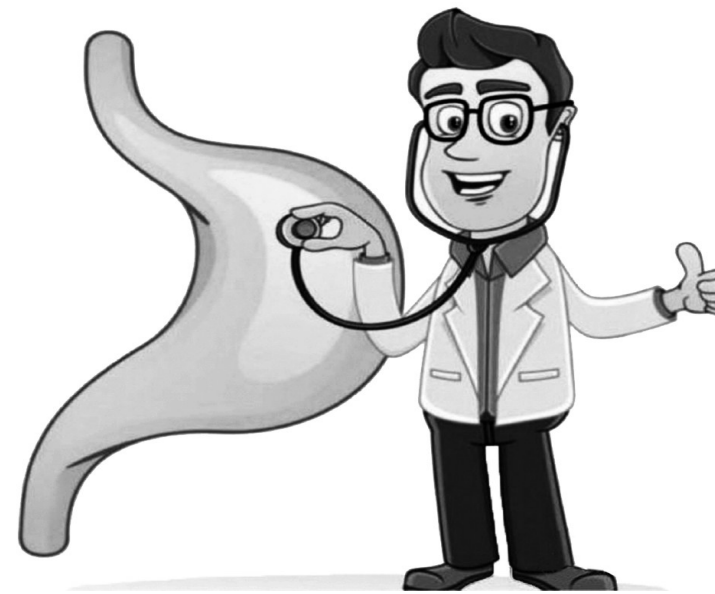


春天,最易“肝着急”!

上班族应打好“护胃战”



■王清刚

面对美食佳肴,大饱口福后就需要有个好肠胃来“善后”,如果胃肠功能不好,满足口腹之欲后可能就要面对病痛折磨。而令人担忧的是,现在上班族中胃病患者的数量在不断增加,且由于工作繁忙,医治不及时,很容易将小病拖成大病,很多胃痛都是因为早期没重视引起的。

八成人都有胃病

胃部健康关系到人全身的营养供应。据世界卫生组织统计,胃病的发病率高达80%,并且正以每年17.43%的速度增长。近年来,胃病的发病趋势呈现年轻化,尤其是上班族。究其原因主要有以下几方面:

工作节奏快、工作压力大、精神持续紧张。比如我接诊过这样一位患者,他是空管,指挥飞机起降,精神压力很大,反复胃疼,每次病情发作时他都是简单用点止疼药,直到后来受不了了才来做检查,结果发现是严重的十二指肠溃疡。考虑到这可能跟他的工作性质有关,在规律地治疗后,他换成了地勤,后来病情渐渐缓解。

饮食不规律、常熬夜。比如常吃快餐、不吃早饭、暴饮暴食等,加上工作日应酬、节假日聚会比较多,导致过多地摄入刺激性食物。甚至有的人需要经常熬夜,加班到深夜后到后排档吃炸鸡、喝啤酒,这对消化道有非常严重的影响。啤酒含酒精,炸鸡是高脂肪、高油食物,二者会增加胃肠负担,促进消化酶、消化液分泌,这些负担对胃有基础疾病的患者来说,很容易诱发一些严重的胃病,比如说急性胃炎。

药物副作用。部分止痛药、预防心脑血管疾病的药物,对胃可能有副作用。比如用于支架手术后抗凝治疗的阿司匹林和氯比格雷,很多患者服用后可能会发生消化道出血,需要到消化科就诊。每个人对药物的反应不一样,在选择用药时,最好能咨询专科医生。此外,细菌感染也是引起慢性胃炎、消化不良、功能性消化不良等疾病的常见原因。

自行医治,延误治疗。有些人胃不舒服就扛着,或者自己买点养胃药吃,这往往会导致小病被延误。建议有消化道症状的患者,尤其出现上消化道不舒服、胃脘不适,最好到院就诊,以便早诊断、早治疗。

早发现早治疗,效果好
不管是良性还是恶性,胃肠病的早期症状都不典型。最常见的症状是浮躁、恶心、早饱、嗝气,有的人可能有腹痛,甚至夜间疼痛、泛酸等。需要注意的是,很多胃病早期症状都是相互重叠的,很难单从一两个症状来判定是什么病,只有通过相应的检查,才能明确分辨它是普通的胃炎、消化性溃疡,还是其他一些恶性疾病。

