



生活课堂

睡前喝牛奶真能助眠吗

有人说牛奶中含有色氨酸,可以帮助人体合成褪黑素和血清素,使人产生困倦感,从而促进睡眠。但这个效果需要色氨酸摄入量达到一定量才能产生。牛奶中的色氨酸含量很少,真正进入大脑发挥作用的更是少得可怜。

想靠喝牛奶助眠,喝到撑都不一定有用。很可能睡意酝酿不出来,尿意倒来得勤快。不过你要是把喝牛奶当做入睡的心理暗示或仪式,没准有点用。或许对现在的人来说,什么助眠方式,都不如把手机放远一点。

芦荟胶起不了治痘效果

芦荟胶对轻微炎症有一定抗炎效果,但不能靠它来抗痘治痘。除了芦荟提取物外,有的芦荟胶中,也会添加注入尿囊素或一些泛醇作为抗炎剂,也就是说,在皮肤出现微创或者因为痤疮引起的局部皮肤炎症,具备一定的抗炎效果。这也是它被误认为具有抗痘甚至治疗痤疮效果的根本。想治疗痤疮,要依靠的是阿达帕林等一线药物,芦荟胶真治不了。

喝红酒软化血管?只是传说

红酒具有特殊的颜色和成分(如白藜芦醇),许多人都觉得它对于养护血管有好处。实际上,红酒中的白藜芦醇并不多,每天喝一点不能有效对抗动脉硬化。况且红酒含有酒精,喝多了还会损害血管健康,肝脏也会受损。2018年8月,《柳叶刀》刊文指出:喝酒直接导致了全球280万人的死亡。同时,酒精和心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。

血管不好,自制一杯降压茶

北京中医药大学教授刘兴志接受采访时曾表示,血管不好,可自制一杯降压茶。取决明子、杭菊、枸杞和罗布麻叶一起泡着喝。决明子不好泡开,可以多放一些,大概30克,其他的各15克。一般一天喝这些量没问题。

南京市中西医结合医院心内科主任钱春发介绍,“苹果形身材”容易引发心脑血管、动脉硬化等病症,还会引起胰岛素敏感度下降,引发糖尿病等。对还没患上心脑血管疾病的苹果形身材人来说,如果能及时减掉大肚腩,可以将患病风险降低。

宝宝鼻炎喷点生理盐水

北京大学首钢医院儿科主任任珺介绍,目前,糖皮质激素是治鼻炎最有效的药物,但婴儿年龄小,用药受限(许多药物适用年龄都在3岁以上),如长期不当用药,或导致药物性鼻炎、心血管功能异常等严重并发症。家长切不可随意给宝宝鼻腔滴药。

较安全的方法是,给宝宝鼻腔局部喷海盐水或生理盐水制剂,可清理鼻腔鼻涕鼻痂,彻底冲洗致病菌。

用生理盐水、海盐水给宝宝冲洗鼻腔的操作办法:让宝宝把头歪着,捏开他的嘴,用洗鼻装置吸取生理盐水或海盐水挤入一侧鼻道里,然后让水从另一侧流出来。不过,这个操作不容易上手,易引起呛咳,比较适合上幼儿园甚至上小学的孩子。

午睡超1小时死亡风险高三成

2020年欧洲心脏病学会公布的一项新研究指出,对那些每晚有充足睡眠的人群来说,每天不超过1小时的短暂午休有助心脏健康,但午睡超过1小时,不仅会影响晚间睡眠,还可能增加30%的死亡风险,患心血管疾病的可能性增加34%。

短暂午睡(少于60分钟)一般不会增加患心血管疾病的风险。较短的午睡(少于30至45分钟)还能改善夜间睡眠不足者的心脏健康。对于低血压或者心血管疾病的人群,长时间午睡后,血压的波动还会增加血管负担。(宗合)

壹点问医

在没有硝烟的抗癌战场上,手术、放疗、化疗是全球公认的三大有效治疗手段。无论是单独应用,还是与其他治疗手段联合,放疗在良恶性肿瘤的治疗中均占重要地位。有数据显示,对于肿瘤的治愈,手术、放疗、化疗的贡献率分别是49%、40%和11%。但是,人们对放疗的认可远不如手术。



