葱等富含硫的蔬菜可以遏制导致痤疮的炎症。这类食物最好生吃或者稍微炒一下。

倒时差:飞行时多喝水。时差综合征是指在短时间内横越多个时区所引发的身体变化,如头痛、耳鸣、心悸、恶心、腹痛、腹泻、生物钟紊乱等。美国阿贡国家实验室戴维·鲍拉克博士建议,跨时区飞行时,除了喝水外,最好别吃太多东西。禁食有助于身体耗能量储存,次日早晨正常就餐能让你精神清爽。

失眠:晚上稍微吃点东西。我们都知道睡前不要进食。然而,绝对禁食可能会导致夜间睡眠问题,例如饥饿会让人急躁。美国睡眠医学会发言人、美国西北大学神经病学专家凯利·格兰泽·巴伦博士表示,放松身心才能安然入睡,饥肠辘辘则容易让人半夜惊醒。建议睡前30分钟至1小时适当吃点东西,如一小块全麦饼干、一把杏仁或一根香蕉等。此外,睡前1-2小时喝一杯8盎司(约合227毫升)的樱桃汁可明显改善长期失眠问题。无论是新鲜的、干果或榨汁,樱桃都能抗炎,它还富含褪黑素,可调节睡眠。

经前综合征:吃菠菜。研究发现,缺铁女性更易患经前综合征(表现为烦躁易怒、失眠、头痛、乳房胀痛等)。每天摄入20毫克的铁对摄入不足10毫克的女性患经前综合征的危险低40%。专家建议可以吃些富含铁的食物,如动物肝脏、菠菜、木耳等。

容易晒伤:多吃胡萝卜。通过调节饮食可以增强皮肤防晒能力,由内而外防止晒伤。德国海因里希海涅大学生物化学教授威廉·斯塔尔博士表示,多摄入富含类胡萝卜素的食物(如胡萝卜、菠菜、南瓜等),有助于防止紫外线伤害。需要提醒的是,这些食物需要吃10-12周才能发挥其防晒功效。(吴任飞)



【链接】

天凉喉咙痛 多饮白开水是误区

江苏大学附属医院耳鼻喉科黄秋生主任说,喉咙痛多由咽炎引起,病人咽干、咽痛,如果血常规检查白细胞增高,中性粒细胞百分率增高,应做药敏试验选用相应的抗生素治疗。

很多人觉得喉咙疼要多喝白开水,其实多喝白开水会增加身体的排泄负担。如果在喝水的时候加一些罗汉果、胖大海、金银花、茅根、麦冬或菊花之类的药材可能对缓解症状有效果。这时最好不吃火锅、麻辣烫等辛辣食物,鸡肉和枸杞子一起做的炖品对喉咙很好,蔬菜粥、山楂粥和酸味食物如乌梅、山楂等都对嗓子有好处。(贺莺)

秋季感冒, 伤不起 躲得起

感冒病毒平时就隐藏在人体的鼻腔和咽喉部,当人体抵抗力下降时感冒病毒就会大量繁殖,侵犯上呼吸道造成感冒。又到深秋,忽冷忽热的天气人们格外容易感冒。尽管不是什么大病,但感冒影响工作影响生活不说,还可能诱发其他疾病。感冒的人说话、咳嗽时,病毒会悬浮在空中,或者黏附在周围的物体上。健康人吸入这种被污染的空气,或接触了黏附有病毒的物品,就有可能染病。所以想躲开感冒要从日常生活的细节入手。

- 1.合理穿衣。选择多层穿衣法,穿易脱换的衣服,早晚根据气温加减衣物,尽量减少出汗。运动后出汗要及时换上干衣服。
- 2.躲避。如果发现别人感冒,要打喷嚏或咳嗽,赶紧退到1米外。在电梯、公交车、地铁里遇到感冒患者应转过身体,减少眼睛、鼻子接触病毒的概率,回家后洗脸、洗手、洗鼻子。
- 3.勤洗手。别揉鼻子、抠鼻孔,避免把病毒带进鼻部。
- 4.通风。每天上下午暖和的时候至少通风换气一次,减少感冒病毒聚集。淡盐水湿润鼻子能减少感冒病毒。
- 5.多喝水。喝水能冲洗口咽部,减少病毒的数量。