如果症状持续时间短,在消除了相关的诱因后,症状就减轻或者消失了,一般来说影响不大,但如果症状持续时间较长,连续1-2周,又有逐渐加重的趋势,那么最好还是到医院诊治。不要把胃不舒服简单地归结为消化问题,比如饭后感觉腹胀,或偶尔胃不舒服,就吃点健胃消食片,胃疼发作的时候就吃止痛片,这些都不取。

据统计,我国患胃癌的人数占全世界总患病人数的42%以上,其中只有10%是早期发现的,大多数胃癌患者发现的时候已经到了进展期或晚期。进展期胃癌的五年生存率大概有20%左右,此时治疗方法就比较局限了。进展期胃癌,如果能切除病灶的话,手术可能是最理想的选择,但对于出现转移、其他并发症,或是有基础病的患者,不一定适合手术治疗。因此,最重要的就是早发现、早治疗。要早期发现胃癌这样的重大

疾病,需要患者养成不舒服就去医生的意识。

三分在治疗,七分靠调养

对于胃病的预防,首先应该保证规律的饮食。上班族时间紧张,经常早饭不吃,午餐凑合,晚上大吃,其实正确的做法应该是“早饭要吃好、中午要吃饱、晚上要吃少”。因为胃肠经过一晚的休息后,要面对一天的学习和工作,早饭吃好了,有利于保证一天的能量;中午要吃饱,是因为经过了上午的工作,全身都需要一个能量的补充;而晚饭后大部分人不会做剧烈的运动,要准备进入睡眠状态,所以晚饭尽量不要吃得过饱,尤其不要吃过多的高脂肪、高蛋白、难消化的食物,尽量以清淡为主,三餐定时定量,以温、软、淡、素、鲜为宜,最好细嚼慢咽,忌暴饮暴食。

其次,应科学减肥。减肥是年轻人非常关注的一个话题,很多人减肥期吃得很少,恢复正常吃饭后,只要多吃一点胃就会觉得难受。因为胃有一个叫容受性舒张的生理状态,食物进到胃里后,会发生一种扩张性的反应,来承载这种食物,并进一步消化和吸收,如果长期摄食量很少,胃的容受性舒张功能就减弱了,再恢复到正常饮食后,胃就不能适应这种转变,所以会感到不舒服。生活中很多年轻人减肥坚持不了两天,又开始胡吃海喝,长期这样反复折腾,胃会很受伤。建议大家通过健康的方式减肥,比如增加锻炼,不要单纯通过节食来减肥。另外,每天的饮食种类要丰富,食量不要忽大忽小。

再者,一旦出现胃部不适要及时就医。一旦检查包括胃镜、上消化道造影等。这两者对于胃病的诊断都非常重要,在以往内镜技术不是特别普及的时候,更多的选择是做造影检查,因为造影本身没有痛苦,但是需要照X线,而一些特殊的患者,比如某些血液系统疾病患者或准备妊娠的女性等,不适合照X线。胃镜不存在这些问题,它是直视下的检查,又可以在内镜下取活检,所以相对来说,目前内镜的优势更多一些,也更加普及。此外,对于症状比较轻、病程比较短的患者,可以优先选择做幽门螺杆菌的检查,因为它是目前最常见的引起胃病的病因。

最后,夏天降暑不要凉了胃。夏天是胃病高发的季节,这是因为高温天气,上班族每天在办公室空调,冻坏了胃,出门后为了快速降温,又猛喝冰饮料等,导致胃病出现或复发。还有的人晚上睡觉吹空调,不盖被子,让胃受凉,出现恶心、胃胀等症。这些坏习惯,往往会增加胃的负担。俗话说,胃病三分在治疗,七分靠调养。因此,上班族夏季养胃护胃应该注意局部保暖。空调温度应控制在27℃左右为宜,室内比室外低3℃~5℃为佳,睡熟以后腹部要盖薄被或毯子,并避免空调出风口直接对着身体。此外,由于天气炎热易使人焦虑不安、烦躁恼怒,从而出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻等症状,甚至导致消化性溃疡、慢性胃炎加重或复发。因此,要调整好自己心态,保持心情愉快,注意劳逸结合,防止过度疲劳,清晨和傍晚可到户外适度运动。

