

生活课堂

吃鸡蛋该不该吃蛋黄

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,蛋黄中的胆固醇含量比较高,冠心病、高胆固醇血症、脑血管疾病及存在这些疾病高风险的人群,在吃鸡蛋时,要注意控制吃蛋黄的量,每周食用3~4个蛋黄比较合适。

对于健康人群来说,虽然蛋黄中的胆固醇含量比较高,但它还含有丰富的卵磷脂,卵磷脂具有一定调节和控制血胆固醇的作用,所以健康人群吃鸡蛋不必弃蛋黄,每天吃1个鸡蛋的营养效益,远高于其对胆固醇的影响。

如何有一个好睡眠

1.晚睡晚起,拉升糖尿病风险。长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟,导致内分泌失调,进而影响胰岛素敏感性,增加血糖和血压失控的风险。

2.尽量避免晚睡。睡得太晚会导致交感神经兴奋,增加肥胖和高血压的风险。

3.睡前做腹式呼吸,多晒太阳多运动,保持乐观的情绪,打造舒适的睡眠环境,尽早治疗慢病,不要乱用药。

4.如果不得不晚睡,其他生活方式就要健康一点。比如,晚睡时不宜暴饮暴食,白天规律锻炼,减少久坐,均衡饮食,不抽烟饮酒,保持健康体重等。

这两类高血脂会遗传

北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健介绍,高脂血症在临床上称为高血脂,是一种常见的代谢性疾病。高脂血症具有遗传性,尤其是家族性高胆固醇血症和家族性高甘油三酯血症,这两种单基因遗传性的血脂异常比较常见。

●家族性高胆固醇血症:常染色体显性遗传,表现为血液中低密度脂蛋白胆固醇水平升高。父母双方携带致病基因,子代低密度脂蛋白胆固醇水平可能会升高6~8倍,导致严重的动脉粥样硬化性疾病,如冠心病、心肌梗死、脑梗死等。父母一方携带致病基因,子代低密度脂蛋白胆固醇水平可能会升高2~3倍,是心血管疾病的危险因素。

●家族性高甘油三酯血症:同样为常染色体显性遗传,表现为血液中甘油三酯升高,通常儿童期是正常的,成年后升高2~6倍,可能引发胰腺炎等严重的健康问题。

血管害怕的4件事

“三高”饮食:高糖、高脂、高盐饮食是血管“天敌”,会增加高血压风险,也容易导致胆固醇、血脂等附着于血管壁上,造成动脉硬化,导致血管不通畅。

吸烟、吸二手烟:有研究表明,吸烟人群动脉硬化发病率明显高于非吸烟者,并且动脉硬化程度会明显加重。

运动少:长期不运动,血管内的“垃圾”逐渐积累,易形成粥样硬化斑块。长期坚持慢跑、快走等运动,有助于增强血管弹性,帮助清理血管“垃圾”,还可降低肥胖风险。

老熬夜、情绪不好:长期熬夜会增加心血管压力,易造成血压升高、心率加快。如果连续休息不好,加上情绪焦虑、压力大,就会使血压波动大,可能会诱发中风甚至猝死。

据CCTV生活圈

眼睛干涩、烧灼、看不清?

天干气燥,如何呵护心灵之窗

刘通 通讯员 谢静 济南报道

眼睛干涩并不等于干眼症

根据《中国干眼专家共识(2020年)》统计,我国干眼症的发病率约为21%到30%,这意味着,大约每5个人中就有1位干眼症患者。

曲毅介绍,干眼症是一种多因素导致的慢性眼表疾病,由于泪液的质、量或流体动力学异常,引起泪膜不稳定和(或)眼表损害,进而导致眼部不适及视功能障碍。

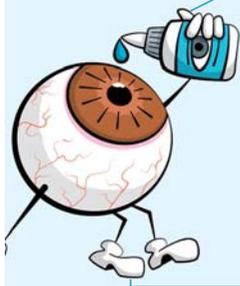
干眼症的症状表现多种多样,除了常见的眼睛干涩,还常伴有眼疲劳、异物感、烧灼感、眼胀、眼痛、畏光、眼红等。

