



生活课堂

红枣红糖补铁效率低

很多女性在生理期喜欢吃点红枣,红糖补一补。然而,红枣、红糖含铁量并不高,瘦红肉、血制品、动物肝脏,才是真正补铁的好食物。

土豆是主食

土豆的淀粉含量为17%左右,比米饭(26%)低一点,酸辣土豆丝配米饭,就相当于吃了两份饭。土豆含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质,饱腹感强、热量低,可以用土豆替代部分米饭。

早上喝淡盐水不排毒

早上起床喝盐水,不仅不能排毒,反而会加重身体缺水的状态,对血压和肾脏不利。中国居民摄入盐分普遍超标,就不要再喝盐水了。特别是有高血压、心脏病及肾功能异常的人,真的别喝了。

反复烧开水不致癌

自来水中含有硝酸盐,在反复烧开的过程中,确实会产生一些亚硝酸盐。但是,经过测定,即使反复烧开20次的开水,亚硝酸盐仍远低于国家生活饮用水的亚硝酸盐含量标准。

骨头汤不能补钙

骨头确实含钙高,但并不容易溶于水,即使长时间炖煮,也很难进入汤里。骨头汤那浓浓的白色,不是丰富的钙质,而是满满的脂肪!有研究测定,每100毫升骨头汤中钙含量只有2~4毫克,甚至还不如一些饮用水的钙含量多。

“宿便”是个伪概念

医学上并没有“宿便”这个说法。便秘的形成要持续十几个小时,所有的大便都是至少一天前的,这很正常。对于健康人来说,没有宿便,也没有所谓的毒素,各种“排肠毒、清宿便”的产品,不要用。便秘的次数,其实每天三次到每周三次都是正常的,最重要的是:规律!

憋尿伤膀胱

总是憋尿,膀胱渐渐会失去弹性,收缩功能变弱,还会给细菌入侵膀胱提供机会,引起尿路感染。每天的排尿量,会随着饮水量、出汗量等发生变化。天气炎热出汗多,尿量就会少,但如果你爱喝水,尿量自然就会增加。因此,单看尿量,不能反映肾有问题。

菊花加枸杞养肝明目

中医认为肝藏血,肝脏不好的话眼睛得不到滋养,就容易感到眼干、眼疲劳。菊花和枸杞都入肝经,菊花清肝明目、缓解眼疲劳;枸杞养肝明目,并且富含能使眼睛健康、明亮的胡萝卜素等必需营养素。很适合平时经常看电脑、玩手机的人群饮用。用法:白菊花10克、枸杞10克泡水代茶饮。

