

吃出健康

无糖饮料未必无害



美国耶希瓦大学爱因斯坦医学院的一项研究显示,常喝无糖饮料的绝经女性中风风险较高。

所谓无糖饮料,是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。研究人员对8.17万名中老年女性进行了为期三年的评估,要求她们报告前三个半月饮用无糖饮料的数量。计入年龄、高血压、吸烟等中风危险因素后,研究人员发现,与平均每周饮用无糖饮料少于一次或完全不喝的女性相比,每天饮用两至三瓶无糖饮料的女性中风风险高23%,脑血栓引起缺血性中风风险高31%,罹患心脏病风险高29%,全因死亡风险高16%。该研究结果由最新一期美国心脏病协会期刊《中风》刊载。

爱因斯坦医学院研究人员称,不少人,尤其是一些超重或肥胖者,认为饮用无糖饮料可降低饮食热量,不过“我们的研究和其他一些观察性研究显示,人工甜味剂并非无害,多喝关联中风和心脏病风险增加”。由于这项研究仅限于绝经女性,结果或许不能推广至年轻女性或男性。另外,这项研究仅显示多喝无糖饮料与中风风险增加有关联,不能证明两者是因果关系。

家有“呼噜娃”怎么办



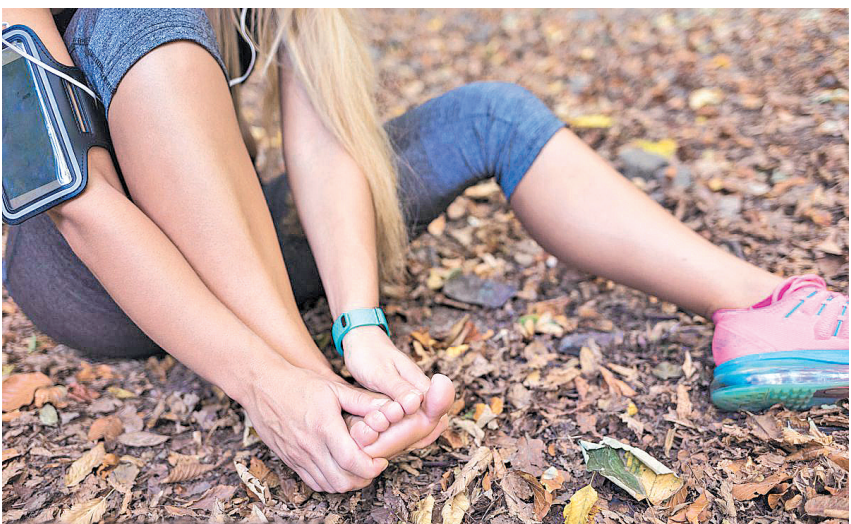
“鼾声响起来,他已进入甜甜的梦乡……”在文学作品中常常看到这样的描写,事实上,孩子如果偶尔有鼾声没什么问题,但如果经常听到这种鼾声,就该带孩子去看病了。

通常造成打呼噜的原因是鼻咽部有病变,堵塞了呼吸道,如鼻炎、腺样体肥大、扁桃体发炎、鼻中隔偏曲等。其次,舌根下坠、身体肥胖以及烟酒长期刺激也是引起打呼噜的主要原因。对于儿童来说,扁桃体肥大、腺样体肥大是常见原因。

扁桃体和腺样体都属于淋巴组织。腺样体也叫咽扁扁桃体,位于鼻咽部顶部与咽后壁处,表面呈桔瓣样,出生后随着年龄的增长而逐渐长大,2-6岁为增殖旺盛的时期,10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染,就会刺激腺样体,使腺样体发生病理性增生,从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状,尤以夜间加重,出现睡眠打鼾、频繁翻身、睡眠不安,严重时可能出现呼吸暂停等。本病常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。

那么,应该怎样预防呢?首先,注意提高机体免疫力,预防各种呼吸道感染。其次,积极治疗原发病,不要拖延病程。随着年龄增长,10-12岁时腺样体有可能逐渐萎缩,病情可能得到缓解或症状完全消失。

崴脚是很多人都有过的经历,不管是在激烈的篮球场上,还是在日常的慢跑途中,甚至每天上下楼梯时,都有可能出现崴脚。正因为崴脚如此常见,生活中很多人觉得这是件小事,稍事休息或者活动一下就好。然而,崴脚可能严重伤害踝关节的韧带和软骨,甚至出现骨折,需要手术治疗。那么,为什么会崴脚?我们又该怎样正确处理呢?



