

临近年关 饭局扎堆

专家提醒肠胃伤不起

火锅、烤肉……辞旧迎新之际,不少市民进入了聚会模式,将各种辛辣刺激食物列入菜单,甚至还加入多场豪饮。专家提醒,过度摄入辛辣刺激食物,容易诱发急性肛肠类疾病。

临近年关,成都市民徐先生约上几个好友聚会。暴饮暴食后,徐先生发现自己排便困难,不仅疼痛还伴有鲜血,赶紧到医院求助。经诊断,他是患上了痔疮,并且有肛周破裂的问题。

成都市第三人民医院肛肠科副主任医师刘青说,迎新饭局扎堆,肛肠科患者收诊时常出现小高峰,不少患者是被频繁摄入的辛辣刺激食物所伤。

刘青说,打破日常饮食习惯的聚会,容易导致消化系统功能紊乱,引起便秘或腹泻,诱发或加重痔疮等疾病。另外,摄入过多辛辣刺激食物或大量饮酒,易刺激肛周血管扩张或破裂。尤其本身已有肛肠问题的患者,更容易在食用辛辣刺激食物后引起疾病复发。

刘青提醒,聚会期间建议勿重复选择重口味食物种类,比如不要天天吃火锅、羊肉汤锅等,并且在辣度选择上要有所节制,尤其是体质火旺的人群、肛肠疾病患者更要注意。

据新华社

医生提醒

关节疼痛别盲目用药

武汉一名患者髌部疼痛不去医院就诊,而是看广告自行购药服用,2年过去不但疼痛没止住,还拖得股骨头消失不见了。专家提醒,关节疼痛盲目吃药不仅面临无效风险,还会拖延病情,延误治疗。

今年 70 岁的彭婆婆家住汉阳,1 周前因髌部疼痛剧烈、无法独自走路,被送往武汉市第一医院骨科住院治疗。管床医生张麟检查发现,彭婆婆的左腿相较右腿短 3 厘米,左侧股骨头已完全消失不见。

医生询问得知,彭婆婆 2 年前左侧髌部出现轻度疼痛、走路受限症状,当时看到一种广告药物正是针对这些症状,便自行购买服用。服用

不久,彭婆婆感觉疼痛减轻,但一段时间后疼痛又加剧,她自以为足药量不够就加量服用,谁知后来竟痛得走不了路。彭婆婆最终被确诊为左侧股骨头无菌性坏死,髌臼缺损,接受左侧髌关节置换术。

张麟说,多种因素可造成关节疼痛,需医生检查判断后制订治疗方案,患者切不可自行服用药物。股骨头坏死一、二期时可保守治疗如吃药、进行功能锻炼,三、四期再行保守治疗效果往往较差,多需通过关节置换等手术去除疼痛,久拖不仅会导致腿变短、走路困难等症状,还会导致后期手术难度增大、风险增加、效果变差等严重后果。

据新华社

吃肉少的女性患青光眼风险高

青光眼是一种严重威胁人类视觉健康的眼病,在不可逆的失明原因中位居第一。青光眼患者以中老年人居多。在 40 岁以上人群中,每 20 人中就有 1 人患有此病,其中 80% 为开角型青光眼。最近,日本旭川医科大学的一项新研究表明,吃肉频率低的女性患上青光眼的风险会升高。

研究人员对日本北海道 1700 名 40 岁以上的参试者进行眼底照相检查,将检测出的开角型青光眼患者和非青光眼患者的年龄和健康数据进行比较。同时,研究人员还调查了参试者的运动、饮食、吸烟、喝酒等生活习惯,并进行统计学处理。结果表明,开角型青光眼女性患者和非青光眼患者女性相比,吃肉的频率明显降低,前者几乎不吃肉,后者每周平均吃肉 2.7 次。

研究人员表示,以往认为,年龄、高血压、近视等都是患青光眼的风险因素,但对生活习惯因素导致的青光眼发病情况尚不明了。在亚洲,患者患有开角型青光眼但眼压并不高的比例很大,这可能是受到饮食习惯的影响。专家建议,女性每周吃 1 至 2 次肉,将会对开角型青光眼起到预防作用。

