“好吃懒做”容易得病

能坐着绝不站着,能躺着绝不坐着。懒,似乎成了流行的通病。

如今便利的生活条件更是滋生了“懒一懒”的条件。贪食美味又懒于做饭,叫个外卖、去个餐馆就能解决问题。可身体在不知不觉中发福了不说,还可能被慢性病缠上。

中国疾控中心营养与健康所进行的“北京餐馆就餐者膳食营养消费调查”显示,外出就餐有三大突出问题:油盐多、禽畜肉类多、主食相对少且过精。而长期摄入这类高油盐、高蛋白、高热量食物,易引起高血脂、高血压、糖尿病等慢病疾病。

与之相反:越常在家吃饭的人得糖尿病几率则越低。这是哈佛大学研究员追踪了26年的调查结果。一周在家吃晚餐5到7次的人,比一周只在家吃2次晚餐的,罹患糖尿病的几率降低15%。

和“好吃”相比,懒懒的生活状态更可怕。世界卫生组织发布在《柳叶刀·全球卫生》杂志上一项研究估计,2016年全球超过1/4的成年人缺乏锻炼,尤其是高收入国家的成年人“最不活跃”。缺乏体育锻炼的人群,罹患心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等风险更高。

美国独立战争时期重要领导人本杰明·富兰克林,不仅是政治家、物理学家,同时也是出版商、记者、作家、发明家。他曾说过,“懒惰,像生锈一样,比操劳更能消耗身体;经常用的钥匙总是亮闪闪的。”美国佛蒙特大学用20年时间研究了17000多位男性患者后发现,经常运动者比不运动者患肺癌的几率低68%,患直肠癌的几率低38%。世界顶级期刊《Cell》则证实,运动能直接杀死癌细胞,缩小肿瘤。

其实身体的懒惰大多来自内心的想法。心理学认为,当人在心中有理想时,也跟着引发出一股抗拒的心理,这份抗拒之心是一种与生俱来的本能,即每个人天生都是懒的。对抗“好吃懒做”不是件容易的事,但成功的人往往更懂得自律。

我国晋代将军祖逖坚持闻鸡起舞,每天听见鸡叫就起床练剑,寒来暑往从不间断,成为能文能武的全才;日本作家村上春树从33岁开始每天凌晨4点起床,写作4小时,跑步10公里;葡萄牙球星C罗从不吃甜食,从不喝酒,低糖低脂,连最爱吃的葡萄牙烤鳕鱼都能放弃,将体脂率严格控制在7%,三十多岁的身体依然拥有不输二十岁的体能。

“盛年不再来,一日难再晨,及时当勉励,岁月不待人。”在田园悠然自得的陶渊明如此规劝世人。穿越千年,生活上的便捷更应让我们明白,什么叫“懒惰一时,损失一生”。好吃懒做的人,终将与健康和成功告别。 **健康时报网**

补维生素D心脑好

美国奥古斯塔大学医学院的研究者曾完成一项临床研究发现,服用高剂量的维生素D能保持动脉柔韧灵活,预防心脏病、中风的发生。

为考察服用维D是否能改善血管健康,研究团队选取了70名超重或肥胖的美国黑人,他们都缺乏维D。当接触阳光照射时,人类皮肤能自然合成维D。由于深色皮肤吸收阳光较少,黑人会比其他人种更易缺乏这一维生素。维生素D会在脂肪组织里累积,失去其应有的作用,因此胖人也容易缺维D。

研究中,参与者被分为4组,前3组每人每天分别口服600、2000和4000国际单位的维生素D,第4组作为对照组,组员仅服用安慰剂。600国际单位维D是美国医学科学院推荐的日摄入量;2000国际单位是研究者推测出的最佳剂量;4000国际单位是服用者开始受到其毒性影响的最低剂量。先前研究表明,每天服用2000或4000国际单位维D,能让缺乏者体内维D含量恢复至正常水平。为期4个月的试验结果显示,每天服用4000国际单位维生素D的人,动脉僵硬度减轻了10.4%;服用2000国际单位的人,动脉僵硬度只减轻了2%;相比之下,每天服用600国际单位维D和安慰剂的人,动脉僵硬度分别增加了0.1%和2.3%。服用较高剂量的维D并未对参与者产生毒性。

这项研究成果认为,维生素D能通过阻断一种增加血管收缩的激素来改善动脉健康。维生素D还有助于减轻炎症,而炎症与动脉硬化有关。建议大家多吃含维D丰富的食品、勤晒太阳,必要时服用相关药物。 **生命时报**

吃盐这件“小事”,您做对了吗?

