

不吃早餐或削弱免疫系统功能

美国西奈山伊坎医学院对小鼠模型研究发现,禁食可能不利于抵御感染,并可能导致心脏病风险增加。发表在2月23日《免疫》杂志上的该研究,可能会让人们更好地理解长期禁食对身体的影响。

研究人员为更好地了解禁食如何影响免疫系统对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐,这是它们一天中最丰盛的一餐,另一组不吃早

餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本,再次收集分别是4小时和8小时后。

在做血液检查时,研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞,它们在体内扮演着许多关键角色,可对抗感染、心脏病甚至是癌症。

在基线时,所有小鼠的单核细胞数

量相同。但4小时后,禁食组小鼠的单核细胞受到了显著影响,90%的这些细胞从血液中消失,这一数字在8小时后进一步下降。同时,非禁食组单核细胞未受影响。在禁食小鼠中,研究人员发现单核细胞返回骨髓,进入休眠状态。与此同时,骨髓中新细胞的产生减少了。

研究人员继续禁食老鼠长达24小时,然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细

胞在几个小时内又回到了血液中,这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预防感染,反而更具炎症性,对感染的抵抗力降低。

研究人员称,确有充足证据证明禁食的好处,但就像生活中的许多事情一样,平衡很重要。因此,在某种程度上,有益的东西或许会在另一个方面产生意想不到的负面影响。

科技日报

脖子疼是颈椎病吗？ 这些症状请自查！

随着伏案工作增多、手机使用时间变长,现代人对于肩颈疼痛僵硬早已司空见惯。目前,我国颈椎亚健康 and 颈椎病患病人数不断增加,且呈现年轻化趋势,防治颈椎病刻不容缓!

颈椎病是什么？

在医学上,颈椎病有严格的定义,脖子疼不一定是颈椎病,脖子不疼也不一定没有颈椎病。

颈椎病是由于颈椎的退行性改变引起的综合征,所谓的“退行性改变”就是我们俗称的“老化”。颈椎病的临床症状复杂,涉及到不同的组织部位会产生不同的症状,包括颈项疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐,甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等。

颈椎病分为哪些类型？

颈椎病分为不同类型。首先是脊髓型颈椎病,即颈椎的退行性改变累积到脊髓,会产生一系列脊髓受压的症状,比如手脚麻木、手不灵活、走路脚下发软等,严重的病人可能还会出现大小便功能障碍。脊髓型颈椎病发病率不高,占颈椎病中的15%左右,但后果最严重,甚至可能造成病人高位截瘫、生活不能自理,给家庭和生活社会带来很大的负担。

此外还有神经根型颈椎病,在颈椎病中最为多见。神经根指周围神经与脑或脊髓的连接部,支配人体的感觉和运动。如果颈椎的骨质增生、椎间盘突出等压迫到了一两个神经根,就会导致一侧肢体过电式疼痛、无法抬起等症状。

还有一种是交感神经型颈椎病。这种颈椎病往往与患者长时间低头有关,主要是由于椎间盘的退变、韧带的松弛对颈椎周围的所有的神经结构产生严重干扰,从而出现一系列交感症状,包括头晕、心慌、眼花、耳鸣,甚至腹胀、腹泻等。

为什么会得颈椎病？

颈椎病的致病因素可以概括为三种。

第一,长时间低头、不良体态。长时间的低头会加重颈椎的劳损,正常情

长期戴耳机会带来“隐蔽性”损伤？ 专家提示遵循“60-60-60”原则

对于很多人来说,随时随地戴耳机已经成为生活常态,这是否会听力造成负面影响?湖南省人民医院耳鼻喉咽喉头颈外科三病区主任王宁为大家讲解相关知识。

王宁表示,耳的结构精密、功能复杂,与其它原因造成的听力损失相比,长期戴耳机带来的损伤往往具有很强的“隐蔽性”,不易被察觉。

他强调,长时间、近距离、高分贝的声音,可能会造成内耳毛细胞疲劳,出现暂时性的听力损失。长此以往,会对感觉细胞和其它耳部结构造成永久性损伤,引起噪声性耳聋或隐匿性听力损失,这种损失一旦发生就不可逆转。

