

你的“湿气”重吗？ 合理祛湿助你度过清凉一夏

纳紫璇

百病之源“湿”从何来？

随着气温逐渐升高,吃东西没味道,身体乏力等症也逐渐显现出来。对很多人来说,度过炎炎夏日并不容易。

王女士今年46岁,入夏以来常常心情烦闷,每天都感觉睡眠不足,提不起精神,早上起床脸部还有些浮肿。“我这是更年期提前了吗?”王女士不由担心起来。到医院检查后她才知道,是因为苦夏体内湿气淤积才导致这些症状产生。

据申艳慧介绍,当患者出现舌苔厚腻、身体沉重懒动、面部容易出油、皮肤瘙痒等典型症状时,就有可能体内湿气的湿气所致。“夏季天气炎热,气温高、湿度大,人体受此影响,体温调节、水盐代谢及消化、循环、神经、泌尿系统都会发生显著变化,容易导致人体代谢增强和营养素消耗增加,一旦代谢的汗液在闷热的天气没有有效挥发,就会在体内淤积形成湿邪。”申艳慧说,病因有内因、外因之分,而湿的来源一样有内外之分。外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿所致,长夏湿气最盛,故多湿病。但宁夏较为干燥,本地患者多因内湿导致湿气过剩。“本来天热的时候人体出汗有好处,可许多人夏天多用空调,不出汗,会导致皮肤毛孔开闭功能失常,湿气无法排出体外,会引起体内气血循环不畅,损伤脾胃的运化水湿功能。”

炎炎夏日,不少人会把冰箱里刚拿出来的西瓜冷饮当消暑良品,但爱吃冷饮会导致水湿代谢受到阻滞。据了解,过食肥厚食物,摄入的能量远远多于身体所需,也易聚湿生痰,引发糖尿病、高血脂、高血压等问题。

体质因素同样是引起湿气淤积的另一原因。“一般来说,痰湿质或脾胃功能比较虚弱的人更容易在体内淤积湿气。”申艳慧分析认为,暑湿之邪侵蚀人体,更容易困扰脾胃,使其代谢功能更差,就可能出现乏力头晕、工作效率低下、低热等症状。申艳慧提醒患者,要根据不同体质对症下药,才能掌握祛湿的正确方法。

“现在大家的保健意识也比较强。说起除湿方法,很多人都说得头头是道,但其实有些除湿药方并不适合所有人。”申艳慧告诉记者,流传最广的除湿良方——红豆薏米汤就不适合寒湿体质的人食用。她解释道,薏米祛湿虽好,但有一定寒性,红豆性平,整个方子偏凉性。湿邪分湿热和寒湿,薏米红豆汤只适合症状不严重的湿热体质,脾胃运化

祛湿需要分体质

食物需要阳气,若寒湿体质的人常吃薏米,会损伤阳气,抵抗湿气的能力越来越弱。“喝了薏米红豆汤把湿气压下去,好像症状减轻了,但却伤了脾。建议煮之前可以将薏米用小火炒到金黄色,把寒性减去,就能避免对脾胃的损伤。”申艳慧补充道。

如何判断自己是湿寒还是湿热呢?申艳慧建议平时可以观察一下自己的舌头,脾虚湿盛的人,舌苔大多比较厚腻、发黄,这种情况可能是湿热比较重,可适当吃些苦瓜和绿豆汤。但有些脾胃虚寒的人,舌质单而胖,边有齿痕,舌苔薄白,平时还怕吃凉的东西,就不太适合吃绿豆、苦瓜、冬瓜等。“当然患者最好先找中医师辨识一下体质和湿气的类型,再根据医生建议合理进行食补才是较为稳妥的做法。”

良好生活习惯有助祛湿

据申艳慧介绍,运动少的人,常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。长期坐着不动,没有体力消耗,机体代谢就会变慢,身体的运化能力随之受到影响,活动不足导致阳虚,容易给身体招来湿气。

要想祛湿,除了在饮食上少食生冷油腻之外,日常生活习惯更需注意。申艳慧建议,湿气重的人日常应多运动,越不爱运动,体内积聚的湿气越多,时间长了会导致五脏六腑受到湿气侵袭,引发一系列疾病。坚持运动可有效加快血液循环和新陈代谢,

促进湿气排出,跑步、骑自行车、游泳、打太极拳都是不错的运动方式。另外,不要长时间待在潮湿、阴冷的环境中,多出门晒太阳,否则外界的湿气很容易入侵,“驻扎”在体内。“大家在运动或者大量出汗后,也可以喝些淡盐水来补充流失的水分。”申艳慧说。