低,抵抗力差,更容易被疾病感染。同时,脂肪肝会促进动脉粥样硬化的形成,还会诱发或加重高血压、冠心病。此外,对于脂肪肝而言,肝硬化继发性肝癌的机率较高。

春夏饮酒忙

春天来了!温暖的阳光让夜晚不再寒冷,大大小小的聚会也开始层出不穷——怎得了酒?然而过量饮酒伤害最大的是肝脏。酒精进入人体,九成解毒工作都是由肝脏负责,久而久之会给肝脏带来巨大的负担。据调查,我国在饮酒者中80%的人有不同程度的酒精性肝病。

营养失衡

营养失衡主要是指饮食方面有偏食,譬如喜好吃肉、很少食用蔬菜、水果等因素,会造成肝脏营养缺损,使其无法运转顺畅。

工作压力过大、精神紧张

现代人的通病。太多的职业决定了工作的巨大压力与生活压力,精神时刻处于紧绷状态,这些都会对肝带来程度不定的压力。中医也认为,肝主情志变化,在春天如肝火太旺就易怒,同时怒气伤肝形成恶性循环。

作息不规律、长期熬夜

春天的确是一个更容易让我们“熬夜”的季节——充足睡眠能养血的同时又可以充足的使肝气得到一个疏泄,长期睡眠不足,会造成肝火越来越旺,长此以往更会对肝脏健康带来不利影响。

久坐不动

从中医学角度讲,关节、肌腱、韧带属于肝系统,是肝脏赖以疏泄条达的结构基础、重要通道,因此“久坐伤肝”。由于肝脏跟眼睛的关系较为密切,久坐同时盯着电脑工作,“久视伤肝”。

药物性肝损伤

慢病人群的通病——因为时刻需要用药物控制血压血糖等,在药物使用过程中,因药物本身导致的肝损伤称为药物性肝损伤。目前我们日常生活中接触的药物及保健品已超过30000种,其中明确可以引起药物性肝损伤的超过1000种。

五大信号提示肝异常

经常疲惫:与其他原因导致的劳累相比,肝病病变尤其是肝癌引起的疲惫,即使是患者躺下来静静的休息也感觉不解乏。肝部病变所产生的疲惫主要跟肝脏功能有关。长期如此便容易出现疲劳、注意

力不容易集中、头昏耳鸣等现象。肝脏主管三大物质的代谢,起激素平衡的重要作用。肝脏功能障碍,就会出现营养吸收障碍、能量不足的问题。另外,激素不平衡也会引起水钠潴留、腹水等各种症状,引起疲惫。

食欲不振

肝脏受损往往导致消化不好,严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等。这主要是由于肝细胞大量受损,分泌胆汁的功能降低,影响了脂肪的消化。

蜘蛛痣和肝掌

一些肝硬化患者会出现蜘蛛痣和肝掌。蜘蛛痣常常见于面部、颈部、前胸等部位。肝掌则常出现在手掌两侧。

黄疸

肝脏出现异常就会导致胆道受阻,这时胆红素将无法顺利排泄,胆红素代谢也会出现异常,引起黄疸,通常表现为眼睛、皮肤、尿液等发黄。在黄疸出现前数月或出现后一年还可能发生全身性皮肤瘙痒。

出血

肝脏出现异常的时候就会造成凝血因子合成异常,这时候就会出现牙龈出血,鼻子出血等症状。

洗脸也要有度 当心越洗越油



知,这样反而会让皮肤更油。因为皮肤局部环境也存在反馈调节,皮脂膜能抑制皮脂腺分泌。过度清洁使皮脂丧失,皮脂膜抑制皮脂腺分泌的压力减轻,反而使皮脂腺分泌速度加快,会分泌更多的油脂,造成油光满面。

过度清洁还会造成皮肤屏障功能受损,皮肤失水速度增加、缺水、干燥粗糙;保护作用被削弱,有害微生物、外界化学、物理、生物因素容易入侵或刺激,尤其容易受到紫外线伤害,在使用洁面、化妆品时感到刺痛。

