

注意生活规律

本报记者 许凌



远离胆结石病

随着生活水平的提高,高蛋白、高脂肪类的食品成了人们饭桌上不可或缺的美味佳肴。昨日,记者在我市某医院外一科了解到,我国胆结石症的发病率明显呈上升趋势,而中老年肥胖者是胆结石症的高发人群。

该医院外一科主任郭小立说,患胆结石及胆囊炎的人与常人相比,一般没有什么特别症状,病情严重时才会感到口苦咽干、消化不良、腹泻或大便干燥。因此,常被误认为胃病,急性发作时病人上腹部出现阵发性疼痛,继而出现持续性疼痛,有时右肩及肩胛下部疼痛伴有呕吐、打寒战、发热、坐卧不安、面色苍白等症状。

“结石的主要成分是胆固醇结晶,它是因胆固醇代谢紊乱,致使胆固醇从胆汁中析出、结晶形成的。”郭小立说,胖人出现胆固醇代谢紊乱的机会通常比正常人要高得多,尤其是女性。因为女性雌激素会使胆固醇更多地聚集在胆汁中,40岁以上的女性面临绝经,体内雌激素会相应减少,代谢水平也会下降,容易形成结石。研究发现,晚饭后不活动,常躺着看电视、看报刊、睡觉,人体呈仰卧或半仰卧姿势,胆汁流动就不会通畅,其中的胆固醇便会在胆管内浓缩,形成胆结石。

胆结石既然对人体有这么大的危害,那么生活中应如何预防呢?郭小立提醒人们应注意以下几个方面:避免胆道感染,预防胆道蛔虫;遵循高维生素、低脂肪饮食原则,多吃水果及纤维类蔬菜,少吃肥肉、蛋黄、动物内脏等高脂类食物;早餐不可不吃,胆囊定时收缩,排空可减少胆汁在胆囊中的停留时间;科学运动,控制体重,但切忌减肥过快,体重下降过快胆结石的发病率也会增加;如果怀疑自己有结石,可以用B超来检查胆囊内有没有结石、胆囊壁和胆管是否增厚。

常吃黑巧克力可防心脏病



有关研究显示,黑朱古力具有和阿司匹林同样的功效,能降低罹患心脏病风险。黑朱古力中含有丰富的天然抗氧化物质黄酮素,具有类似阿司匹林发挥的生化作用,不但能防止血小板凝集,有利于血管畅通、防止血管堵塞,也可使罹患心脏病的风险大为降低,其效果甚至比红酒、茶以及浆果类的水果还要高。

小巧

过量摄入高糖食品易患胰腺癌

人若过量摄入泡沫饮料、奶油、水果以及加糖的咖啡,容易增加胰腺癌的发病风险。

研究人员对大约8万名健康男女进行了饮食调查,并对调查对象进行了为期8年的跟踪观察,其中有131人患上了胰腺癌。研究人员分析发现,饮食中糖分的摄入量与胰腺癌发病几率存在相关性。与从来不曾喝含糖饮料的人相比,每天喝2次含糖饮料的人患胰腺癌的风险要高90%。

有关人士说,虽然从总体上来看,人类患胰腺癌的几率较低,但胰腺癌是一种较难治疗的癌症,而且通常诊断出来的时候已经到了晚期,因此了解胰腺癌发病机理并学会预防胰腺癌非常重要。

张忠霞

吃夜宵增加患胃癌风险



日本是胃癌的高发国家,研究胃癌的医学专家很多,尤其是对饮食与胃癌的关系研究更为深入。日本医学专家对30~40岁年龄段的人进行了多年的饮食状况研究发现,在胃癌患者中,晚餐时间无规律者占38.4%。

我们知道,胃黏膜是覆盖在胃内壁上的一层组织,含有不同的分泌腺体,是一个复杂的分泌器官,但胃黏膜上皮细胞的寿命很短,约2~3天就要更新再生一次,而这一再生修复过程一般是在夜间胃肠道休息时进行的。

如果经常在夜间进餐,胃肠道在这段时间内也就不能很好地休息和调整,胃黏膜的再生和修复就不能圆满地进行。此外,吃过夜宵再睡眠时,食物较长时间在胃内停留,可促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成长时间的刺激,久而久之就会导致黏膜糜烂、溃疡和抵抗力减弱。