“此外,长期佩戴耳机还会让耳道皮肤敏感的使用者感到耳闷、耳堵等,甚至诱发湿疹或炎症。”王宁说。

王宁建议,在日常生活中,佩戴耳

况下人体的颈椎是生理性前凸的,而长时间的低头会使椎间盘承受过多的压力,长此以往就容易出现问题。

第二,慢性损伤。慢性损伤就是指颈椎过度的活动。有些人为了预防颈椎病,每天健身、活动颈椎,但颈椎的特殊之处在于不能过度活动。比如每天适度做米字操可以帮助我们松弛肌肉,但连续做这个运动非但不能起到保护的作用,反而会加速劳损。

第三,存在先天不利因素。有些人本身比较消瘦,脖子特别细,肌肉力量不足,所以椎间盘的负担就比较重。这种先天不利因素再加上长时间低头,会更容易造成颈椎的劳损。

什么情况下需要去医院进行干预治疗？

如果出现肢体麻木,就必须要去正规医院诊断治疗。另外如果频繁出现心慌、恶心等症状,对正常的生活和工作都产生了明显影响,并且休息后也不到缓解,这也是身体在提醒我们,需要在医生的指导下做进一步的健康检查。

对于脊髓型颈椎病,最好的治疗办法是尽快手术,解除脊髓的压迫,为脊髓功能的恢复创造条件。

对于其他类型的颈椎病,90%以上都能够进行正规、系统的保守治疗。

如何防治颈椎病？

首先要去除病因,不做低头族,不要过度活动颈椎,加强颈部肌肉的力量。

其次是保守治疗。在病人处于急性期时,可以佩戴颈托来辅助治疗,保持局部的稳定以消除对神经结构的刺激。此外也可以通过药物来缓解疼痛,包括抗炎药物、解热镇痛药、活血中草药等。

另外还有物理疗法。比如颈椎牵引、局部热疗、超声波、超短波等治疗方法。

如果病情严重,保守治疗无效,医生会根据具体病情做出综合判断,尽早安排手术。如今的手术发展已经非常成熟,基本可以通过微创手术来达到治疗目的。

人民网



花粉季来临 防过敏装备又“升级”

花粉季临近,对于过敏人士来说,除了药物治疗,口罩、净化器等阻隔、过滤过敏原的装备也必不可少。今年,带有过滤器的鼻罩、隐形鼻塞等新装备“粉墨登场”。

鼻罩“横空出世” 健身场景更适宜

达到一定过滤级别的口罩甚至是安装了呼吸阀、过滤器的口罩近年来闯入国人生活。不过,随着新冠病毒的“淡出”,不少人已不愿在非人流密集场所戴上包裹半张脸的口罩了,于是,即可阻隔过敏原又能最大限度减少封闭面积的鼻罩、鼻塞“横空出世”。

鼻罩将口罩的遮挡面积缩小至了面部“中段”:仅罩住了鼻子。并且,除了常见的棉布、无纺布等材质,有一些鼻罩产品的呼吸防尘罩采用软硅胶制成,密封性更好,解决了鼻沟处等密封“死角”问题。对于对冷空气或花粉等过敏的人士来说,可以更好地缓解过敏原造成的鼻部不适。虽然有人认为鼻罩并不比口罩美观多少,甚至因为视觉习惯问题,佩戴鼻罩更容易引起旁人“关注”。不过,有消费者表示,在健身房等场合,因为嘴巴相对不怕过敏,佩戴鼻罩的舒适度明显更高。

对于对外观要求更高的过敏人群来说,隐形鼻塞也许是一个可以尝试的选择。相对简易的鼻塞是由两个连接在一起的海绵头组成,使用时将海绵塞入鼻孔,调整至舒适位置即可,捏住海绵塞连接部分就能轻松取出。除了外观隐形,不影响沟通之外,对于戴眼镜的人士来说,也解决了遮挡鼻子造成的雾气困扰问题。“升级”款的鼻塞则采用了可替换滤芯,除了物理阻隔还可以静电吸附,起到更好的阻隔作用。并且,根据鼻孔大小选择不同的型号,让佩戴更加舒适。

涂抹式防花粉神器 效果因人而异

花粉防护棒在社交平台的热度在不断提升。这个固体膏状的物品类似口红造型,使用时旋转出膏体,涂抹在口罩外侧鼻子的附近,其原理是阻挡鼻周的过敏原,产品中的精油成分可以包裹住花粉颗粒,并且清凉的味道还能够到缓解鼻塞的作用。同款产品还有喷雾和贴片,可根据个人使用习惯选择。