什么情况下会崴脚

崴脚,也就是踝关节扭伤,是指在摔倒、踩空等情况下,踝关节超出正常的活动范围,出现过度的内翻或者外翻,使踝关节周围的韧带和关节囊等软组织受到损伤,甚至出现撕裂,从而导致踝关节疼痛、肿胀的一种情况。

我们的踝关节是由小腿的胫、腓骨下端,和足部的距骨共同构成的负重关节,关节间的接触面积较大,对合十分严密。同时,踝关节的周围有一系列强韧的韧带保护。这种特殊的结构让踝关节在具有良好稳定性的同时,又较为灵活。然而,踝关节的位置也导致它承受着人体几乎全部的重量,在受到外力失衡时,踝关节容易出现过度的内翻或外翻,造成损伤。尤其在穿高跟鞋、下楼梯、跑跳运动等场景中,踝关节的稳定性较差,扭伤也就更容易发生。

牢记四步处理法

大家在生活中可能都碰到过崴脚的情况,许多人觉得休息一下没事,或者随意活动踝关节。这些做法并不正确,甚至可能加重踝关节的损伤。踝关节扭伤属于急性运动损伤,处理时适用“休息、冰敷、加压、抬高”的四步处理法。

崴脚后,首先应停止走动,采取坐姿或卧姿,让扭伤的关节解除负重,制动休息,从而避免进一步的损伤。在休息的基础上,可用毛巾包裹冰袋或冰块,敷在关节周围。冰敷能够使局部血管收缩,减少炎症介质,减轻踝关节的肿胀和疼痛。扭伤后的24小时内,冰敷都可帮助缓解症状,每2-3小时冰敷一次,每次15-20分钟。需要注意的是,在扭伤后24小时的这段时间内不能热敷,高温会促进局部组织的充血和损伤,引起疼痛和肿胀加

重。在冰敷的同时,可用弹力绷带或毛巾加压包扎扭伤的关节,局部的加压能够减少踝关节周围的出血肿胀,并稳定踝关节,预防出现进一步损伤。最后,可以将受伤的脚垫高,抬高到略高于心脏水平的位置,促进患处的血液和淋巴回流。

经过“休息、冰敷、加压、抬高”的初步处理,能有效缓解踝关节扭伤的症状,减轻疼痛和肿胀。对于较为严重的踝关节扭伤,物理治疗能够帮助缓解症状、恢复踝关节功能,因此,早期接受物理治疗也有助于扭伤的康复。但需要重视的是,一些踝关节扭伤可能会导致韧带撕裂、软骨损伤,甚至造成踝关节骨折。这些情况如果得不到专业有效的诊断和治疗,往往会影响踝关节的功能,给我们造成长期的困扰。因此,对于大多数的踝关节扭伤,应该及时去医疗机构就诊,排除需要进一步治疗的情况。

如何预防踝关节扭伤

踝关节扭伤是生活中常见的外伤,那么,如何预防扭伤的发生呢?首先,需注意运动时的自身保护。在运动前做好热身,并选择合适的运动装备和场地。进行高危运动时,可佩戴相应的护具,减少扭伤的风险。其次,日常生活中应该选择合适的鞋子,在上下楼梯、穿着高跟鞋时提高注意力。最后,可加强踝关节的稳定性。一些针对性的训练,比如踝关节活动度训练、力量训练和提踵训练,都能够增强踝关节周围肌肉的力量,起到保护踝关节的作用。

由上述可见,虽然崴脚很常见,但真的不是一件小事。我们需要掌握正确的处理步骤,学会预防的方法,这样才能保护好我们的踝关节,拥抱健康生活。

(本版图文除署名外均据人民网)



都说“饭桌上看人品”,良好的餐桌饮食习惯往往能给人留下良好的印象。而吃饭时大声说话、刷手机、夹菜挑来选去……这些习惯要丢掉!