北京大学临床研究所武阳丰教授与澳大利亚乔治全球健康研究院布鲁斯·尼尔教授团队的最新研究发现,中国人只要在做饭时将厨房里的普通食盐换成低钠盐,就可以显著降低罹患脑卒中、心脏病和全因死亡(即无论什么原因引起的死亡)风险。这项具有重大意义的研究近期在欧洲心脏病学会的“热线研究”上公布,并同时发表在《新英格兰医学杂志》。

食物中咸味最主要的来源是食盐,而吃盐是有学问的。吃对了,人与健康相伴;吃错了,疾病与人纠缠。吃盐有学问,为什么建议吃低钠盐?听听低钠盐与脑卒中研究项目中方负责人、北京大学临床研究所常务副所长武阳丰怎么说。

历时多年,一项可挽救上百万人生命的科学发现

武阳丰介绍,在全球范围内,过量摄入食盐(每天摄入超过5克)导致每年300万人死于心脏病、脑卒中等相关疾病。其中,4/5来自中低收入国家,近一半的人年龄在70岁以下。吃盐过多导致大量的高血压患者,后者又进一步导致脑卒中、心脏病以及过早死亡频发。

根据历年的全国营养调查数据,与世界多数国家相比,中国居民钠摄入量偏高,而钾摄入量偏低。中国千百年形成的饮食习惯和饮食文化,使许多人很难改掉高盐饮食习惯和口味。因此,低钠盐尤为适合中国人群。

“通过把普通食盐换成低钠盐,我们可以挽救中国乃至全球上百万人的生命,同时让他们吃得香且活得长。”武阳丰介绍,低钠盐与脑卒中研究由北京大学医学部和澳大利亚乔治全球健康研究院牵头,河北省疾病预防与控制中心、中国医科大学、宁夏医科大学、山西省长治医学院和西安交通大学共同完成,在中国河北、辽宁、宁夏、山西和陕西的600个村庄开展。

从2014年至2021年,这项研究共纳入2.1万名有脑卒中史或年龄大于60岁且血压未控制的高血压患者作为研究对象。在平均近5年的随访中,有大约3000人新发脑卒中。与吃普通盐的对照组相比,使用低钠盐的干预组脑卒中风险降低了14%,总心血管事件风险(合并了脑卒中及心脏病发作)降低13%,死亡风险降低12%。

减钠增钾,低钠盐可发挥“双重降压”作用

武阳丰介绍,低钠盐与脑卒中研究采用的低钠盐含有大约75%的氯化钠和25%的氯化钾,是一种低钠高钾的食盐代替品。

“由于高钠和低钾摄入都与血压升高以及发生脑卒中、心脏病的风险相关,低钠盐可以同时发挥减钠降压和增钾降压的‘双重降压’作用。”武阳丰指出,研究结果表明,低钠盐不仅是有效的,也是安全的,应大力鼓励食盐生产商和零售商生产销售低钠盐。广大消费者特别是高血压患者,应考虑使用低钠盐来代替普通食盐进行烹饪、调味和腌制食物。

“由于我国人群钾摄入量偏低,平均摄入量仅1.7克/天左右,不足世界卫生组织推荐量的一半,因此使用低钠盐不仅有助于减少钠的摄入,还能增加人体所需要的钾元素。”武阳丰介绍,目前市面上销售的低钠盐都是按照国家标准生产的加碘低钠盐,在制作过程中添加氯化钾,使得氯化钠的含量降低到70%左右。

“即使按照平时口味来食用低钠盐,钠的摄入也是减少的。不会因为低钠盐吃上去淡一些而增加钠的摄入,因为氯化钾也是咸的。”武阳丰介绍,过量摄入盐对于人体健康会造成一定损害,虽然很多人主张限制盐的数量,但是长期的饮食习惯想要一下子改变比较难,所以专家提倡大家食用低钠盐,低钠盐里的氯化钠含量比普通的精盐低20%—35%,只要将家里的精盐更换成低钠盐,就可以在无形中减少氯化钠的摄入。