皮肤敏感的人,建议使用与体温相近的36℃~37℃的水洗脸,避免对皮肤造成冷热刺激;用温和的不含皂基的洁面产品;尽量不用去角质产品,选用不含香料、不含防腐剂、刺激性小的医学护肤品及物理防晒剂;并注意生活规律,放松心情。

■王晓璐

我国每年约有38.3万人死于肝癌,占全球肝癌死亡病例数的51%,严峻的形势给我国的社会和医疗带来了沉重的负担,近年来肝癌的发病率还在逐渐增高。

种种较为常见的肝脏疾病,除了病毒以外往往都是由种种不良生活习惯导致的。春季万物生发,蛰伏数月的寒冬过后,很多“坏习惯”会卷土重来,祸害我们的肝脏。

过量脂肪摄入

吃是一年四季永恒不变的话题。在春、夏显得尤为“耀眼”——烧烤摊老板又开张了。在刺激味蕾的同时,过量摄入的脂肪把肝细胞“堵”起来,并破坏肝细胞膜,最终损伤肝健康。肝内脂肪堆积的程度与体重成正比,30%~50%的肥胖症合并脂肪肝,重度肥胖者脂肪肝病变率高达61%~94%。

然而,很多人特别是年轻人发现脂肪肝后,往往并不在意。然而事实上,脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,严重危害人体健康。

人体多种亚健康症状都是由脂肪肝引起的。由于脂肪肝患者免疫功能降

■姜薇

造成皮肤敏感的因素很多,包括年龄、内分泌等内在因素,以及压力、不良情绪、饮酒、辛辣刺激饮食等外界因素。其中,过度清洗是导致皮肤敏感的一个很常见也很重要的原因。

我们皮肤的最外层是角质层,其外有一层由汗液和皮脂乳化而成的皮脂膜,为人体提供保护。过度清洗、使用不当化妆品(如碱性大的肥皂洗脸),不仅除去了皮肤表面的灰尘、老化角质、微生物等,也破坏了正常的皮脂膜,达不到护肤的目的,反而会破坏了皮肤。尤其是油性皮肤(比如常长痘)的人,总想把脸上所有的油脂都清洗掉,希望以此来改善毛囊堵塞、痤疮的症状。殊不

临期食品能吃吗?



■王桂真

说起临近保质期的食品(临期食品),大家都不会陌生。逛超市的时候,大家会发现超市里经常有一些快要过期的食品降价或捆绑售卖。面对这些临近保质期的食品,我们应该如何选择,这些食品有没有安全保障?真的能吃吗?

总的来说,临期食品是安全的,也是完全可以食用的,对于低收入者来说,也是节省了购买成本。对于买卖双方来说,是互惠互利的。

如何选择临期食品

1.购买时要避免冲动消费
有些人看到临期食品的价格非常便宜,就会大批量的购买,好像自己占了多大的便宜。殊不知,当你购买食品因为吃不完而超过保质期,就变成另外一种浪费。特别是鲜奶之类的食品,保质期只有几天的时间,购买的时候一定要看清楚保质期的最后一天,尽量在保质期内将食品食用完毕。

2.选择临期食品看清保质期

如果打算马上吃,选择购买临期食品是非常划算的。比如我们日常吃的馒头,一般保质期也就是三天左右,晚上逛超市的时候遇上馒头打折,原价三元两个的牛奶馒头,打完折扣以后可能是两元两个,可以顺便买上两个,第二天还可以食用。另外,购买的临期食品尽量选择小包装的,食品的包装打开了,食品的保质期就已经作废了。所以食品在打开以后尽快吃完,吃不完的食品也要密封保存,以免吃到变质食品。

3.购买临期食品要选择的渠道

购买临期食品尽量不要因为便宜而选择街边的小摊,谁也无法保障你购买的临期食品质量如何。从街边小摊购买食品就像银行里的“离柜概不负责”。所以选择购买临期的食品,尽量从正规的商场或超市里购买。

什么叫做临期食品

临期食品是临近食品的保质期期限,还没有过期的食品,就是说临期食品还在食品的保质期之内。

保质期是伴随着食品工业和食品流通产生的。食品企业生产的食品要想卖给消费者,需要经过储存、运输、摆上货架,再等待消费者买走。这个过程是需要时间的,而在这个过程中,食品不能变质、变味,出现品质的问题,所以每一种食品都会有自己的保质期。

