

长假归来的你 请收好这几个“健康锦囊”

放假是一件开心的事情,但是健康却不能放假。每年都有很多人因为假期不注意保持健康的生活习惯等原因诱发了各种疾病。对此,南京市中西医结合医院专家们整理出多个“健康锦囊”。

锦囊1:心梗信号早知道 及时就诊要记好

南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武介绍,最近早晚温差大,长假期间很多市民的作息时间和饮食都不太规律,尤其是各种聚会、各种吃喝、各种熬夜及疲劳,血管负荷加大,高危人群发生意外的风险就会大大增加。

如果出现下面这5点,一定要第一时间到医院就诊:1.夜间或休息时,左前胸闷痛或压榨样痛;2.心绞痛症状突然加重:发作频繁,范围更大,持续时间更长;3.无明显诱因的胸痛、胸闷、乏力、心慌、气短;4.运动时以下部位疼痛:如上腹痛、牙痛、下颌痛、左上肢痛、肩膀、后背痛中一个或多个地方疼痛时;5.无明显诱因,突然出现晕厥。

锦囊2:怀疑脑卒中 有个FAST(快速)识别法

初秋温差大,假期很多人玩得比较累,尤其是脑血管疾病患者更容易引发疾病。南京市中西医结合医院脑病科(神经内科)吴剑钰副主任医师介绍,如怀疑急性脑血管病发作时,推荐“FAST”快速识别法:

F—Face(脸):是否出现一侧面部下垂,口角歪斜?能否做微笑表情?

A—Arms(胳膊):是否出现肢体软弱无力?两只胳膊是否都能抬起?

S—Speech(言语):是否出现言语不清?

T—Time(时间):如果察觉到上述任何一种症状的出现,赶紧拨打急救电话,及时到最近的医院就诊。

锦囊3:饮食注意禁忌 以免诱发急性肠胃炎

长假期间,海鲜大量上市,不少爱吃海鲜的市民在节日餐桌上大饱口福。南京市中西医结合医院脾胃病科(消化内科)主任孙刚表示,在烹饪之前,一定要把

海鲜洗干净,然后高温加热,利于杀菌。海鲜大都属于寒凉类食品,品尝时,最好搭配姜、醋、黄酒等作配料共同食用。吃海鲜时不宜畅饮啤酒,这样容易导致尿酸水平升高。海鲜不能与富含鞣酸的饮料或水果一同食用,如茶、柿子等,如果要食用,至少应间隔1—2个小时。另外,脾胃虚寒的人最好少吃或者不吃海鲜。

锦囊4:秋季花粉也不少 出门携带外用“三宝”

南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明提醒,很多人会认为秋季是结果实的季节,没有花粉了,其实秋季是花粉浓度最高的季节之一,过敏体质的人群需要更加注意。秋季蚊虫叮咬可引发丘疹性荨麻疹,各种昆虫叮咬,会出现局部的过敏反应,奇痒,常见于脸部四肢,一旦被蚊虫叮咬不但健康受损,还影响游玩的心情,因此,出游时可以携带好外用“三宝”:风油精、绿药膏、薄荷脑膏等以作防备。

锦囊5:水土不服要预防 保证睡眠很重要

水土不服是旅行中最常见的病症,

多数反应为腹泻。若只是大便次数轻度增加,就保持清淡饮食,不必太担心。但如果经常腹泻,还有腹胀、肠鸣增加以及因肠痉挛而腹绞痛的症状,或发热且感觉疲乏,最好能寻求医疗帮助。南京市中西医结合医院治未病科杨晓辉主任介绍,足够睡眠能降低水土不服的发生率。

锦囊6:熬夜疲劳不忌口 谨防口腔溃疡

假期作息不规律,饮食不健康,抵抗力下降,再加上瓜果蔬菜等膳食纤维摄取不足等原因,最易导致上火,口腔溃疡频发。另外,从中医角度看,长时间堵车及排队等引发的情绪焦虑、急躁易生心火,心开窍于舌,火性炎上,也会诱发口腔溃疡。南京市中西医结合医院口腔科主任周俊波建议,假期归途中少喝水,多喝白开水;养成饭后漱口的坏习惯,保持口腔卫生清洁;减少辛辣刺激性食物的摄取,清淡少盐;多吃含维生素及膳食纤维的水果蔬菜。