小小

健康话题

宝宝只喝牛奶会贫血



牛奶贫血症是指婴幼儿因为过量饮用牛奶、忽视添加辅食而引起的小儿缺铁性贫血。

牛奶中的钙、磷、钾含量会影响铁的吸收,

加重缺铁性贫血。此外,铜是人体中多种酶的组成成分,而某种氧化酶能促进肠道对铁的吸收。牛奶中铜的含量较低,很难满足婴儿的生理需要,这也是造成牛奶贫血症的原因之一。

宝宝从4个月开始就应逐步添加蔬菜泥、水果泥等辅食,还需添加鸡蛋黄、猪肝酱等含铁丰富的食品。

稍大些的宝宝可添加易消化的流质和半流质食品,如米粥、面条、豆腐、鱼泥、肉泥、猪肝、动物血等。

小宝

养肺多按迎香穴

初冬天气逐渐转凉,人体内的燥热之气也逐渐旺盛起来。在燥气的侵袭下,最容易受伤的是肺,不少人会出现咳嗽、喉咙干痛等症状,原本就有呼吸系统慢性病更易复发。因此,大家要从运动、饮食等方面注重自我保健。做到少喝酒、少上网、少玩电脑、少熬夜,多参加户外锻炼;不要在电脑前面一坐就是一天,要经常站起来活动活动筋骨;每天最好能慢跑15分钟,平时上下楼应该少用电梯,多爬爬楼梯。

办公间歇的时候,多按摩迎香穴(在鼻翼两侧),按这个穴位能提升肺部之气。还可以按摩一下足三里(在胫骨前缘),以提高自己的免疫力。

在饮食上少吃辛辣食品,多吃生津润肺的食物,如白木耳、梨、荸荠、山药等。

小洋

药物牙膏

不一定有益牙齿健康

现今,市场上牙膏产品种类繁多,许多牙膏厂家也提出了药物牙膏能够保护牙齿的新理念,以此来吸引消费者。药物牙膏真有健齿功效吗?是不是使用药物牙膏就一定有益于牙齿健康呢?

有关人士介绍,不要以为用药物牙膏就一定好,可以有病治病、没病防病。其实,普通牙膏中含有的冰片、丁香油、薄荷脑等也具有防治口腔疾病的作用。而药物牙膏由于含有一定的药物,有可能会对口腔黏膜造成损害,

有的药物牙膏还含有活性较强的染色剂,用久了会污染牙齿。因此,牙齿没病最好不要用药物牙膏。

专家建议,每个人要根据牙膏中所加入的药物对症选用,千万不要乱用,以免产生副作用;一定要注意不要长期使用药物牙膏,长时间用一种药物牙膏会使口腔中的细菌产生抗药性,影响疗效。药物牙膏不是灵丹妙药,不能包治所有的口腔疾病,有些牙病,如牙周炎,



只有采取综合治疗的方法才能治愈。

张建新

孕妇该吃啥

● 孕期饮食要点

1.注重食品的质量和卫生;2.尽量不接触有害物质;3.不吃含有添加剂的食品。

● 孕期缓解呕吐方法

用生姜、甘菊花或薄荷泡制成热茶饮用。如果突然感到恶心,可坐下并弯腰,将头垂于两膝之间,这样可使恶心的症状得以减轻,如果严重呕吐,应当立即去医院治疗。

● 孕期补铁食疗方法

1.花生枸杞蛋

原料:鸡蛋、花生、枸杞、大枣、红糖。

做法:先将花生仁、枸杞子煮熟,然后放入红糖、大枣、鸡蛋一起煮,每天1次,连服10~15天。

2.枸杞大枣粥

原料:枸杞、大枣、大米。

做法:将这三种原料一起熬成粥,每天3~4

次,连服30天,可以起到滋阴、补血、益气的功效。

● 孕期补铁注意事项

1.以食肉为主;2.蛋白质和维生素C利于铁的吸收;3.最好在用餐时服用;4.不可与牛奶及补钙产品同时服用;5.不要用茶水送服铁剂。

● 孕期补钙食疗方法

1.香菜拌豆腐皮

原料:绿豆芽、豆腐皮、香菜。做法:将这三种东西用香油、酱油、醋拌匀即可食用。

2.韭菜炒虾皮

原料:韭菜、虾皮。做法:将这两种东西用适量的油、盐炒熟即可食用。

● 孕期补钙注意事项

1.不要空腹服用钙剂;2.钙剂最好在睡前服用;3.进食时或饭后半小时服用;4.钙剂不能和牛奶同服;5.补钙同时要补充维生素D;6.补钙时还要多喝水。

健康