6.有氧运动。每天30-45分钟的有氧锻炼能极大增强人体抵御感冒的能力。不过出汗后要及时更衣。

7.消毒。家中有人感冒,要用消毒液擦洗水龙头、门把手、冰箱拉手。

8.服用维生素C和维生素E。维生素C能减轻感冒症状。维生素E能提高免疫力。

9.睡眠充足。保持身体免疫力正常,化解感冒危害。美国研究者曾进行过一项试验,让志愿者只睡后半夜,第二天,他们的免疫力下降了30%。接着,又让他们睡足8小时,结果发现,他们的免疫力完全恢复了。

10.提前接种流感疫苗。

11.鼻按摩。用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴约20-30次;手掌摩擦发热后轻按鼻尖和鼻翼。

12.少吃辣。中医把含有辣椒、胡椒、花椒的食物称为“辛辣食物”。这些食物有发散作用,过多食用易耗气,严重者可导致气虚,而气虚最为明显的表现就是免疫力降低。因此,辣的食物吃多容易疲倦,导致便秘、上火,削弱身体的“防火墙”。应食用一些滋阴润燥的食物,如甘味和酸味果蔬梨、藕、橘子、荸荠、橙子等。(穆桃琳)

感冒防治小秘方

- 一、热水泡脚:每晚用热水泡脚15分钟能预防感冒。泡脚后如果不立刻睡觉,一定要穿上厚袜子保暖。
- 二、冷水洗鼻:清除污垢和病菌,增强黏膜对冷空气的适应力。
- 三、生吃大葱:大葱切细丝,用热油泼一下,与豆腐等凉拌吃能预防感冒。
- 四、盐水漱口:早晚、餐后用淡盐水漱口能清除口腔病菌,仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更好。
- 五、鼻子插葱:睡觉时在两个鼻孔内各塞一鲜葱条可改善通气,3小时后取出。对鲜葱过敏者不用。
- 六、白酒擦身:用铜钱、硬币等光滑硬物蘸白

酒,轻刮前后胸、曲池,直至皮肤发红发热,然后喝一碗热姜糖水,约15分钟后便大汗淋漓。汗后周身轻松舒适。注意避免风寒。

七、呼吸蒸汽:刚感冒时,在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,直到杯中水凉为止,每日数次,可减轻鼻塞症状。

八、热风吹面:感冒初起时,可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风,可减少症状,加速痊愈。

九、蒜泥蜂蜜:等量蒜泥与蜂蜜混匀,用白开水送服,每次一汤匙,每天4至6次,治疗流感有佳效。

如果不慎感冒了,应在患病初期就积极用药,选择疗效好、毒副作用小的药物进行治疗。

莫让青春“痘”你玩

青春不再,痘痘常留,使很多青春痘患者苦恼不已,特别是重度青春痘或毁容性青春痘损伤患者容貌和形象。久治不愈的年轻患者还可能因此失业、失恋、失去晋升、失去录取等,为此形成心理自卑,造成心理障碍。

雄性激素是元凶

科学认识青春痘是祛痘的前提,许多患者在不明病因的情况下,疏于诊治,盲目用手挤掐,导致病情恶化,在祛痘方面,听信偏方、秘方、热衷祛痘产品和美容院,胡乱涂抹药膏及化妆品,结果使皮肤留下了难以治愈的疤痕。

青春痘学名“痤疮”,是一种多发的毛囊皮脂腺慢性炎症性皮肤病,内分泌雄性激素代谢异常是其最主要的病因。在皮脂腺细胞中,雄性激素在还原酶的作用下以转化为活性更强的二氢睾酮促进皮脂腺分泌旺盛,导致皮肤油光满面,促使嗜“油”的痤疮丙酸杆菌将“油”分解成游离脂肪酸,过多的游离脂肪酸有强烈的刺激性,使毛囊及周围产生炎症,再加上细菌感染本身的炎症,进而产生痤疮。只有找出致痘元凶,才能根治。