精准“打击”癌细胞

现代放疗技术早已不再“敌我难分”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

放疗带来肿瘤的“临床治愈”

时隔八年,老李又因为便血发现直肠癌。抗癌路上,放射治疗给他安稳的八年时光,他已经很知足。

因为肿瘤距离肛门很近,八年前,医生给出的治疗建议是手术切除,但无法保留肛门功能。想想以后要靠改道的肛门排便,老李实在难以接受,于是拒绝了手术。四处打听,决定试试放疗。

“其实患者当时的情况首选是手术,但是再三劝说,患者都无法接受手术,强烈要求放疗。”山东第一医科大学第一附属医院(省千佛山医院)肿瘤放疗科主任张建东告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,经过充分评估,制定治疗方案,治疗效果很是理想。因为老李家住外地,后面几年联系渐少,但没有消息或许是好消息,直到老李肿瘤复发,又找到张建东。不过,这一次,老李听从了张建东的建议,手术切除肿瘤后辅助进行化疗,目前治疗效果不错。

张建东介绍,作为肿瘤治疗的一种基本医疗手段,放射治疗是应用聚焦的、高能量的放射线,对恶性肿瘤及少数良性疾病进行的局部治疗。1894年伦琴发明X射线以后,1895年就开始应用于肿瘤治疗。放疗的目标是杀死肿瘤细胞的同时,尽可能少地影响正常组织,可用于治疗几乎全身各个部位的多种肿瘤。

要进行放射治疗,首先要明确病理诊断,确定临床分期,然后对病人进行综合评价,制定个性化治疗方案。放疗前首先要准

确定位,在影像指导下,由临床大夫准确勾画出病灶及周边淋巴,计算放射处方剂量,制定放疗计划,随后开始放射治疗。

七成癌症患者需要用到放疗

张建东坦言,大约有70%的恶性肿瘤患者,在疾病发展的不同阶段需要接受放疗,统计数据显示,对于肿瘤的治愈,手术、放疗、化疗的贡献率分别是49%、40%和11%。但是,像老李这样,发现肿瘤首先考虑手术的病例,在临床上并不是个例。

“放疗可以单独应用,或者和手术、化疗、靶向药物治疗、免疫治疗等联合应用。”张建东介绍,对于具体患者来说,是否采用放疗,应按照肿瘤的规范化治疗原则,根据肿瘤的类型,发展期别以及身体状况而定。其中,鼻咽癌、喉癌、宫颈癌、前列腺癌等属于放疗疗效较好的病种,如果发现较早,单纯放疗就可以达到根治效果,而无需手术、损伤较小,患者的生活质量也会比较有保障。对高龄或患有其他疾病等不适合手术的患者有绝对优势。

可与其他治疗手段联合,包括新辅助放疗、术后辅助放疗和放化疗联合应用等。像颈段或者胸上段的食管癌,因为肿瘤位置较高,手术比较困难,单纯手术5年生存率在20%左右,但如果通过新辅助放疗,再进行手术,其5年生存率可以达到45%;一些局部晚期的直肠癌,或肿瘤位置靠下,直接手术难度较大或不能保留肛门,通过术前放疗,可有效缩小肿瘤,为手术创造条件,或使得原来不能保留肛门的手术变为保肛手术,提高患者的生活质量。

像肺癌,尤其是局部晚期的非小细胞

肺癌,放疗可以带来根治机会;像胰腺癌,如果发现较晚,可以作为一种姑息减症的手段,减轻肿瘤带来的疼痛。

放疗进入精准治疗时代

“放疗是辅助治疗,只有肿瘤晚期患者才需要放疗。”张建东坦言,这是现在人们对于放疗的最大认识误区。放射治疗在恶性肿瘤治疗中的地位是非常肯定的,但是,由于认识不足或者既往传统认识的影响,人们对放疗的接受程度还不高。