“但是眼睛干涩并不完全等同于干眼症,它可能由多种因素引起,如长时间使用电子设备、处于空调环境、睡眠不足等。”曲毅说,这些情况都可能使眼睛表面泪液蒸发过快,导致眼睛干涩。这种短暂的干涩,在改善环境和用眼习惯后,通常会得到缓解。干眼症的典型症状,除了眼睛干涩、有异物感外,还会出现视物模糊,严重时可能导致视力下降并引发其他眼部疾病。

除了大家通常联想到的眼睛干涩等症状,干眼症患者往往有视物模糊的情况。“这是因为正常的泪膜由脂质层、水液层和黏蛋白层等组成,它具有保持眼表湿润、光滑等重要功能。”曲毅介绍,“干眼症患者泪膜稳定性下降,会导致泪液蒸发过快。泪膜破裂后,眼表光滑度降低,光线折射受影响,从而造成视物模糊。”

此外,患者泪液分泌减少,眼表得不到充分润滑,角膜和结膜缺乏滋润,角膜上皮易损伤,表面不平整,使进入眼睛的光线无法正常聚焦在视网膜上,也会引起视物模糊。干眼症还会造成结膜改变,增加眼表不规则性,对光线产生散射,干扰视觉成像。

壹问医答



在寒冷的冬季,我们的身体面临诸多挑战,眼睛也不例外。干眼症作为一种常见的眼部疾病,正悄悄影响着许多人的生活质量。12月26日,山东大学齐鲁医院保健科(老年医学)及眼科副主任曲毅做客“壹问医答”直播间,为大家深入解读干眼症的奥秘。



长时间使用电子产品 年轻干眼症患者增多

近年来,来医院就诊的干眼症患者中,有不少年轻面孔,甚至包括部分儿童青少年。究其原因,几乎都与长时间使用电子产品有关。

曲毅表示,长时间使用电子设备可能造成眨眼频率减少,泪液蒸发增加,电子设备屏幕发出的蓝光,对眼表的刺激等都可引发干眼症。“正常情况下,眨眼频率应为每分钟15到20次。专注于屏幕时,眨眼频率可能减少到每分钟5~10次,从而增加泪液的蒸发。”曲毅说,尤其是在干燥的环境中(如空调房间),泪液的蒸发速度会加快,从而导致干眼症发生。长时间暴露在蓝光下,还会引起眼表的炎症反应。这种炎症反应会使眼表的温度升高,进而加快泪液的蒸发。

除了屏幕暴露时间增多外,诱发干眼症的因素还有多种,如环境、季节、年龄、生活习惯及某些全身疾病。“干燥、空调房间等环境会加速泪液蒸发;冬季室内供暖使空气更加干燥;中老年人

泪液分泌功能减退;女性在怀孕、使用节育药物以及更年期时易患干眼;经常熬夜、睡眠不足、饮食不均衡可能影响泪液的分泌和质量;糖尿病、类风湿关节炎、干燥综合征等全身疾病也可造成干眼。”曲毅说。

眼睛干涩滴点眼药水? 使用时注意这几点

在临床诊治中,干眼症的诊断需要综合考虑多种因素,包括症状的严重程度、持续时间、泪液分泌量的检测、泪膜破裂时间的测定等。举例来说,一个办公室职员因为长时间看电脑,下午感觉眼睛干涩,但休息一会儿,滴几滴人工泪液后,就会明显好转,这可能只是暂时性的眼干;而一位老年人,不仅眼睛长期干涩,还伴有眼部疼痛、视物模糊,并且经过检查发现泪液分泌严重不足,泪膜破裂时间短,这种情况更有可能是干眼症。因此,曲毅主任提醒大家,干眼症的诊断,需要经过专业医生与仪器检验,不要擅自臆断自己是否患有干眼症。

谈及眼睛的养护,大部分人

首先想到的便是眼药水。那么,如何滴眼药水,眼睛干涩了又该如何滴什么样的眼药水?