秋季治疗正当时

秋季治疗青春痘具有独特优势,利用独特的气候

和肌肤生理特点,治疗青春痘往往能收到事半功倍的效果。

优势一:秋季皮脂腺分泌减少,皮肤表面出油率低,皮肤不再油腻,痤疮丙酸杆菌失去了滋生的“沃土”阻断了痘痘的再生机制。

优势二:天气凉爽,人体皮肤汗液分泌降低,皮肤毛孔、毛囊口顺畅,精制中草药物喷洒、涂抹后有利于吸收,提高治疗的临床效果。

优势三:较炎热的夏季,秋季人体脏腑功能得以调整和恢复,利于内服中药、内调外治药物的充分吸收,同时,也利于脏腑深层排毒。

中西医结合疗效好

治疗青春痘,应及时到正规医院科学规范治疗,专业医师会根据青春痘的病因、症状、生长部位、严重程度,科学分型、对症治疗。利用多种光动力外部照射,作用于皮肤深层组织,杀灭痤疮丙酸杆菌,消除炎症,调节患部微循环,修复毛囊。

同时,予以中医温经活血,促进皮肤微循环,恢复水油平衡。结合中医辨证施治,内服中草药,清热解毒,调理五脏,调节内分泌,平衡体内激素,阻断痤疮发病根源,便可不再让青春“痘”你玩了。

(杨逸舟)



约60%心脏病是由肥胖引起 大号腰围,更易伤“心”

据世界心脏联盟统计,在全世界范围内,每死亡3人,其中1人的死因就是心血管病。我国每年因心脑血管疾病而死亡的人数近300万,约占总死亡比例的45%。有专家表示,心血管疾病的死亡率随着肥胖患者的增加呈上升趋势,心脏病除遗传、家族史外,由肥胖引起的约占60%。

提醒1:腹型肥胖者更易患心脏病

随着国民饮食结构失衡,我国肥胖人群正在迅速增加,但真正有“腰围意识”的人并不多。据公开数据显示,在腹型肥胖的人群中,只有5%-6%的人知道这样的身材还会增加心脏病的发生危险。广东省营养学会副理事长罗海吉教授表示,根据国际的标准,男性腰围超过90CM,女性超过80CM就属于腰围超标,如果再加上有高血压、代谢综合征等不利因素的话,患心脏病几率会比一般人大大增加。

据《美国流行病学杂志》报道,腹型肥胖的男性患心脏病的概率要比其他男性高42%,而腰围肥大的女性患心脏病的概率通常比其他女性高44%。腹型肥胖者更容易成为心脑血管疾病的隐患人群。据悉,因为腹型肥胖等因素,心脏病已成为单一器官疾病致死的“头号杀手”。

提醒2:垃圾食品损害心脏与血管

心血管专家、浙医二院院长王建安教授指出,经常吃高能量的垃圾食品,带来的后果不仅是让人变胖,而是直接损害心脏与血管。浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科主任傅国胜,曾在《正在年轻化的冠心病》公开课上表示,不少年轻人因为营养失衡、肥胖等因素,过早患上了冠心病,甚至有很年轻的患者由于血管病变,发生心肌梗塞。

对于肥胖的干预与控制,专家认为,动脉硬化早期防治有利于控制各种慢性病的发生和进展,平衡饮食是控制血脂和体重的基本要求,因此,预防动脉硬化应从改变不良生活方式开始,总的原则是平衡膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡。(田建洲)

甲状腺结节治疗的新方法 超声引导下经皮穿刺微波消融

□ 孙卉 贺莺

随着现代医学对甲状腺疾病研究的不断深入,甲状腺疾病机理的探索也取得了由模糊到清晰,由表面到本质的突破。一根特制的聚能微波消融针,一台植入式水冷微波消融仪,一个能够重建肿瘤三维结构、提示超声介入路径等指标的计算机软件,一套融合术前三维治疗规划、术中精确导航、术后三维评估在内的精准肿瘤消融治疗方案——这代表着当今国内外超声介入治疗领域的最新进展。江苏大学附属医院已在我市率先推出了甲状腺结节的微波消融微创治疗新方法,迎来了微创新时代。