宁菁青

每天吃南瓜子护牙又护脑

南瓜子又名白瓜子,是一种常见的种子类坚果,营养丰富,还有很高的食疗价值。每天吃一把南瓜子,对健康有多种好处。

预防牙龈萎缩。人上了年纪,牙龈容易萎缩,这与牙龈中磷的流失有关。中国注册营养师于仁文说,南瓜子富含磷和维生素 E 等对牙龈健康有益的营养成分,常吃可预防和改善牙龈萎缩。

降低胆固醇,保护心脑血管。南瓜子中的不饱和脂肪酸和植物甾醇有降低胆固醇的作用;维生素 E 能减少脂质氧化,避免胆固醇附着于血管上,使血液畅通;泛酸、烟酸能帮助脂质代谢,促进血液循环,降低低密度胆固醇和甘油三酯含量。

降血压,稳定情绪。南瓜子富含泛酸、烟酸、钾

元素,可缓解心绞痛,辅助降低血压。此外,南瓜子所含的维生素 B₁ 和维生素 E 具有稳定情绪、缓解失眠症状的效果。研究发现,吃南瓜子有助于对抗压力和消除低落情绪。

南瓜子虽好,但不宜过量食用,每天一小把为宜。因其脂肪含量较高,胃弱不好、容易胀气的人食用过多会引起消化不良、腹部闷胀等。需要提醒,虽有研究发现南瓜子有一定的降血糖作用,但仍不建议糖尿病患者大量食用,因其脂肪含量高,食用过量会增加热量和脂肪摄入,不利于血糖和血脂的控制。

专家提醒,购买南瓜子时最好选择未剥壳的原味南瓜子。

仁文

这波流感这么猛 到底该如何与之过招

入冬至今,流感在全国大范围流行。上一年的流行仍让许多人心中有余悸。近日,“流感”再度成为街头巷尾热议的话题。

这一季流感流行情况如何?有没有想象中那么可怕?流感防治有哪些误区?记者为你一一解析。



这波流感啥情况

北京的彭女士近日出现高烧、呕吐等疑似流感症状,随即去一家三级甲等医院发热门诊就诊。“挂号、缴费和抽血的地方都在排长队,输液的人也特别多。”彭女士说,单位也有不少同事相继中招儿。

记者调查发现,近期儿童医院急诊科也人满为患。北京的石女士告诉记者,前一段时间,读初一的女儿班里不少同学得了流感,于是全班停课 4 天,后来,其他班级也出现类似情况,学校不得不取消了新年联欢会。

去年入冬以来至今,流感在全国大范围流行。看上去来势汹汹,这波流感到底是什么情况?

“流感病毒有甲、乙、丙、丁四种类型。在人群里能持续传播并引起季节性流感的主要是甲型、乙型这两种。”中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员李中杰近日在国家卫生健康委员会新闻发布会上说,从全国流感监测网络的监测结

果来看,目前主要流行的是甲型 H1N1 病毒,甲型流感占 90% 以上,没有发现影响今年流感流行的抗原性等方面的变化。

广东省中医院大呼吸与危重症医学科主任林琳表示,持续高烧不退是本次流感的特点,常伴有咳嗽、咽痛、周身疼痛、打喷嚏、流涕等症状。

国家卫生健康委疾病预防控制局副局长雷正龙介绍,最新监测数据显示,目前我国已进入流感活动高峰期,南方省份升高趋势趋缓,北方省份处于平台期。

“根据专家综合分析,我国 2018—2019 年流感流行季流感活动水平将低于上一流行季水平。”雷正龙说,随着学校和托幼机构放寒假,流感聚集性疫情呈下降趋势。

流感真的很可怕吗

流感曾经并不怎么引人注意。2017—2018 年冬春季节,乙型流感狠狠地“刷了一波存在感”,给人们留下深刻印象;而网络刷屏文章《流感下的北京中年》更让一些人对流感产生了恐惧心理。