压力过大、作息不规律、常常劳神,也会导致体虚脾弱,内湿加重。因此,要想除湿还要注意调节情绪,保持心理健康,争取早睡早起,从生活的点滴细节中引起重视,才能度过一个清爽的夏日。

肝功能指标异常 原来是胆病了

原发性胆汁性胆管炎起病隐蔽,这两项指标升高要排查



脂肪肝、肝炎、肝硬化……这些疾病多会导致肝脏损伤。在临床中,还有一种被称为“肝脏杀手”的疾病,其病灶在肝内的细小胆管上,起病非常隐蔽,却能发展为肝硬化甚至肝衰竭,那就是原发性胆汁性胆管炎(PBC)。

胆管是连接肝脏、胆囊、小肠的导管网络,负责胆汁的排出。原发性胆汁性胆管炎是因为肝内细小胆管的细胞遭到自身免疫性破坏,使胆汁无法从肝脏排出,出现胆汁淤积。随着病程发展,肝内胆管会受到持续性破坏,甚至因此缺失,导致肝硬化甚至肝衰竭。医生提醒,早发现早治疗,要重视每年的体检。

【分析】

医疗水平提高助早确诊 配合中药治疗效果更好

肝病中心肝三科主任医师、厦门市医学领先学科中西医结合肝病学科带头人唐金模说,像赵女士这样的患者门诊并不少见,过去原发性胆汁性胆管炎因为被诊断的时候基本上都已经发展到肝硬化了,因此当时命名的时候被称为“原发性胆汁性肝硬化”,到了2015年才开始更名为“原发性胆汁性胆管炎”。这个病分为四期:第一期是胆管发炎,第二期胆管增生,第三期胆管堵塞、坏死,第四期肝硬化甚至肝衰竭。过去基本都是发展到肝硬化了,出现腹水,皮肤发黄才发现,现在诊断水平提高了,可以在早期就发现。

早期主要治疗方法是口服改善胆汁淤积的西药,这种药可以有效缓解病症,没办法根治,一旦停药容易反复。但如果配合中药治疗,进行整体调理,可以好得快,且不容易复发,这也是中药在这方面的优势。

出现瘙痒、黄疸等症状 患者才开始重视

复旦中山厦门医院普通外科主任张勇分析道:“有个成语叫‘肝胆相照’,事实上从解剖学的角度看,肝胆关系密切,是不分家的”。长期慢性肝内胆汁淤积会引发胆道周围炎症,继而导致肝内肝细胞受损伤,造成正常的肝小叶破坏,持续发展可导致肝硬化,严重者甚至可发生肝功能衰竭。

他说,很多PBC患者早期无明显症状,不利于早期诊断,疾病常常悄无声息地缓慢发展到肝硬化、肝衰竭,严重影响患者生命健康。随着病情的进展,PBC患者可出现不同程度的乏力、皮肤瘙痒、黄疸等,往往这个时候患者才开始重视。

张勇还提醒道,出现不明原因的黄疸一定要到大医院找有经验的专家看诊,因为造成黄疸的原因非常复杂,容易误诊误治,及早规范治疗可以控制病情,取得好的疗效。

【提醒】

多发于中老年女性 重视体检有助早诊断

唐金模介绍,胆管分为肝内的胆管和肝外的胆管,原发性胆汁性胆管炎是指肝内的胆管细胞发炎,由免疫攻击引起,目前病因不明。根据临床统计,原发性胆汁性胆管炎好发于中老年女性,这一疾病还有家庭聚集性和遗传易感性的特点。

对于原发性胆汁性胆管炎,最重要的是早发现,早诊断,早治疗。要重视每年体检,查肝功能发现谷氨酰转氨酶和碱性磷酸酶两个指标同时升高,就有必要去医院查自身免疫性肝病的抗体。如果有其他免疫性疾病,如风湿或类风湿性关节炎

炎、红斑狼疮等,也需要去做个排查,一旦抗体检测为阳性,就要考虑原发性胆汁性胆管炎。早期治疗预后效果很好,如果拖到肝硬化,预后效果就大不相同了。

会造成患者骨质疏松 需补充钙及维生素D

原发性胆汁性胆管炎患者因为胆汁淤积还会对人体骨代谢造成影响,增加发生代谢性骨病的风险,临床上会发现这类患者骨质疏松和骨质疏松。因此,患者可以监测骨密度来辅助诊断,对这类患者及时补充钙及维生素D,对预防骨质疏松是有益的。

