阿司匹林该不该每天吃

药箱

澳大利亚一项研究显示,对于没有明显心血管病的70岁以上的老年人,用小剂量阿司匹林预防心血管病的益处可能被严重出血的危险所抵销。小剂量服用阿司匹林可以抑制血小板聚集,起到预防血栓的作用,但吃得过多容易引起脑出血,因此老人尽量少服用。专业医生提醒,阿司匹林连续吃3个月就要停了,停上1个或2个月。阿司匹林一定要饭后吃,在药量上,一般每天饭后1粒(100毫克)。吃一段时间如果发现刷牙时有出血现象,就要停药。

吃相

能吃是福?错!错!错!

最近,网络上各地酒友拼酒量的风气刚刚过去,来自五湖四海的"吃货们"又在拿生命拼饭量了。据报道,大庆市一位体重96斤的女孩,一顿饭能吃"3碗面和4个烧饼",另一位网友则称自己从小饭量大,一份牛扒、一只烤鸭、半斤花生米、五个鸡腿、60只小龙虾、两盘炒菜、一盘凉菜。

层出不穷的"大胃王"让普通人"叹为观止"。不过,医生发话了:如果没有什么特别原因,饭量突然大量增加的话就要注意了,糖尿病、甲亢、神经性多食症、皮质醇增多症等的症状之一都是饭量突然增加。

本报记者　陈晓丽

纤瘦女生竟是大胃王

"中午吃了三个菜一碗米饭,茄子炒肉、油爆大虾、海鲜豆腐,不过这种午餐也就能撑俩小时……"在一家证券公司上班的小张在朋友圈里晒了一张午餐图,每份菜量都不小。果然,才下午三点多,小张就忍不住跑到单位楼下的快餐店里买了个汉堡,"实在饿得受不了了,先吃点垫垫。"

见过小张的人都不相信她能有这个饭量,更让很多女生羡慕嫉妒恨的是,纵使每天都这么能吃,26岁的小张还是一直保持着纤瘦的身材——身高162cm,体重47公斤左右。事实上,小张并不是大家通常认为的随便吃什么都不长胖的好体质。

大约三年前,还在学校读书的小张申请了英国的交换生项目,去英国呆了半年。"因为西方的饮食中脂肪和糖分含量高,一起的其他中国留学生都说吃不惯国外的饭菜,不是自己做饭吃,就是呆了半年回来长胖很多。"小张告诉记者,"我到了国外之后,饭量越来越大,每顿都吃很多,但是呆了半年回来还瘦了四五斤。"

回国后,小张在家住了一段时间,小张的妈妈觉得不对劲儿,女儿的饭量大增不说,体重不增还有所下降,于是赶紧带女儿去医院检查,最后被诊断为甲亢。"治疗了一阵,饭量一直也没变小,没什么别的异常,后来就没吃药了。"

身体生了病,饭量会增加

俗语说,能吃是福。在医生眼里,这个道理未必通,怎么讲呢?济南市中医医院内分泌科刘承琴、济南市第四人民医院内分泌科主任医师李红专来一一分析。

糖尿病:失糖、胰岛素分泌紊乱引食量增加

专家表示,糖尿病患者之所以饭量突然增加,主要有两方面的原因:第一种是出现于餐前的饥饿,胰岛素通常是在餐后血糖升高时大量分泌,而糖尿病患者的胰岛素分泌会出现延迟,在餐前当血糖已经下降时,胰岛素大量分泌就会导致饥饿感增强。

第二种原因则是由于血糖过高,在体内不能被充分利用,以致形成渗透性利尿。血糖越高,尿量越多,排糖亦越多,尿中丢失了大量的糖后,机体处于半饥饿状态,能量缺乏引起食欲亢进,食量增加,血糖升高,尿糖增多,如此反复。

甲亢:甲状腺激素过多致新陈代谢过于旺盛

甲亢是甲状腺激素分泌过度引起的一种疾病,而甲状腺激素有加快细胞呼吸的功效,甲状腺激素过多就会导致细胞消耗摄取葡萄糖的速度加快,从而导致机体的新陈代谢过于旺盛,碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养素的消耗都将大大增加,随后血糖浓度下降,从而产生饥饿。

与此同时,甲状腺激素还会促进肠道对葡萄糖的吸收,导致胃肠道蠕动加快,食物很快就会从胃中经过消化进入肠道,因此胃部经常处于空虚状态,于是大大促进食欲,使得患者不断进食。

神经性多食症:女性更为常见

专家表示,神经性多食症的常见发病原因与厌食症有一定的相似之处,包括经常暴饮暴食或设法呕吐以避免体重增加等都会导致自身饮食习惯紊乱,有时滥用泻药也会导致该病。

神经性多食症的临床表现主要是反复发作性暴食,还会伴有情绪上的抑郁等。多数患者需要配合药物、心理等进行多方面综合性治疗,严重者则需要住院。由于女性常常为了保持身材采用各种不恰当的方式控制体重,因此女性患者更为多见。有调查显示,该症女性患病率约为1%-3%。男性患病率大约为女性的1/10。