实际上,经过100多年的发展,随着CT、磁共振、PET-CT、生物代谢影像等技术手段的应用,放疗从最初的“一维”年代,进入“二维”“三维”,到如今的“四维”,可以精确定位肿瘤,勾画出病变组织的三维结构,精细地勾画出肿瘤周围正常组织,实现精准打击,从而更好地控制肿瘤,并尽可能减少对正常组织的损伤。

患者在接受放疗时,射线确实会穿过肿瘤周边的正常组织,可能对正常组织造成一定损伤。但是,如果合理控制正常组织所受的辐射剂量,而且目前放疗已经进入精准治疗时代,一般不会出现并发症。

放疗为局部治疗,对其他部位没有损伤,即便放射线会对人体正常组织和细胞产生一定损伤,不良反应多数也比较轻微,通过适当处理及随着放疗结束,这些不良反应通常都可以控制和缓解。

不过,张建东也强调,肿瘤的发生和治疗都不是简单的过程,单一治疗手段大多不能取得满意疗效,综合治疗已成为共识。只有多学科结合,发挥和运用现有的各种治疗手段,才能取得最佳治疗效果。

知多一点

南瓜降血糖?一个骗了爸妈几十年的谎言

吃南瓜降血糖是误读

南瓜,不知什么时候被贴上了降糖神瓜的标签。其实,南瓜降血糖是误读或传闻,真相是,没有食物能够降血糖,糖尿病患者应该合理搭配食物稳血糖。

“南瓜多糖可以降血糖”的研究是存在的,但实验是在大鼠、小鼠身上进行的,对小鼠有效不等于对人有效;研究中用的是提纯后的南瓜多糖,并不是让大鼠小鼠直接吃南瓜。显然不能草率得出吃南瓜可以降血糖的结论。

而且,南瓜里不仅有可能降低血糖的南瓜多糖,还有明确升高血糖的糖和淀粉。“升糖队伍”和可能的“降糖队伍”较量下来,吃南瓜到底是升血糖还是降血糖?答案是:升高血糖。武汉大学中南医院内分泌科教授徐焱曾对数十位糖尿病患者做了实验,发现他们吃南瓜后(不吃其它东西),血糖要比吃南瓜前增加1~2mmol/L。宣称能降血糖的南瓜保健食品,

也统统不降糖,还可能有风险。

任何食物都不能降糖

其实,这些谣言或误解都可以识破,只要记住一个原则:食物,都不能降血糖。食物吃下去会升糖,主要是碳水化合物(葡萄糖、淀粉等)的功劳。拿南瓜来说,除去不能被吸收的膳食纤维,南瓜中其它碳水化合物都能被消化利用,它们在小肠里被消化成葡萄糖,吸收到血液后就会升高血糖。

食物吃下去都会升高血糖,只是有升糖快慢的区别,因此科学家制定了“血糖生成指数(GI)”这个指标,来衡量食物吃下去后给血糖带来的影响:

血糖生成指数高(>70)的食物,进入胃肠后消化快,分解出更多葡萄糖,升糖快;血糖生成指数低(<55)的食物,升糖相对较慢,比较平稳。

中国食物成分表第6版的数据显示,南瓜(倭瓜、番瓜)属高升糖指数食物,吃

南瓜升血糖,还升得挺快。

除了南瓜,享有降糖食物盛名的还有秋葵、苦瓜。但同样道理,这些食物所谓的效果,都是在实验室用提取物给小鼠进行注射或灌胃得到的,和我们日常吃秋葵苦瓜根本不是一回事儿。而且别忘了,每100克苦瓜含有3.5克可利用的碳水化合物,每100克秋葵含有4.4克可利用的碳水化合物,吃下去都会带来不同程度的血糖升高。

即使魔芋等碳水化合物含量很低的食物,吃下去达到的最多也只是血糖不变的效果。确切来说,任何食物都不能降糖。南瓜、苦瓜、秋葵不可以,魔芋、木耳、银耳等同样做不到。让正在服药的糖尿病患者只靠食物就能控制血糖,更不可能。

其实,饮食对于血糖管理确实很重要,但不是靠某一种食物,而是看搭配,效果不是降,而是稳。

调整饮食的总原则是:合理搭配饮食,让餐后血糖缓慢上升,避免吃完后血糖产生大波动。

丁香医生