目前,低钠盐的用量尚没有标准。武阳丰指出,按照世界卫生组织推荐的成年人每天摄入普通盐不宜超过5克的标准,更换成低钠盐可以每天吃6—7克,这样钠的摄入仍可以达到每天5克以下。

低钠盐最适合心血管病高危人群,肾脏功能不佳者需谨慎

“低钠盐最适合中老年人和高血压等心血管病高危人群。”武阳丰指出,需要注意的是,肾脏病人使用低钠盐需要先征求医生的意见。虽然食用低钠盐可降低高血压、心血管疾病的风险,但低钠盐中钾离子的摄取量相对增加,患有高钾血症、肾脏病、肾功能不佳者仍需谨慎。

“对于肾脏功能出现障碍(例如尿毒症)的患者,不推荐使用低钠盐,普通盐也要少吃。”武阳丰强调,肾功能出现障碍时,患者的水盐代谢会受到严重影响,体内的钠钾平衡就不容易维持。

“有些高血压患者可能同时伴有肾脏疾病,这部分人如食用低钠盐应遵医嘱。”武阳丰指出,此外,卡托普利等ACEI(血管紧张素转换酶抑制剂)类降压药、ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂)类降压药、安体舒通等保钾利尿剂、氯化钾等补钾药物、非甾体类抗炎药等影响钾代谢的药物,本身可以造成血钾升高,使用这些药物的人也不宜食用低钠盐或在医生指导下使用。

“对于健康人来说,食用低钠盐能够减少钠离子的摄入,从而减少罹患高血压等疾病的风险。”武阳丰强调,低钠盐的健康益处已经得到严格的科学验证,在中国进行过的几个低钠盐研究,都给受试者发放了足量食用的低钠盐,结果均显示钠摄入下降,钾摄入增多,有显著的降压效果,“广大市民可积极食用低钠盐,不要轻信没有科学依据的说法。对自身健康状况不十分了解的市民,可以先咨询医生,再决定是否更换使用低钠盐。”武阳丰说。

人民日报海外版

秋季养生要注意预防呼吸疾病

中医专家提醒,立秋之后,气温开始降低,雨量减少,空气湿度相对降低,且昼夜之间温差增大,是呼吸道疾病高发的季节。在秋季应注意养生,注意饮食调养、起居调养、情志调养,预防呼吸道疾病。

湖南省中医药研究院附属医院呼吸科主任谭光波教授介绍,立秋之后,养生讲究“养阴防燥”。首先要注意饮食调养,要多喝水,少吃葱、姜、蒜、辣椒、油炸食品、膨化食品等,可适当食用一些时令水果,还可以食用百合蒸南瓜、银耳枸杞粥、雪梨炖川贝等滋阴润肺的食品。

谭光波说,立秋之后,天高气爽,应做到早睡早起,不要长时间待在空调房里。由于昼夜温差增大,要及时增减衣物,防止受凉感冒。有基础性疾病的老年人秋季养生要做到内心宁静、神志安宁、心情舒畅,避免因为不良情绪影响身体健康。

谭光波提醒,患有慢性呼吸系统疾病的人群,立秋后可以针对个人情况进行食疗,饮食清淡,注重营养,必要时在中医指导下予以中药汤剂调理,可增加免疫功能。 **科技日报**

消化不良的症状有哪些

消化不良是指具有上腹痛、上腹胀、早饱、嗳气、食欲不振、恶心、呕吐等不适症状,经检查排除引起上述症状的器质性疾病的一组临床综合征。症状可持续或反复发作,病程超过一个月或在过去的十二月中累计超过十二周。那么,它有哪些症状表现呢?

消化不良的症状

上腹痛

重庆东大肛肠医院医生表示,上腹痛为常见症状,部分患者以上腹痛为主要症状,伴或不伴有其他上腹部症状。上腹痛多无规律性,在部分患者上腹痛与进食有关,表现为饱痛,进食后缓解,或表现为餐后0.5—3小时之间腹痛持续存在。

早饱,腹胀,嗳气

早饱,腹胀,嗳气亦为常见症状,可单独或以一组关头出现,或不伴有腹痛,早饱是指有饱感但进食后不久即有饱感,致摄信食物明显减少。上腹胀多发生于餐后,或呈持续性进餐后加重。早饱满和上腹胀常驻伴有嗳气。