有些PBC患者还合并自身免疫性甲状腺炎,出现甲状腺功能减低的症状,对合并甲减的患者,应该补充甲状腺激素进行治疗。

对于原发性胆汁性胆管炎患者,医生建议每3-6个月查肝胆生化指标,包括肝酶、血脂、胆红素等;每6个月必须复查肝胆彩超(CT)、AFP;每年查甲功;黄疸者每年查脂溶性维生素水平;肝硬化每年复查骨密度;每两年检查骨密度。

少吃上火的食物 避免胆管细胞发炎

原发性胆汁性胆管炎患者在日常生活中应该注意什么呢?张勇建议,一方面严禁饮酒,避免使用肝毒性药物;同时,注意个人卫生,皮肤瘙痒避免搔抓造成皮肤损伤;适度锻炼,晒太阳有助补充钙和维生素D,可预防及纠正骨质疏松。

唐金模认为,从中医角度来讲,消化离不开胆汁,喜欢吃油腻、辣、煎炸等易引起上火的食物,体质湿热的人,容易造成胆汁分泌过多,胆管细胞发炎。湿热体质对于胆管细胞的生存比较不利,就如同喝酒对肝细胞的损害,吸烟对肺泡的损害一样。因此饮食要尽量清淡,高蛋白和清淡并不矛盾,鱼、瘦肉等都可以吃,但要低油、少盐、少糖。(据《厦门晚报》)



甜饮料到底带来多少病

含糖饮料是很多人戒不掉的“美味”,但它给健康带来的坏处又让人不得不提防。近日,来自哈佛大学的胡丙长教授和瓦桑蒂·S·马利克教授联合刊发文章,将含糖饮料和多种疾病之间的关联进行了详细说明。

肥胖。成年人每天多喝1份含糖饮料(355毫升),一年内体重会增加0.12公斤至0.85公斤,体重指数(BMI)增加0.05。因此,限制含糖饮料摄入量有助于预防包括儿童在内的各年龄段人群超重和肥胖问题。

II型糖尿病。含糖饮料会导致肥胖或其他代谢紊乱,进而增加II型糖尿病风险。每天多喝1份含糖饮料,II型糖尿病风险就会增加18%。

心血管疾病。每天多喝1份含糖饮料,可导致心血管疾病和冠心病风险分别增加8%至9%和15%,同时还会导致心脏病的两大风险因素异常。多1份含糖饮料,可导致血压升高(收缩压和舒张压分别增加6.9毫米汞柱和5.6毫米汞柱)和血脂异常。

非酒精性脂肪肝。含糖饮料会导致能量摄入超标,进而影响代谢,诱发肝脏脂肪变性,进而增加脂肪肝风险。每天增加1份含糖饮料,非酒精性脂肪肝发病率会增加39%。

痛风。三项前瞻性队列研究的荟萃分析发现,经常摄入含糖饮料和果糖会增加高尿酸血症和痛风风险。与几乎不喝含糖饮料的人群相比,含糖饮料摄入量最高的人群痛风发病风险高出两倍。每周增加1份含糖饮料,痛风风险会增加4%。

癌症。含糖饮料会增加肥胖和代谢疾病风险,某些癌症风险也会随之升高。包括27项前瞻性队列研究发现,含糖饮料摄入过多会导致乳腺癌和前列腺癌风险分别增加14%和18%,肠癌和胰腺癌风险也会增大。

死亡。与每天含糖饮料摄入量不足1份的人群相比,每天摄入至少2份含糖饮料的人群心血管疾病死亡风险高出31%。每天增加1份含糖饮料可导致心脏病死亡风险增加8%,全因死亡风险增加11%。

研究人员表示,含糖饮料对大众健康的负面影响日益严重,因此,需要加大政策力度,减少含糖饮料摄入,减轻全球肥胖和慢性病的负担。研究建议,含糖饮料的替代饮料包括:不含热量不含糖的人工甜味剂饮料、100%果汁、水、茶和咖啡。

(据《生命时报》)

宁夏医科大学总医院完成我区首例腹腔镜下小儿右侧膈肌折叠术

本报讯 近日,宁夏医科大学总医院小儿外科成功完成宁夏首例“腹腔镜下小儿右侧膈肌折叠术”,腹腔镜应用范围由腹部疾病拓展到胸部疾病,标志着该院小儿外科在腹腔镜领域再次取得新突破。

患儿因肺部感染发现右侧膈肌升高,随即就诊于宁夏医科大学总医院,肺部感染治愈后仍反复出现咳嗽、咳痰,考虑右侧膈肌抬高压迫同侧肺脏。经过精心的术前准备,该院为患儿开展腹腔镜下小儿右侧膈肌折叠术,术中透视见右侧膈肌位置较前明显下降。手术顺利完成,术后无气胸等并发症。