类似的产品还有隐形凝胶、喷雾口罩罩等等。凝胶使用时需要涂抹在鼻孔周围或眼睛周围,形成凝胶薄膜,防止空气中的花粉吸附在皮肤的相应位置,

从而进入鼻腔或接触眼结膜导致的过敏反应。

不过,从消费者反馈来看,这些产品的使用效果因人而异,没有口罩、鼻罩等类似物理阻隔产品的效果明显。此外,有些产品因为使用方法错误或不恰当,反而导致了更严重的过敏反应。

室内空间不可大意 空气净化器再升级

在室内等过敏原浓度不那么高的空间,不佩戴口罩、鼻罩等物理隔离产品的情况下,空气净化器无疑是抗过敏的得力“助手”。净化器通过进风、过滤、排风的方式过滤空气,滤网不断升级,通过电离科技释放电子吸附力“捕捉”灰尘,对于尘螨、花粉以及宠物毛发皮肤的阻隔效果得到了明显提升。此外,由于在室内无空气扰动的前提下,空气污染物除了部分悬浮在空气中,还有大部分颗粒通过沉降作用分布在房间底部,比如宠物毛发、甲醛等,一些新型的空气净化器产品将进出风道设计在正反两面,开启时在室内形成空气循环,低空过滤下层污染物。

有专家指出,花粉容易附着在衣物上被带回家中,所以花粉过敏人士不要认为回到家里就万事大吉。除了及时

用湿抹布清理灰尘之外,还可以用加湿器使得花粉难以漂浮。不过,选择加湿器也要注意,喷雾型的加湿器应添加纯净水使用,蒸发型的加湿器相对不挑水质,但也要及时清理或更换滤网,避免因为水质原因造成空气二次污染。

眼睛过敏也需防护 湿房镜佩戴更舒适

过敏性结膜炎和过敏性鼻炎往往相伴而生,因为眼睛也是易被过敏原“攻击”的部位。因此防花粉的护目镜、眼镜也可根据情况选择佩戴。相对于普通眼镜来说,护目镜采用的包围式结构,贴合脸部,防护更加严密。从日本传入的湿房镜还可以通过配套的储水贴片添加纯净水或眼药水,形成湿房环境,在干燥的春季为眼部环境保湿。

需要注意的是,防过敏“装备”只是辅助作用,专家提醒,过敏性鼻炎患者还应先到医院检查过敏原;花粉季来临前备好抗过敏药,等过敏季来临的时候,再持续用药。如果对尘螨过敏,被褥要常清洗、常晒;如果对霉菌过敏,格外留意卫生间、墙角等潮湿的地方;如果对动物皮屑过敏,建议不要养宠物。

北京青年报

“0糖0卡”的赤藓糖醇,真的会损伤心血管吗？

在“控糖”潮流下,赤藓糖醇因为甜度高、“0热量”已成为诸多“零卡糖”“低糖食物”的主要代糖配料。然而,英国《自然·医学》杂志2月27日刊载一项研究报告,常用的人工甜味剂赤藓糖醇可能会加速血栓形成,增加中风和心脏病发作的风险。

新研究结果惊人,专家认为有待论证

上述研究来自美国克利夫兰诊所,研究人员对1157名有心脏病风险的人群和8名健康志愿者随访3年发现,当参与者食用含有大量赤藓糖醇人工甜味剂的加工食品时,数天内就观察到血液中赤藓糖醇水平显著升高,且凝血风险水平增加,有糖尿病等心脏病风险因素的患者,中风和心脏病发作的可能性会增加1倍。

“该研究存在局限性,临床研究只观察到相关性,而非因果性,后续研究还需进一步验证在更多普通人群中的结果。”研究作者、克利夫兰诊所预防心脏病学联合科主任斯坦利·赫森(Stanley Hazen)介绍,在进一步的动物实验中,赤藓糖醇可能会导致血小板更容易凝块,而血小板凝块可以脱落并移动到心脏,引发心脏病发作,或移动到大脑,导致中风。