功能性消化不良的症状

不少患者同时伴有失眠、焦虑、抑郁、头痛、注意力不集中等精神症状,这些症状在部分患者与恐癌心理有关。

消化不良的原因

基本的原因

平时出现消化不良时,往往都是与进食有关,有可能是吃饭过饱,或者是吃了太多油腻的食物,饮酒过量或经常服用一些止痛药,这些都有可能会造成消化不良。

幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌和胃肠道疾病有着密切的关系,消化不良同样也有可能是这样。

胃肠道动力障碍

胃肠道动力障碍是导致消化不良的主要原因之一,近端胃及胃窦运动异常、胃固体排空延缓、幽门十二指肠运动协调失常这些都是常见的胃肠动力障碍。

食物

如果食用了过多含蛋白质与钙质的食物,这些食物的碱性过大容易导致便秘,容易造成消化不良。

精神原因

如果一个人的精神长期处于紧张、焦虑、抑郁、过度的兴奋的情绪,这些都非常的容易引发胃肠道疾病,从而导致消化不良的发生。 **人民网**

强劲骨骼从改变生活方式入手

专家表示,骨质疏松症是可防可治的慢性病,应该坚持从生活方式入手早做预防,中老年人应早诊断、早治疗。

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。“疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现,但有许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显的感觉。骨折是骨质疏松症的直接后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死,常见的骨折部位是胸腰椎、髋部和手臂。”白求恩国际和平医院骨科主任医师步建立说。

专家表示,骨质疏松症可防可治。北京协和医院内分泌科主任夏维波建议,首先要均衡饮食,增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。“钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病危险。”

其次要适量运动。夏维波表示,运动可以使骨骼更强壮,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。中老年人群也需要适当进行体育锻炼,有助于肌力的提高和骨质疏松的预防。

再者要增加日光照射。“在我国饮食结构中,所含维生素D非常有限,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”夏维波建议,正常人平均每天至少需要20分钟日照。

“相对于不治疗而言,骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚,但早诊断和早治疗会大大受益。高危人群应尽早到正规医院进行骨质疏松检测诊断治疗。”步建立表示。 **科技日报**

这些药 正在让你的骨头变脆

一般而言,骨质疏松好发于女性,特别是绝经后的女性。这是因为绝经后由于雌激素缺乏,可导致骨质疏松。另外,由于内分泌原因造成的钙摄入下降也是造成骨质疏松的重要原因。而随着年龄的增加,老年人甲状旁腺素的含量增加,也可以导致骨质疏松的发生。有些人长期缺钙、营养不良、不活动等原因,也可造成骨质疏松。但是,由药物引起的骨质疏松即药源性骨质疏松,很多人未必了解。

今天,就帮大家揪出那些会引起骨质疏松的药物。

糖皮质激素

糖皮质激素是药源性骨质疏松的最常见原因。地塞米松、泼尼松等糖皮质激素是导致骨质疏松最常见的药物,这些药物能促进蛋白质分解、抑制其合成及增加钙、磷排泄从而减少蛋白质和黏多糖的合成,使骨基质的形成发生障碍。该类药能抑制成骨细胞的活性及骨质的生成,可使骨小梁和成骨细胞的数量减少,从而引起骨质疏松,多见于儿童、绝经妇女及老人,严重者可发生自发性骨折。故需长期应用激素者,同时应给予补骨药和钙片,以及抗骨质疏松药。

使用糖皮质激素期间,如果出现难以解释、逐渐加重的腰背痛、关节痛或关节活动受限,且与气候无关,应考虑发生了骨质疏松。这时应及时就医,遵医嘱逐步减量、停用激素,或改用其他药物。

甲状腺激素

甲状腺激素与生长激素有协同作用,可促进骨骼的生长发育。但过量用甲状腺激素会造成人体内的钙磷失衡,引起骨骼脱钙、骨吸收增加,进而导致骨质疏松。患者应遵医嘱适量使用甲状腺激素,千万不可因过度用药而致药源性骨质疏松,得不偿失。

骨质疏松患者使用时更应关注骨质疏松的潜在危险,建议咨询医生后联合补充钙和维生素D。

肝素

使用肝素,如普通肝素、低分子肝素等超过4个月的患者,就有可能发生骨质疏松,或是自发性骨折。肝素引起的骨质疏松常发生在脊柱和肋骨。作用机制可能与其增加骨胶原溶解、使甲状腺功能亢进而加速骨吸收、抑制骨形成等有关。低分子肝素引起骨质疏松的风险低于普通肝素。