皮质醇增多症:7成患者血糖代谢紊乱

皮质醇增多症,又可称为库欣综合征,1921年由美国神经外科医生Harvey Cushing首先报告发现。发病原因主要是肾上腺皮质长期分泌过量皮质醇引起,主要表现为满月脸、向心性肥胖、痤疮、高血压、继发性糖尿病和骨质疏松等。

临床研究发现,皮质醇增多症患者中约有70%的患者会有糖代谢紊乱的症状,这种患者也被称为固醇性糖尿病,如果病程太长,则将导致永久性糖尿病。因此,与糖尿病患者同样道理,会引起饭量大增。

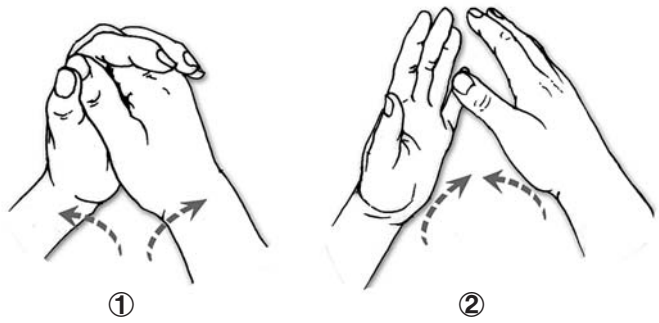
"手院士"的养生护手操(中)

文/上海　杨昆　图/金红

对于老年人来说,手的活动更为重要,由于身体器官的老化,各种功能受到限制,血液循环、神经反应、经络系统都不如年轻时,早晨起床会感觉手指发涨,做做手指操,适当地刺激人体经络穴位,有助于保持健康,某些症状也可以得到改善。经常以手指为中心进行各种活动,可以使大脑皮层得到刺激,保持神经系统的青春活力,对老年痴呆可起到预防作用。

①-②双手十指交叉用力相握,然后突然猛力拉开。

上一期(1月13日B03版)我们介绍了养生护手操(上),各位朋友每天可在上述方法中选择2-3种交替使用。同时,要尽量利用各种机会活动手指。



①　②

医人说医

便秘不是病,是症状群

上海中医药大学　段金龙

随着年龄增长,身体机能的减退,老年人便秘的发生率也越来越高。就像水中行舟一般,舟若是停滞不前,不外乎水少了,二是船的自身动力不足,现在我就把老年人便秘的来龙去脉给各位读者梳理一下。

便秘不是一种疾病,而是见于多种疾病的一个症状群,可以由疾病引起,也可导致疾病的产生。便秘多见于老年人,患者的生活质量总归不太理想,吃的东西出不来,我们的新陈代谢自然很难完成,每天痛苦地等待,竟无语凝噎。

如果心脏病、高血压、脑梗病史的老年人就更痛苦了,大夫们总会千叮咛万嘱咐大便的时候千万不要用力,每年都有心脑血管疾病的患者倒在了厕所里。目前西医治疗便秘多采用各种泻药、手术等治疗,但泻药易引起习惯性便秘,手术的远期疗效并不满意。而中医在中药治疗的同时,结合辨证施护,可取得较好的临床效果。

老年人便秘的因素中,医学认为便秘是由于大肠传导失常,导致大便秘结,排便周期延长;或周期不长,粪质干结,排出艰难;或粪质不硬,虽有便意,便而不爽的病证。老年人产生便秘的影响因素较多,主要有生理、生活、药物、疾病等方面因素。

饮食护理,咱们不进药房进厨房。食物的质和量对胃肠蠕动起着重要作用,长期合理的膳食,对改善老年人便秘有较好的预防与治疗作用。因此,饮食调理应遵守以下几方面:

①选用促使肠蠕动的粗纤维食物,如黑面包、燕麦片、菠菜、芹菜、萝卜、黄花菜、苜蓿、菌类、木耳、海带等。

②服用润燥通便的食物,如蜂蜜、黑芝麻、核桃仁、香蕉、梨、苹果、牛奶及其乳制品等。

③不宜食用不利于通便之品。忌食烈酒、浓茶、咖啡、韭菜、蒜、辣椒等刺激食物。

④多次少量饮水可润肠通便。强调每日饮水不少于1500mL,最好晨起空腹饮水200～300mL。

⑤饮食有节:养成合理的饮食习惯,即定时定量,不能饥饱无常,不能暴饮暴食,软硬冷热相宜,饮食干净卫生,食品多样化。根据老年饮食习惯选择合理食物,经常变换花样、种类,注意色、香、味俱全,以增加食欲。针对老年人的消化功能减弱及牙齿不健全的特点,蔬菜烹调以烂为宜。

心理护理,心情倍棒,排便通畅。随着生活节奏的加快,精神心理因素和便秘关系越来越密切。鼓励老年人保持豁达健康的精神情趣,动员其积极参加力所能及的社会活动,选择适宜的活动项目,如养花、书法、绘画、钓鱼、下棋等。增加老年人活动量,增加自信心,使身心处于活跃状态,有利于机体消化功能的正常发挥。对感觉性或无良好的排便习惯引起的便秘更应重视心理护理,消除感觉误差,养成定时排便的习惯。