陋习一:眼大肚子小

情景:“今天我请客,大家不要客气,想吃啥就点啥,多点几个菜,一定都得吃饱、吃好。”

山东大学齐鲁医院营养师冯作静:为减少和避免浪费,不管是点菜还是自己在家做,都不能没有规划。最好根据进餐人数、地区饮食习惯及饭店菜量多少来确定点几个菜。通常,一桌饭菜主要是由凉菜、热菜、汤三大块组成,热菜数量等于成人人数,8人以下凉菜2-4道,8人以上4-6道。具体情况,根据各饭店菜量酌情增减。

在饭菜种类方面,凉菜宜选素食、含淀粉的食物,如凉拌海带丝、姜汁藕片;热菜的荤素比例1:3,1/3肉食、1/3素食、1/3素炒肉,食材要多样,以简单烹调为主,比如西芹百合虾仁、家常豆腐、上汤娃娃菜等;汤品最好清淡一点,比如西红柿鸡蛋汤;主食可以是各种粗粮,如玉米、红薯等,也可以是肉有菜的饺子。

陋习二:迷恋野味

情景:“现在很多食物都是人工做的,不好吃,而且吃了影响健康,还是野生的最好。”

解放军总医院第五医学中心营养科宫雪:“当今人类新发传染病78%与野生动物有关。”2月9日湖北省新闻发布会上,中国工程院院士、华中农业大学教授陈焕春强调:“野生动物应该待在野外,要尽量少养野生动物,更不能吃野生动物。”

不仅是野生动物,国家食药监总局曾提示慎食赤潮地区海鲜野生贝类,不得采购和销售来源不明以及禁止捕捞和销售区域的贝类。沿海地区的消费者在毒素爆发高峰期不要采购和购买食用野生的贝类。在烹饪贝类时,要煮熟煮透,单次食用量不宜过多。如发现误食出现中毒症状的,应尽快前往医院进行救治。

野生蘑菇也要慎吃。很多人爱采野蘑菇,认为野蘑菇的蘑菇味更浓。其实,这种来源不明的蘑菇很可能有毒,容易误食。而且毒蘑菇极难识别,中毒后病死率高,且无特效疗法。对来源不明的野生蘑菇,要做到不采、不买、不卖、不食。

陋习三:用公筷是见外

情景:如果用公筷也太见外了吧,显得多不好呀。”

济宁医学院附属医院营养师慧超:如果不用公筷公勺,幽门螺旋杆菌、感冒病毒、乙肝病毒等可能通过个人筷子和筷子上的唾液传播,不利健康。

北京市疾病预防控制中心和北京市健康教育所联合发布“公筷行动”,提出几点建议。

在外就餐:从外观或材质上区分公筷与个人的筷子。按“一菜一筷,一汤一勺”的标准配置;食用火锅、烤肉时,夹取生料的公筷要单独使用,不能与其他菜品的公筷混用。

在家用餐:建议每个家庭成员有自己的碗、筷、勺、水杯,可通过外形和颜色来区分;如不分餐,也要在每个菜品上放置公筷公勺。

鼓励儿童独立进餐。如需喂食,应使用孩子自己的餐具。严格禁止用嘴给孩子喂食、帮孩子咀嚼食物、与孩子共用餐具等。

从餐桌饮食习惯看个人涵养

五大陋习,你占几样?

陋习四:吃饭玩手机

情景:“吃饭的时候没什么事干,尤其是一个人吃饭,看看手机里的小视频,跟别人聊聊天,避免尴尬。”

浙江医院消化内科、营养科主任郑培培:调查发现,手机上每平方厘米驻扎着12万细菌大军,这其中可能存在有害菌,譬如金黄色葡萄球菌,脓疮上的分泌物诸如此类。

不仅如此,吃饭玩手机,大脑注意力会分散,由于血液需要供应给脑部以及双眼,消化器官供血降低,影响消化液分泌和胃肠蠕动。长期如此,胃肠功能衰退、慢性消化道疾病可能发生。此外,如果与亲戚、朋友、同事一起吃饭,玩手机是不礼貌行为;假如只顾刷手机,与其他人没有互动交流,不仅影响感情,对个人形象也相当不利。