流感真有这么可怕吗?疾控专家介绍,季节性流感在人群中是常见病,是人群普遍易感的疾病。人患流感后能产生获得性免疫,但流感病毒很快会发生抗原性变异从而逃避宿主免疫。因此,人的一生可能会多次感染相同和(或)不同型别的流感病毒。

全国流行性感冒医疗救治专家组专家、北京市中医院院长刘清泉说,由于流感具有较强的传染性,且流感病毒易变,因此,不同季节、不同年份会出现不同的流感病毒。

冬春季是流感等传染病的高发季节。雷正龙说,流感作为冬春季常见的呼吸道传染病,每个冬春季都会出现流行高峰,只是流行的时间长短、峰值有所不同。

专家介绍,一般人群患流感后,无并发症者多于发病三四天后体温逐渐恢复正常,症状好转,但咳嗽、体力恢复常需 1 至 2 周。有重症高危因素的人群感染流感后容易出现并发症,严重时可能危及生命。5 岁以下尤其是 2 岁以下儿童,65 岁以上老人及有慢性呼吸系统、慢性糖尿病、心血管系统等慢性病患者,出现并发症的风险较高,要特别注意预防流感。

为何最近身边不少人中招儿?专家表示,冬天气气寒冷,人体对病毒的抵抗力减弱,加之人们多半天时间在室内活动,窗户常常关闭,导致空气不流通,病毒更易传播。

“从中医角度看,今年北京地区降雨降雪很少,天干物燥,更易形成体内燥热,从而更容易感受风寒之邪。”航天中心医院中医科副主任张昶告诉记者,北方冬季虽然室外严寒,但室内温度高,加之饮食高热量、体育活动少,体内容易形成蕴热。“外有风寒、内有燥热,就形成了‘寒包火’的病态。”

据国家卫生健康委医政医管局副局长郭燕红介绍,为帮助医务人员和公众正确

应对流感,2018 年,国家卫生健康委、国家中医药管理局、中国疾控中心等部门先后印发了流感防控、诊疗、病例暴发疫情处置、流感疫苗预防接种技术等方面的文件,并成立了国家流感医疗救治专家组,加强技术指导、专业培训,对发病情况进行跟踪监测分析,及时研判。

错误防治没效果

掌握正确的防治知识,就能让流感“退避三舍”,即使不幸中招儿也能从容应对。但记者发现,尽管经历了上一年流感的“洗礼”,人们在预防中仍然对次不重视,让病毒有机可乘。

在地铁等人员密集的公共场所,大多数人没有戴口罩;家人在接触流感患者使用过的物品后不洗手;老人、婴幼儿等高危人群不愿接种流感疫苗……

“应为流感患者佩戴口罩,并尽量减少与孩子的接触。”张昶说,照顾流感患者时,也要戴口罩、勤洗手,还应尽量多开窗通风,以降低室内细菌密度和减少空气中的病毒尘菌。

对于疫苗认识误区,张昶表示,接种流感疫苗是目前最有效的预防流感的方法。疫苗应在流感流行季节前 1 至 2 个月注射,其保护作用一般只维持 6 至 12 个月,所以每年都需要注射。

中医专家认为,除了一些常见方法,佩戴中药制作的防疫香囊也能够起到预防流感的作用。此外,中药足浴、熏蒸、推拿等外治手段也能够增强体质。

对于流感的治疗,许多人也没能正确对待。专家表示,早期治疗和科学规范治疗是关键,切忌滥用抗生素和输液治疗。

“一旦出现流感样症状或确诊流感,不鼓励带病上班,一定要做好隔离,如果病情加重还要及时就医。”李中杰特意强调,这是对自己和他人健康很好的保护。

据新华社

面对美食 人们为什么会吃到撑

为什么面对美食,很多人会吃到撑?德国研究人员日前发现,这不能怪他们太贪吃,而是跟大脑机制有关。享用美食过程中,大脑会在食物入口和人胃时两次分泌多巴胺,这种机制可能增加人们对美食的渴望,并延迟大脑发出吃饱的信号。