扬子晚报

科学控糖一日三餐是重点

近年来,“喝奶茶喝出牛奶血”等极端个案屡见报端,减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议话题。但消费者是否真的了解糖?是否知道如何科学减糖、控糖?近日,科信食品与健康信息交流中心发布了专项调查结果,并邀请专家对调查结果进行解读。

近七成消费者有控糖意愿

本次调查显示,68%的消费者有控糖意愿,年轻人、体重超重人群的控糖意愿更加强烈。但《中国城市居民膳食摄入水平及其风险评估》显示,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%,最高为3—6岁组,占总能量的3.4%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

目前我国居民摄入的糖从公布数据来看并不算多,控糖对于大部分人而言不如控油、控油和控制总能量摄入迫切。但同时值得关注的是,近20年来,我国食糖年生产量增加了一倍多。此外,超重肥胖人群、糖尿病人群和血糖长期偏高的人群确实应当注意控制糖的摄入量。

合理膳食或可缓解过敏症状

眼睛奇痒流泪、打喷嚏流鼻涕、咳嗽喘息、皮肤瘙痒……在我们周围,不少人曾有过各种各样的过敏症状。严重的过敏性疾病,甚至可以危及生命。

在过去的30年里,全球过敏性疾病发生率大大增加,目前全球患病率已超过22%。因此,过敏性疾病也被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

近年来,有大量临床研究和动物实验表明,膳食和营养与过敏性疾病的发生及症状严重程度密切相关。近日,中国科学院西双版纳热带植物园生物多样性研究组张萍研究员就这一主题对相关文献进行系统整理和综述,相关成果发表在国际营养学期刊《营养学》上。

过敏性疾病与多种因素密切相关

过敏性疾病,又称变态反应性疾病,是由于机体对过敏原的过度免疫反应引起的黏膜组织长期的炎症性疾病。“研究发现,包括哮喘、过敏性鼻炎和特应性皮炎在内的过敏性疾病,在发达国家的发病率很高;而在发展中国家,过敏性疾病发病率的急剧增加,可能是受生活方式西化的影响。”张萍说。

除了生活方式等因素外,国外学者研究发现,肠道微生物群也与过敏性疾病显著相关。食物成分在塑造肠道微生物群方面发挥着关键作用,对维持肠道上皮屏障的完整性和肠道免疫稳态至关重要。

近几十年来,全球肥胖和过敏性疾病的患病率在不断攀升,肥胖与个体过敏性疾病之间的联系,引起了人们的极大兴趣。大量研究证实,肥胖是导致哮喘的因素之一,并对预后产生负面影响。最近的一项分析研究表明,肥胖可能会增加儿童患过敏性鼻炎的风险。此外,肥胖可致使严重持续性过敏性鼻炎的炎症进一步恶化。

此外,营养代谢与过敏性疾病之间也有着密切联系。营养素及其内源性或细菌代谢产物,可以通过肠—肺和肠—皮肤轴调节肠道以外远处器官的过敏性炎症。

盯紧“货架”也别忽视“厨房”

说到控糖,消费者很容易想到含糖饮料、糕点、糖果等,近年来无糖饮料、无糖食品更受到消费者青睐。本次调查发现,78%的消费者认为应控制食品、饮料中糖的摄入量。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料上,却忽视了一日三餐中的盐、油、糖。实际上,控制家庭厨房、食堂、餐厅后厨中盐、油、糖的使用量,对于“三减”至关重要。

消费者营养健康教育任重道远

阅读食品配料表可以了解食品的主要成分,比如蔗糖、果糖、果葡糖浆是典型的含糖配料,比较隐蔽的糖还有蜂蜜、果酱、浓缩果汁等。但调查显示,能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。

中国工程院院士陈君石认为,消费者的营养健康教育任重道远。《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)已经将糖作为强制标注的内容,这将有助于公众更清晰地了解食品的含糖量。但归根结底,消费者要学会自主选择 and 搭配出健康的膳食。科技日报

控制热量和动物性食物摄入 有助改善过敏症状

不同的饮食具有不同营养成分和不同量的特定营养素,对过敏反应也会产生不同的影响——要么促进致敏并加剧疾病程度,要么预防过敏性疾病并减缓疾病进展。

国外学者研究显示,摄入高能量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物,会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险;相比之下,地中海式的饮食,如摄入较多的蔬菜和水果、橄榄油和鱼类,则会降低哮喘、过敏性鼻炎发生的风险。此外,摄入足够的微量营养素,与过敏性鼻炎等特异性疾病的风险降低和症状减轻有关。