另外,吃饭玩手机容易发胖,因为人在心不在焉的情况下,对食物的感知会有偏差。如果吃饭时心思全在手机上,即使吃饱了,也可能感觉不到撑,就会不自觉继续吃,还易导致饮食不规律。因此,不妨放下手机,好好吃饭。

陋习五:边嚼边说

情景:“刚夹了一口食物到嘴里,正好有人跟我说话,我就只能嘴里含着东西边嚼边说了。”

北京营养师协会理事熊肖:《论语·乡党》中说“食不语,寝不言”,所谓“食不语”,就是要求吃饭时最好不要说话,会影响消化。

食物一进口就开始进入消化过程了。牙齿和咀嚼肌共同配合,将食物机械地分割成小块,越碎越好,使食物能够得到更充分的消化。咀嚼过程中,会向胃肠道发出信号,告知胃肠道提前做好消化液,以迎接被牙齿粗加工的小块食物的到来。

因此,如果一边吃饭一边说笑,很容易造成食物没有被充分分解成小块,从而增加胃肠道的负担,严重者会引起胃痛或慢性胃肠道疾病。

另外,如果说话太多,进餐时间过长,饭菜凉了再吃对胃不好。建议一口饭咀嚼20下左右再吞咽,这样可以大大减轻胃肠的负担。将吃一顿饭的时间控制在30分钟左右为宜,不要过快,也不要太慢。



新冠病毒易感程度或与基因有关

据国外媒体报道,基因成分的个体差异可能解释人类对新冠病毒的易感性,以及引起疾病的严重程度。

科学家对冠状病毒提出此类疑问已有十几年之久,早在2003年SARS病毒全球暴发时,美国北卡罗来纳大学教堂山分校的拉尔夫·巴里克和同事研究发现一种基因,该基因一旦突变并被抑制,就会使试验小鼠容易感染SARS病毒。这种基因叫作“TICAM2”。

近日,法国公布的一项调查报告显示,在法国医院重症监护室中,男性新冠病毒患者占总患者的73%,他们的行为特征和激素差异可能与之有关,但基因可能是混合性因素之一。

基于来自25个国家的调研数据,研究人员发现,新冠病毒患病率的变化有38%可由ACE1 D基因出现频率进行解释,死亡率统计数据也出现了类似的相关性。他们表示,ACE1基因在亚洲国家出现的频率较低。

如何救助溺水者

1.注意:若你是未受过专业救人的训练或未领有救生证的人,切记不要轻易下水救人。谨记一点:会游泳并不代表你会救人。

2.若发现有溺水者,应立即通知119与当地救援人员协助救援。

3.溺水情形发生时,在岸边的群众不宜直接下水,最好的救援方式是丢绑绳索的救生圈或长竿类的东西,千万不要徒手下水救人,可就地取材,树木、树藤、枝干、木块、矿泉水瓶等都可以用来救人。

4.抢救溺水者需要入水,须先脱衣解裤,以免被溺水者缠住而无法脱身。游到溺水者面前约3-5公尺,先吸大口气潜入水底从溺水者背后施救,才不致于被对方困住。须知当一个人面临死亡的一瞬间,出劲的力量绝对惊人,万一被溺水者缠住,应迅速设法摆脱。如果你状态不佳,不要试图下水,你最好呼救,从而成为陆地英雄。



患艾滋病后该怎么办

艾滋病病毒在体内的潜伏期为7至10年,最长的会在20多年后才发病。也就是说,感染艾滋病病毒后并非马上就有生命危险,要咨询诊治艾滋病的专业医生,在专业医生的指导下诊治。

艾滋病病毒破坏的是人体的免疫系统。当患者免疫功能还好且没有临床症状时,可以不用治疗,每3-6个月复查一次免疫功能并跟踪随访即可。在这期间,患者要注意营养,多休息,有时也可自己服用一些提高免疫力的中药品或保健品,以延缓病情的发展。当免疫功能下降到一定水平时,可在专业医生的指导下进行抗病毒治疗。一旦接受有效的抗病毒治疗,患者可多年不发病,并存活很长时间。



健康提示