预防的关键在于严格控制用药剂量,避免大剂量、长时间地应用肝素。

抗癫痫药

苯妥英钠、苯巴比妥等抗癫痫药需长期服用,可促进维生素D的降解,使消化道对钙的吸收减少,从而导致低钙血症。而低钙血症可使患者的骨容量减少10%~30%,进而可出现骨质疏松和自发性骨折。因此,长期服用抗癫痫药的患者,应在用药的3~4个月后,开始补充维生素D和钙剂。

利尿剂

速尿、双克等利尿剂,为老年人常用的利尿药、降压药和心脏病药。长期服用后,能导致一系列不良反应,如体液失衡、电解质紊乱,特别是低血钾、低血钙等,可致骨质疏松症,如果摔倒,极易骨折。

质子泵抑制剂(制酸护胃药)

美国食品药品管理局(FDA)曾发布警告称,质子泵抑制剂(PPI)如常用的奥美拉唑,可能会增加髋骨、腕骨及脊柱骨折的风险。所观察到的风险大多数存在于50岁以上的患者以及PPI服用剂量较高或用药史超过1年的患者。所以,我们居家常备的护胃药也不能随意长期服用。

抗肿瘤药

许多抗肿瘤药可对骨骼系统产生影响,如甲氨蝶呤通过减少成骨细胞活性、增加破骨细胞生成引起骨质疏松,长期大剂量应用甚至导致甲氨蝶呤骨病(骨痛、骨质疏松、压缩性骨折);环磷酰胺可引起成骨细胞损伤造成骨发育不全,并影响骨代谢;阿霉素通过抑制成骨细胞使骨髓质和骨皮质的厚度下降。适当补充钙剂和维生素D制剂尤其是活性维生素D,可以预防抗肿瘤药物所致的骨质疏松。

北京青年报

这些征兆要小心 当心是类风湿关节炎

10月12日是世界关节炎日。有一种疾病会让关节畸形甚至丧失功能,并且病情易反复,让患者痛苦不已,这就是类风湿关节炎。什么是类风湿关节炎?早期有哪些症状?又该如何预防呢?近日,人民网记者就此采访了江苏省人民医院风湿免疫科主任张缪佳。

“类风湿关节炎以慢性、进行性、侵蚀性关节炎为主要表现,是常见的高致残性自身免疫性疾病。”张缪佳医生表示,目前我国类风湿关节炎主要呈现“四多”特征,即患病人数多、长病程患者多、中重度患者多以及并存基础疾病者多。

张缪佳医生介绍,如果类风湿关节炎病情没有得到较好控制,会造成关节软骨及骨破坏,导致关节间隙狭窄,僵直,畸形,活动能力丧失;还会出现关节外表现,如合并肺部结节、肺间质病变或肺纤维化、皮肤血管病变、心血管疾病早发、骨质疏松,甚至患者会因为劳动能力和社会能力下降,出现焦虑、抑郁等。

那么,类风湿关节炎早期有哪些表现呢?张缪佳医生说,在类风湿关节炎早期或活动期表现为关节晨僵,是指早上起床后关节的僵硬感,在活动后可以逐渐减轻,晨僵时间往往大于30分钟。其次是关节疼痛及肿胀,多关节受累,好发于腕关节、近端指间关节、掌指关节,也可发生在膝关节、肘关节、肩关节、踝关节、足趾小关节。有此表现的患者应及早到风湿免疫专科就诊。

张缪佳医生建议,有关节肿痛病情活动期患者应充分休息以缓解症状,症状减轻后可适当进行功能锻炼,以减轻关节僵硬、维持肌力和关节活动性。功能锻炼包括被动运动和主动/助动运动,如行走、游泳、打太极拳、骑自行车等。在康复治疗中,应以活动时尽量不增加关节负荷为原则,可以使用一些辅助工具减轻关节压力,保护关节功能。

张缪佳医生提示,对于类风湿关节炎来说,早期诊断、早期治疗是阻断或延缓关节结构破坏,阻止关节发生畸形与残疾,改善预后的根本措施。同时,医生及家属应给予患者心理支持,以提高患者的随诊依从性、药物依从性和治疗效果。

人民网