“越来越多的证据表明,维生素、矿物质、铁元素、膳食纤维、脂肪酸和植物化学物质等营养素和膳食成分,通过宿主和肠道微生物群衍生的代谢产物,在预防和治疗过敏性疾病中发挥着关键作用。”张萍说。

此外,尽管成果有限,但已有研究证明,体重减轻与特应性皮炎症状的改善有关。一份病例报告中显示,通过联合饮食控制和运动治疗减轻体重,改善了对标准环孢素治疗无反应的肥胖患者的皮肤病变;另一项随机对照研究表明,通过湿疹面积和严重程度指数评分以及环孢素剂量的使用来衡量,肥胖特应性皮炎患者的体重减轻与特应性皮炎症状显著改善有关。

“我们通过综合分析,发现大量研究表明控制热量和动物性食物摄入,增加蔬菜、水果、膳食纤维、微量元素的摄入对于缓解过敏症状大有帮助。”张萍强调,热量摄入过多、蛋白质和饱和脂肪摄入过多,或膳食纤维和微量营养素缺乏,会引发免疫系统的防御机制,并引发过敏反应。因此,限制卡路里,加上足够的膳食纤维和足够的常量营养素摄入,对于维持对过敏原的免疫耐受至关重要。科技日报

人到中年似乎有个避不开的话题——“中年发福”。为什么进入中年后,长胖变得那么容易?很多人把罪魁祸首指向“代谢”,认为是身体能量代谢慢,消耗变小惹的祸。那么,“发福”与“代谢”到底有没有关系?代谢需要负责吗?

发胖确有“代谢”的责任

先来看看似乎很有道理的一种说法。人到中年以后,全身器官会进入到相对放缓的时期,能量代谢似乎也如此,年龄越大,基础代谢率越低,所以进入中年,就无法消耗摄取相应的能量,从而积攒在体内转化成脂肪。

但是,2021年一篇发表在顶级期刊《Science》上的文章颠覆了这个传统认知,它研究了人体代谢在整个生命历程中的变化。研究发现从20岁—60岁,这漫长的青壮年至中年发福的高发阶段,能量消耗稳定,直到60岁之后,老人的整体能量消耗水平开始下降。这么看来,我们似乎错怪“代谢”了。

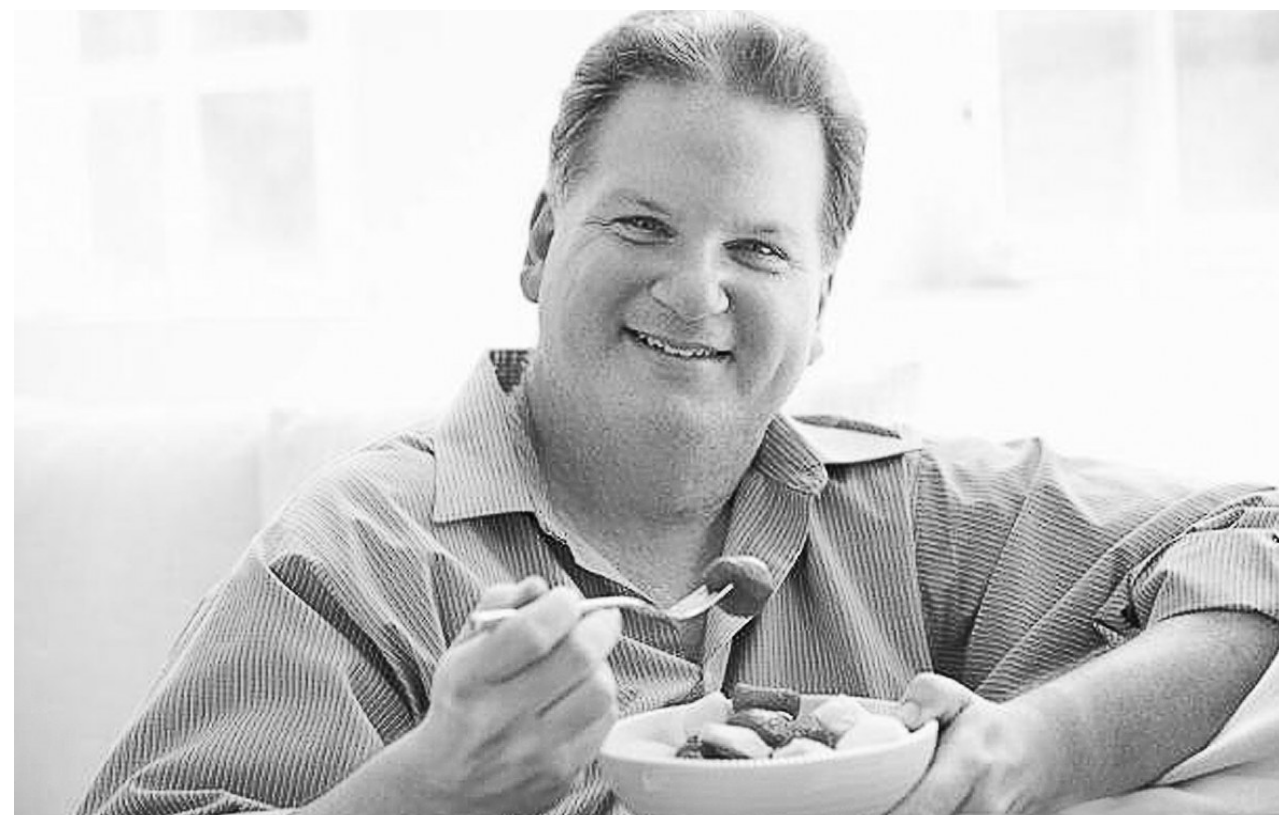
是不是真的错怪“代谢”了?再来看一项来自瑞典的研究,该研究发现,随着年龄的增加,脂质周转率呈下降趋势。脂质周转是指脂肪细胞储存和去除脂质的能力。