据了解,膈膨升是因先天性横膈发育异常或因膈神经损伤所引起的横膈部分或全部上移,临床表现以呼吸道症状为主的综合征。该疾病出现症状轻重不一,婴幼儿因膈肌位置及腹内脏器位置升高,压迫心脏和肺,轻者反复肺部感染,重者可引起急性呼吸窘迫及循环功能,甚至造成反常呼吸运动及纵隔扑动,在短期内导致呼吸循环衰竭。而腹腔镜膈肌折叠是一种十分安全有效的微创手术方式,切口小,术后恢复快,但因腹腔脏器空间狭小,手术操作困难,对于精细操作要求更高。宁夏医科大学总医院小儿外科相关负责人表示,将不断探索、精进技术,为广大患者提供更优质、更便捷的医疗服务。(纳紫璇)

养生有术

这个网红小果,还是养生佳品!

近年来,从原本只是潮汕地区人民心头好的冷门水果,摇身一变成为“季节限定”的网红水果,成为各大茶饮品牌的当红招牌。这就是拥有“五秒回甘”奇妙口感的油柑!

其实油柑除了好吃,还有不错的养生功效,早在1000多年前就被中国医家所发掘利用。很快就要迎来油柑旺季了,怎样好吃又养生?

广东省中医院肾病科主任医师刘旭生表示,油柑学名余甘子,其实早在1000多年前就被中国医家所发掘利用。在唐代《新修本草》就有记载余甘子“主风虚热气”。《海南本草》记载“主丹石伤肺,上气咳嗽。久服轻身,延年长生。”《中药大辞典》记载其药用价值为“化痰、生津、止咳、解毒,治感冒发热、咳嗽、咽痛、白喉、烦热口干”。在中医看来,油柑具有清热凉血、化痰生津止咳的作用,同时对肾病患者也是不错的保健食物。

现代医学研究发现,油柑果中含有12种维生素、16种微量元素、18种氨基酸、有机酸、蛋白质和丰富的单宁,可助治疗消化不良、咳嗽、喉痛、对高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病及肥胖的预防和治疗也有所帮助。同时,还具有增强人体免疫力、提高脂质分解代谢的能力,可减脂、减肥、抗衰老,被称为“生命之果”。(据金羊网)

美国最新研究:多吃胡萝卜芹菜抵御污染



空气污染是一个全球性健康问题,每年造成400多万人死亡。近日,美国特拉华大学的科学家们研究发现,多吃伞形科蔬菜(芹菜、胡萝卜、防风草、欧芹)有助减轻汽车尾气、香烟烟雾等空气污染对健康造成的负面影响。这项研究发表在《营养生物化学杂志》上。

由行为健康与营养学助理教授今在兼(音)领导的研究小组研究了伞形科蔬菜对保护身体免受丙烯醛的影响。丙烯醛是一种有毒刺激性的物质,大量存在于香烟烟雾和汽车尾气中。在一系列实验室测试中,研究人员分析了富含植物营养素的伞形科蔬菜如何有效缓解丙烯醛引起的毒性。研究结果表明,伞形科蔬菜通过增加抗氧化酶活性支持人体解毒,降低由丙烯醛引发的氧化应激、身体损伤和炎症,促进丙烯醛在肝脏中转化为一种身体可以排掉的溶于水溶性酸。

研究人员通过实验计算,建议成年人每天吃300克左右的胡萝卜和芹菜,有助于分解人体在空气污染下吸入的有毒物质。研究人员还表示,蔬果之所以对健康有益,是因为营养素全面,所以比单独吃营养补充剂更有效。(据《生命时报》)

两种常见食材有助平复静脉曲张

要想治疗静脉曲张,并不是用越高级的药越好,生活中有两种普通食材,对静脉曲张的医治有一定的辅助功效,北京医院血管外科副主任医师李鹏介绍,茄子和香菜就是平复静脉曲张的好帮手。

·茄子

茄子中含有丰富的维生素P,维生素P可以增强细胞之间的黏着力,提高毛细血管弹性,并缓解毛细血管的渗透性。维生素P有助预防微血管破裂出血,可以缓解人体静脉曲张状况的发生。每日摄取定量的茄子,可以有效地减缓静脉曲张的症状。

在挑选茄子时,可以选择深色长条形的,这种茄子更有利于减轻血液黏稠度,可以减轻血液对血管的压力,进而改善人体血液循环,帮助缓解静脉曲张血液对血管的压力。

·香菜

香菜能够起到辅助治疗静脉曲张的作用。因为香菜中不仅含有矿物质元素,能够起到活血的作用。同时香菜还富含维生素C,能够有效恢复静脉血管,提高静脉血管的承压能力,有助于静脉曲张的治疗。(据《厦门晚报》)