临期食品能不能吃

临期食品只是临近保质期,食品还在保质期之内,只要是在保质期之内的食品,质量就有保障。在国外,把临期食品降价出售或直接捐给慈善机构是商家的通常做法,比如在加拿大、美国、德国等一些欧美国家都有相当完善的食品救济机制,为低收入者提供最基本的食品保障。美国、英国、新西兰、日本等国家的食品还有最佳口味时期、最佳食用期或最佳赏味期的说法,过了最佳食用期还不到保质期就开始打折出售。总的目的就是要让食品发挥最大的社会效益。但过期食品在国外也是不允许销售的,除了销毁,还可以用来制作饲料和化肥等。

在我国,商家一般会定期清点食品,把临近保质期期限的食品找出来,通过降价的手段或捆绑促销,放在货架前排来售卖;这种销售方式一方面可以让消费者享受到真正物美价廉的商品,也避免了不良厂家把临期食品翻新后重新销售。

下馆点菜有学问

如今,下馆子已经成为我们的生活常态,如何兼顾营养和健康,点菜就成了一门学问。

东张西望

进入饭店别着急点菜,先看看环境是否干净,卫生质量差的地方往往容易滋生微生物,饭菜安全难以保证;再看看别人点了什么菜,“上座率”比较高的菜证明储备比较足,而且流动性大,原料相对更新鲜;还要看看菜量大小,别点多了或不够吃。

一人一菜

点菜数量很关键。建议一人一菜,多少人吃饭就点多少道菜。比如4个人吃饭,可点2个热菜,1个凉菜,1道汤;6个人吃饭,点3个热菜,2个凉菜,1道汤。素菜中凉菜必不可少,上菜速度快,可在饭前先吃到菜,避免肉类过量。如果菜量小、不够吃,可临时加1-2个素菜。

类别多样

很多时候我们以为点的菜足够丰富了,但仔细看看却是炖猪肉、炒猪肉、猪肉丸子之类“少数食材”的组合。不妨把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类,点菜时肉、豆、菜各类食物尽量都纳入其中。肉类尽量选择多个品种,猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾等都可考虑,食材尽量不要重复。

荤素合适

一般,荤素比例为1:2至1:3比较合适。点菜要选好“色”,以深色蔬菜为主,颜色多样,大拌菜就很不错,深绿色、橙黄色、红色、紫黑色蔬菜都有了,不仅能增进食欲,而且包含种类丰富的营养素。

荤菜在红肉、白肉搭配的基础



上,可多点点在家里不常吃到的,比如平时吃鱼较少,可优先点鱼,而且建议点清蒸的,更容易判断是否新鲜。如果人多,可再考虑点鸡、鸭、鹅肉,人更多时再考虑猪、牛、羊肉等。因为,猪、牛、羊肉日常吃得相对较多,而且与白肉相比,不但脂肪含量高,饱和脂肪比例也较高,不利于心脑血管健康。如果选择困难,不妨点些原料中同时含有荤素食材的菜。

烹调少油

多点蒸、煮、白灼、拌、炖、余等烹饪方式的菜,既能控制过量摄入油脂,还可避免高温煎炸食物的致癌风险。点完菜要告诉服务员少油少盐,炒蔬菜时不要淋明油。

食不厌粗

多数餐馆主食以精白米面为主,本来菜中油盐就多,再配以精白米面以及酥点、炒饭等,不仅易导致血糖上升速度更快,且极易油脂摄入超标、膳食纤维不足。建议选择一些粗粮,比如玉米饼、小窝头、杂粮粥等。

饮品选低

所谓“低”有两层意思:一是如果想喝饮料,建议选择热量较低的饮品,如白开水、茶水、菊花茶、大麦茶等,避免摄入过多精制糖,加重代谢负担;二是如果要喝酒,建议选择度数较低的。因为,酒精也是产能物质,1克酒精可产生7千卡热量,仅次于脂肪,会导致肥胖,刺激胃肠,增加肝肾负担。如果实在有需要,建议少喝。例如,酒精度是5度的啤酒,男性不要超过500毫升,女性不要超过300毫升为宜。

(据健康网)