脂质周转率下降,甘油三酯就会被大量储存,导致脂肪体积变大,体重增加。这样看来,“发福”和“代谢”又是相关的,只是此代谢非彼代谢。

“病根”原来在这里

“中年发福”到底是不是代谢的错?这锅代谢要背吗?需要背,但不能全背。

有研究表明,30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%。这么看来,少动可能才是“中年发福”的主要原因。除此之外,压力、情绪、熬夜、失眠、暴饮暴食等“催



肥剂”,都使得“中年发福”更为普遍。

从中医角度来讲,中年人的身体相对于年轻人还是发生了变化,身体开始虚弱了。《黄帝内经》记载,女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”。男子“五八,肾气衰,发堕齿稿。六八,阳气衰竭于上,面焦”。这里讲的是女性从35岁、男性从40岁开始,气血逐渐衰弱,头发开始脱落。

想逆生长要做好这几样

可以看出,“中年发福”与代谢有错

杂的关系,也与自身变化有关,

那么,如何减缓衰老和“中年发福”的速度?中国上古时期著名的医学家岐伯曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。

所以,想要减缓衰老和“发福”的速度,需要“饮食有节,起居有常,不妄作

劳”。具体来讲,就是饮食有节制,不能过饱、过饥,谷肉果菜五味要调和,选择适合自己的食物。

现在很难做到“日出而作,日落而息”,但仍要有良好的生活规律,尽量顺应四时,做到不熬夜、不赖床。还要记得不过分劳伤,劳作有节制,劳逸适度,这里包括身体和心理。

现代人的心理劳伤往往容易被忽略,尤其中年人处在“上有老,下有小”的夹层,再加上工作压力,一定要注意调节心理,适当疏解。

北京青年报

献血后发胖 这个锅该谁背?

无偿献血能帮助濒危患者挽回生命,但在我们身边依然有很多关于献血的误解和谣言,阻碍了大家捐热血献爱心的热情。今天,输血科专家整理了关于献血的误区和常见疑问,希望越来越多的大众能够正确掌握献血常识,消除疑虑,积极参与无偿献血。无偿献血人人参与,和谐社会个个受益。

谣言:献血会引起血压不稳

献血不会引起血压不稳。导致血压不稳定的因素有很多:生活作息不规律、饮食结构不合理、过量的吸烟饮酒、疾病等原因都会导致血压不稳定。

根据《献血者健康检查要求》,明确将高血压列为不能献血的范围;献血者血压在正常范围内,即12.0kPa(90mmHg)≤收缩压<18.7kPa(140mmHg);8.0kPa(60mmHg)≤舒张压<12.0kPa(90mmHg);脉压差:≥30mmHg/4.0kPa,才能献血。每次献血前,工作人员都会为每名献血者先测量血压。