“微创技术避免了传统手术创伤大、出血多、恢复慢等不足,已成为目前许多领域的最新发展趋势。”近日,江苏大学附属医院超声科邀请国内甲状腺结节微波消融的首席专家——复旦大学附属长征医院超声科主任章健全教授,到镇江交流、指导。章健全教授与江大附院的多位专家共同完成了多例甲状腺结节微波消融术,术后患者反映良好。“该手术具有微创升温速度快、凝血能力好、切口小、治疗快、出血少、痛苦轻、几乎无疤痕、并发症少、恢复快、美容效果佳、价格优越等优点,最大限度地保护甲状腺的生理功能”。

据了解,虽然微波消融技术拥有较多优点,但

该项技术的展开难度大,对操作人员的技术要求高。“不仅要具有熟练的超声操作技术,同时要具备外科医师的动手能力,对颈部的解剖层次认知清晰,进针快捷准确,操作娴熟。”江大附院超声科主任薛玉介绍说,该手术是在超声引导下,将细小微波消融针精准的插入肿瘤中,通过发射微波热能,使消融针温度局部升高。当温度升到一定程度时,即发生不可逆性蛋白质凝固,肿瘤细胞死亡,以达到消除肿瘤的作用,整个过程仅需10-30分钟。术后观察半小时左右即可回家。病人无痛苦,局部仅有小米粒大小针眼,数日即消失。“超声引导下经皮穿刺微波消融术将现代影像技术和现代微波介入技术完美地结合,是传统开放性手术的良好补充。”薛玉说。



身体不舒服不要盲目“自我治疗” 脚后跟肿痛 或是强直性脊柱炎

王先生今年30岁,近几个月反复受脚后跟肿痛困扰,清早刚一下地时最为严重。他通过网络检索“学习”,认为自己是患上了“痛风”——由于不注意控制饮食,明显超重的王先生最近几次体检显示尿酸明显超标。如果不及及时治疗,高尿酸血症将会引起痛风性关节炎,最常见的表现就是脚后跟肿痛。问题明确后,王先生开始了“自我治疗”,通过饮食控制和积极健身,他的体重降到了正常水平,血尿酸也恢复正常,但脚后跟却没有好转,每隔几周就犯上10来天。这“痛风”怎么老不好呢?

王先生来到风湿科就诊。经过一番检查,医生的结论着实把王先生吓了一跳:原来他患的是强直性脊柱炎,并非他自己“诊断”的痛风。强直性脊柱炎属于脊柱关节炎的一种,主要累及青年男性,除影响脊柱外,也可造成四肢的肌腱、关节炎。间质性肺炎及足跟痛是常见表现,患者常常夜间痛醒,症状经活动可减轻。如果不治疗可能会导致脊柱畸形,但经及时诊治通常不会发生严重畸形。

诊断强直性脊柱炎除了靠症状,还要依赖化验和影像学检查。脊柱畸形明显的患者靠X线就可确诊,但新发患者需要核磁共振检查,该技术更易发现早期病变。基因检测中的HLA-B27可作为辅助检查手段,结果阳性患强直性脊柱炎风险约为1%-2%,而HLA-B27也不可能像有些广告宣传的那样“转阴”。

医生告诫说,虽然痛风会引起足部关节的肿痛,但足跟部并不是最常见的受累部位,而且痛风发病时的疼痛感十分剧烈,还会随着活动加重,这和强直性脊柱炎的症状正好相反。两者间的鉴别对于非专业人士来讲过于复杂,因此,建议患者出现症状时及时到风湿免疫科就诊。强直性脊柱炎患者需要坚持进行功能锻炼,如“燕飞”、游泳等。药物方面,非甾体类抗炎药、生物制剂等对于改善强直性脊柱炎预后、防止驼背至关重要。(潘波)