多巴胺是一种神经递质,传递兴奋和愉悦的信息,是大脑“奖赏效应”的关键组成部分。

通过正电子发射断层扫描技术,德国马克斯·普朗克新陈代谢研究所的研究人员不但发现了进食过程中两次多巴胺分泌高峰,还找到了大脑中与这两次多巴胺分泌相关的特定区域:第一次分泌发生在与奖赏和感觉感知相关的区域,食物进入消化道后的第二次分泌则发生在与更高级认知功能相关的区域。

研究中,12 名健康志愿者分别食用了美味的奶昔和无味的溶液。研究人员扫描他们的脑电波发现,志愿者对奶昔的渴望程度与吃到奶昔时大脑特定区域第一次多巴胺的分泌量成正比,并且志愿者对奶昔渴望程度越高,第二次多巴胺分泌的时间就来得越晚。

“一方面,第一次多巴胺分泌能反映我们主观上对食物的渴望;另一方面,我们的渴望会压制肠胃诱导的第二次多巴胺分泌。”论文共同第一作者、马克斯·普朗克新陈代谢研究所的海科·巴斯斯说。

研究人员认为,肠胃诱导的第二次多巴胺分泌会发出吃饱的信号,而延迟分泌则会使人们过量饮食,到第二次分泌发生时人们已经吃撑了。

据新华社



1 月 29 日,国家游泳队运动员刘湘(左一)在制作烤鸭卷饼,准备品尝烤鸭。

为备战东京奥运会,国家各运动队 400 多名运动员和教练员将在春节期间留守北京继续训练。为了能让他们好好过年,来自全聚德和平门店的 11 名大厨和 4 名服务员来到国家体育总局训练局,用北京传统美食——烤鸭为大家献上一顿精美的新春大餐。

新华社发

欧盟如何管理保健品宣传

保健品与人们的健康息息相关,各国政府也都高度重视对保健品宣传的监管。从全球范围看,欧盟对保健品监管较为严格。让我们看看,欧盟是如何管理保健品宣传的。

在欧盟,保健品的正式名字是膳食补充剂。欧盟食品安全局明确表示:“膳食补充剂作为食品接受监管。”保健品是食品,不是药,所以绝不能称有治病效果。这是中西方在保健品宣传中都必须遵守的一条铁律。

欧盟规定,食品宣传分营养声明和健康声明两个部分。怎么使用它们有明确的规定,十分严谨。

营养声明是指说明食品中含某种营养成分,例如“低脂肪”“富含钙”等。健康声明是指对食物与健康之间关系的声明,比如“补钙有助于儿童骨骼生长发

育”。

营养宣传是不能涉及健康效果的,目的是防止不法厂商玩文字游戏,误导消费者。举例而言,“食品甲因为富含钙而有助于儿童骨骼生长发育”,这么一句简单的宣传语,就不符合欧盟的食品标签规定。可以说,“食品甲富含钙”“补钙有助于儿童骨骼生长发育”,而不能直接说“食品甲有助于儿童骨骼生长发育”。

在欧盟,任何类似“补钙有助于儿童骨骼生长发育”的健康声明,都必须由欧盟委员会经过专门程序批准后方可使用,其中一个关键环节就是要通过欧盟食品安全局的科学评估。

比如,针对纤维对人体健康的作用,欧盟食品安全局撰写了一篇 23 页的科学意见文章,参考了 41 篇学术论文后得出结论,无法证实纤维有助于降低人

体脂肪吸收、纤维有助于排便等说法。

值得一提的是,欧盟委员会官方网站上,有专门的清单列出了获批使用的营养声明和健康声明用语,同时也列出了被否决的声明使用方式。无论是被批准还是被否决,官方网站都附上了欧盟食品安全局的科学意见链接,以便公众查询。所以,公开透明是欧盟管理保健品宣传的一大特点。

欧盟禁止使用过于模糊的营养或保健效果宣传。欧盟委员会曾在新闻稿里指出,从酸奶到巧克力,从饮料到鲜奶酪,无数产品都声称它们有“净化肌体”“留住青春”“延缓老化”等功效。这些宣传“概念模糊、没有意义且不可验证”。“在健康这个重要话题上,注意避免使用不正确引导消费者的说法至关重要。”

据新华社