“赤藓糖醇天然存在于水果和蔬菜中,作为甜味剂使用又近乎零热量,在市场上口碑一直不错。这个研究结论

确实挺让人震惊。”北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄说,但这个研究样本量不是很大,随访时间不是太长,选择的健康受试人群也很少,还是需要更进一步的继续研究来论证结果。目前只是证明了相关性,但随着深入研究,未来结果被推翻也不是不可能。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋告诉“环球时报健康客户端”记者,相关性不等于因果性,大众完全没必要过分担心。从1879年糖精问世至今,甜味剂广泛应用于糕点、饼干、调味品、糖果等食品和饮料中。甜味剂的安全性已得到FAO/WHO联合食品添加剂专家委员会等多个国际组织的权威肯定。我国对包括甜味剂在内的食品添加剂实行严格的上市前审批制度,只要合规生产上市的相关食品都是安全的。

游离糖危害大,代糖成为新需求

权威医学期刊《自然》杂志曾公开指出,糖(添加糖和游离糖)是世界上最大的公共健康危机,它好比另一种烟草,是有潜在危害且容易上瘾的物质,摄入过多会引发肥胖,增加慢性病如糖尿病等的风险,就像慢性自杀。“随着人们健康意识提升,控糖确实成为很多人追求健康的一种理念,代糖越来越受欢迎。”阮光锋介绍,甜味剂的甜度堪比、甚至超过糖,但热量更低,在膳食总量

不变的情况下,将其作为代糖,对肥胖、糖尿病等有控糖需求的人来说十分有益。并且,糖残留在口腔内部,会经微生物代谢后产酸,腐蚀牙釉质,导致龋齿。而甜味剂不能被口腔细菌代谢利用,可降低龋齿发生风险。

我国目前批准使用的甜味剂有20多种,包括低倍甜味剂,如赤藓糖醇、木糖醇、麦芽糖醇等,以及高倍甜味剂,如甜蜜素、糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、甜菊糖苷、罗汉果甜苷等。阮光锋说,相比糖精、阿斯巴甜、甜蜜素等传统甜味剂,赤藓糖醇是近年来市场的“新宠”。在我国,大概两年时间,产能就从5万吨增长到了30万吨。赤藓糖醇的最大优势是口感相对更好,是很多“低糖”“低卡”饮料、食物中优选的“明星代糖”。另外,根据《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011),赤藓糖醇能量系数为0kJ/g,而其他糖醇类则为10kJ/g,所以它也是备受欢迎的“零卡糖”之一。

合理控糖,警惕“低卡”“零糖”陷阱

甜味剂目前已被推荐为糖尿病患者膳食选择。《中国2型糖尿病防治指南》指出,喜好甜食的糖尿病患者可适当摄入糖醇和非营养性甜味剂(高倍甜味剂和赤藓糖醇几乎不提供能量,属于非营养性甜味剂)。《成人糖尿病患者膳食指导》指出,糖尿病患者适当摄入

非营养性甜味剂食品/饮料是安全的。不过,专家们提醒,甜味剂的作用不该过度夸大,它不能促进减肥、改善代谢。另外,消费者要警惕“零卡”带来的错觉,一些消费者可能因零糖、低卡(使用代糖)食品或饮料的热量相对较低,便忽视控制摄入量,最后反而吃得更多,额外增加能量摄入。

阮光锋说,使用甜味剂代糖的食品、饮料并不一定“无能量”,建议大众通过阅读食品配料表和营养成分表,合理选择产品。比如高血糖人群应注意食品配料中可引起血糖升高的淀粉类碳水化合物,或参考医生建议选择产品。另外,个人群短时间内大量摄入糖醇后可能会有腹泻反应,这是一种渗透性腹泻,与日常生活中由微生物引发的腹泻不同,不属于食品安全问题。不同人对糖醇的耐受度有较大差异,建议根据自身情况酌情选择,适量食用。

最后,张海澄强调,馒头、米饭、面条等富含碳水化合物的食物,在消化过程中也会转化成大量的葡萄糖等,应控制摄入量。其实,无论普通健康人群,还是有糖尿病等高危因素的心血管疾病高危人群、心血管疾病患者,健康饮食绝不只控糖一项,而是要注意合理膳食、吃动平衡,这样才能让血压、血糖、血脂、心率等指标长期保持健康和稳定。

环球时报