曲毅表示,首先要遵医嘱使用,在使用任何眼药水之前,应到医院就诊,在医生指导下选择;其次是正确储存,眼药水应储存在阴凉、避光的地方,避免高温和直接阳光照射,以保持其稳定性和有效性;第三,要避免污染,使用眼药水时,不要触摸滴管头,以免污染药水,使用后应立即盖紧瓶盖;第四,避免频繁使用,频繁使用眼药水,可能会干扰眼睛的正常生理功能,特别是含有防腐剂的眼药水,长期使用可能对眼表造成伤害。

保护眼健康 生活习惯很重要

比起干眼症的治疗,曲毅建议大家更应在日常生活中养成健康用眼习惯,做好预防工作。

首先,保持良好的用眼习惯,每隔20到30分钟,从电子屏幕上移开视线,看远处20秒,这被称为“20-20-20”规则。其次,要适当休息,确保充足的睡眠,避免熬夜。工作或学习期间,定时休息,避免长时间连续用眼。第三,保持室内一定湿度,干燥的冬季可使用加湿器。第四,避免长时间盯着屏幕,减少长时间使用电子设备,特别是在移动中(如在车上);第五要合理饮食,摄入足够的维生素A、C和E;第六是保持眼部卫生,定期清洁眼睑,预防睑缘炎。避免用手揉眼睛,减少感染风险。

曲毅特别提醒,一些近视或爱美的朋友,喜欢佩戴隐形眼镜或者美瞳。她建议,选择隐形眼镜或美瞳时,尽可能选择比较柔软、舒适的镜片。

“如果需要长时间佩戴,建议选择高透氧性的软性隐形眼镜,如硅水凝胶材质的隐形眼镜。”曲毅说,大家也要注意佩戴时间和方式,严格控制隐形眼镜的佩戴时间,每天佩戴时间不宜过长,同时保持镜片清洁和护理。

儿童也会被急性胰腺炎“找上门”

专家提醒,孩子持续性腹痛伴呕吐要及时就医

记者 秦聪聪 济南报道

腹痛是儿童常见的一种症状,说起儿童腹痛的原因,大家首先想到的可能是肠套叠、急性胃肠炎、急性阑尾炎等等,有一种腹痛,虽不常见,但也不能轻视——急性胰腺炎。

山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)儿三科主任陈德鸿介绍,很多人听说过成人急性胰腺炎,但不知道,儿童也会出现胰腺炎。

其实,急性胰腺炎是儿童腹痛的病因之一,虽然不是特别常见,但发作时会呈现持续性腹痛并伴有呕吐,严重者可出现多器官功能障碍、全身炎症反应等情

况,如果不及时处理,可能引起严重后果。

引起儿童急性胰腺炎的病因有很多,比如先天畸形(先天性胆总管囊肿、胰管开口异常等)、创伤、梗阻(胆道蛔虫、肿瘤等)、感染(支原体感染、病毒感染)、药物等。

“儿童急性胰腺炎的临床表现、诊断标准和治疗方式,与成人均有相似之处,但发病原因与成人不一样,病程最初容易被忽视或误诊。”陈德鸿介绍,成人急性胰腺炎的典型症状,表现为急性发作、持续剧烈的上腹痛,可向背部放射,伴有恶心、呕吐、腹胀等症状,严重的可有腹膜刺激征、腹水等体征。

年长的儿童,症状体征与成人相似,而年幼患儿可能仅表现为发热、呕吐、阵发性哭闹、反应差等,缺乏特异性,因此,持续性腹痛伴有呕吐,应及时就医,以便及时诊断和治疗。

“怀疑胰腺炎的患儿,需抽血完善血清淀粉酶、脂肪酶、肝肾功、血常规、降钙素原等,需完善腹部肝胆胰脾B超,上腹部CT或上腹部MRI检查。”陈德鸿介绍,儿童急性胰腺炎的诊断标准,需符合以下3项中的2项:与急性胰腺炎临床表现相符的腹痛;血清淀粉酶和(或)脂肪酶至少高于正常上限值3倍;③符合急性胰腺炎的影像学改变。

对于儿童急性胰腺炎的治疗,