个别献血者献血后会出现血压不稳,多是献血紧张所致,情绪波动幅度不大,会引起血压不稳。如果出现血压不稳,要注意休息,保持情绪稳定,血压很快会恢复正常,不会造成病理性的血压或低血压。对于长期服用降压药的患者不建议献血,主要是因为尽管血压可能控制在规定的献血范围,但献血可能对献血者本人以及接受血液的患者造成影响。

谣言:献血会让人变胖

献血跟变胖没有关系。正常献血

200—400毫升,肝脏和脾脏存储的血液会动员出来,血液很快就补充上来,所以献血对人体血容量影响很小,献血后人体会补充新的红细胞、白细胞等血液成分,但不会生成脂肪,可见献血和肥胖没有关系。

影响人体肥胖的因素有很多,如遗传、激素、代谢平衡等,其实体重的增减取决于摄入热量和消耗热量之间的差值。一个常见的数据是,当摄入的热量比消耗的热量多3500卡路里时,就增重1磅(约453克),可见献血不会导致人体发胖。

某些人献血后变胖的主要原因是献血后担心伤身体,往往通过饮食大补的方式补充营养,导致体内短时间热量摄取过多,加上活动量少,缺乏锻炼,这些增加的热量难以消耗,就会以脂肪的形式堆积起来,从而导致肥胖,这是献血后变胖的本质原因。

其实献血后只需正常饮食,保持膳食结构均衡即可,不用额外补充营养即可满足造血的需要,切不可盲目进补,以免造成体重增加,血糖、血脂等指标的升高对人体造成不利的影响。

谣言:献血会降低免疫力

献血不会降低人体免疫力。免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力,是人体识别和排除“异己”的生理反应。

代谢排出,并没有降低人体免疫力。适当地献血会减少人体内的血细胞数量,刺激人体的造血功能,从而有效地改善人体血液环境,促进身体健康。

造成人体免疫力低下的原因有以下几种:年龄、年龄、环境、家族、心理、营养等因素。献血时只是抽出外周血管的血液,人体会自动将贮存在内脏里的血液释放到血管中保持恒定的血容量,所以献血不会降低机体的免疫力。

我们可以通过均衡饮食、充足睡眠、适度运动和控制情绪等方式来提高免疫力,所以献血后还更需要多注意休息,避免过度劳累,更要避免熬夜,以免影响身体的恢复。

谣言:新冠感染后不能献血

新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。

目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。血站会严格执行供血管理制度,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。因此,曾感染过新冠的献血者捐献的血液是安全的。

对于曾感染新冠的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阴性7天后就可以献血了。

如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。

北京青年报

这个时候别犹豫 快打120!

让我们来聊聊哪些情况应该拨打“120”,拨打“120”有哪些注意事项。

哪些情况你需要打120?

120热线又被称为“生命热线”,它如同一根救命稻草,每一通急救电话背后,都代表着有生命需要救助。但需要了解的是,不是所有意外情况都需要拨打120,应该把“生命热线”留给真正需要应急救援的人。

那么,哪些情况需要拨打120急救电话呢?如果您身处医院之外,比如在家里,在公共场所,或者在野外等地,一旦发生心脏病、脑中风等突发危重疾病;车祸、意外伤害导致严重受伤;发生火灾、溺水、触电、中毒、踩踏等突发灾难事件;由于各种突发因素导致生命健康出现重大问题时,均应该立即拨打120求救。

哪些症状是突发危重疾病?

我们来详细说说遇到哪些症状可能是突发危重疾病,如果遇到以下情况,不要犹豫,立即拨打120寻求急救。

1. 如果突然发生剧烈胸痛、心悸、呼吸困难、晕倒,伴有大汗淋漓等症状,应怀疑心脏病发作。
2. 如果出现半身突然无力、口角歪斜、神志迷茫、说话或理解困难、单眼或双眼视物模糊、剧烈头痛、晕厥等情况,需要警惕脑血管意外。
3. 患者面色苍白、冷汗淋漓、脉搏快但很微弱、血压下降等,可能是休克或虚脱。
4. 出现大量咯血或者呕血,也提示可能突发危重疾病。

新华网