菊花加桑叶辅助降压

施今墨学术传承人分享了每天都在喝的“清头饮”。对高血压患者有辅助降压的作用。用法:菊花10克、桑叶5克、龙井茶10克,沸水冲泡代茶饮。

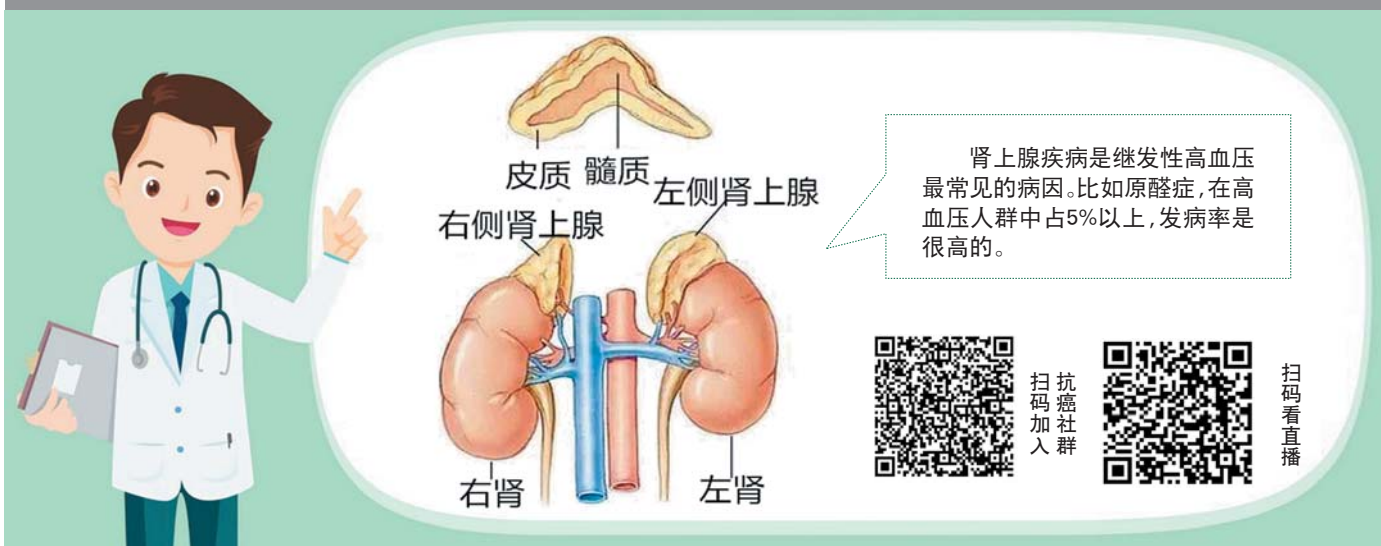
菊花加山楂降脂消食

生山楂就是晒干的鲜山楂,主要效果是降血脂、活血化痰。用法:脂肪肝患者和血脂高的人群,可取生山楂15克、菊花15克泡水喝。

菊花加决明子缓解便秘

轻微便秘人群,可以在菊花茶中加些决明子来达到清火气、润肠通便的作用。用法:取菊花10克、决明子15克泡水喝。

小健



血压忽上忽下竟是瘤作怪

查体时发现肾上腺有结节,要进一步检查确诊

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪
通讯员 王钟玉



本期达医:王建宁

血压像过山车 原来是肾上腺有肿瘤

这几年,市民张先生没少因为高血压跑医院,服药比吃饭还规律,但血压一直忽高忽低控制不好。直到去年体检,医生发现他的左侧肾上腺有肿瘤。

“很多人以为高血压就是一种老年病,实际上,有些疾病也会引发高血压,肾上腺肿瘤就是其中一种。”山医大一附院泌尿外科副主任王建宁告诉记者,肾上腺本身体积很小,又位于后腹腔,在人体器官中看似不起眼,但实际上功能强大且复杂,作为一个非常重要的内分泌器官,对生命的维持非常重要。

王建宁介绍,肾上腺由肾上腺皮质和髓质组成,通过分泌不同的激素,对维持正常的生理功能起着重要的调节作用。一旦肾上腺的某一部位发生肿瘤,相应部位的激素就会过度分泌,进而引起一系列和激素过度分泌相关的临床症状,如皮质醇症、醛固酮症、性激素分泌异常、嗜铬细胞瘤和恶性肾上腺皮质癌等。

像张先生患上嗜铬细胞瘤,导致血液中的儿茶酚胺增高,从而引起血压剧烈波动。如果不及时诊治,还可能引起严重的心脑血管并发症。

王建宁介绍,总体来说,肾上腺肿瘤按性质可分为良性肿瘤和恶性肿瘤;按有无内分泌功能(如分泌某种激素引起高血压),分为非功能性肿瘤和功能性的肿瘤;按发生部位分为皮质肿瘤、髓质肿瘤、间质瘤或转移瘤等。如今,肾上腺肿瘤的发病率在不断上升。

功能性肿瘤 多需要手术来干预

近年来,肾上腺肿瘤的发现率不断上升。山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)泌尿外科副主任王建宁提醒,若肾上腺有肿瘤,会带来内分泌改变,当青壮年出现血压改变,特别是牵涉到糖类、蛋白质、脂肪代谢、水电解质紊乱等症状,要注意排除肾上腺肿瘤的存在。

“肾上腺肿瘤绝大多数都是良性的,对非功能性的肾上腺肿瘤,比如肾上腺的髓性脂肪瘤,比较小的囊肿,可以先观察,特别是对年龄比较大的患者,或者在观察过程中几年都没有变化,可以不做手术。对于比较大,超过5厘米的肿瘤,还是建议做手术,因为影像学上有时很难区别其良恶性。”王建宁说,功能性的肾上腺肿瘤需要临床干预,目前肾上腺肿瘤的治疗方法,90%以上为手术切除,绝大多数术后效果良好。

王建宁指出,肾上腺肿瘤的手术多是择期手术,需要充分准备。因为肾上腺肿瘤不仅是实体瘤,而且是分泌各种活性激素,影响人体生命代谢的肿瘤,因此手术前的充分准备及评估尤为重要,例如药物控制血压,纠正水电解质酸碱平衡,改善心、肺、肝、肾功能储备,应用抗生素预防感染甚至进行必要的心理精神干预等。

当前,腹腔镜手术已成为肾上腺肿瘤切除的主要方式。其优点一是微创,切口小,术后恢复很快;二是清晰,即使位置很深的肾上腺也可以清晰展现在眼前;三是配套先进,使手术解剖相当精细。近十年来,机器人辅助的腹腔镜手术逐渐在国内普及,让安全性进一步得到

提高。

王建宁提醒,即便手术切除了肿瘤,也要注意定期复查,因为它有复发和转移的风险。定期复查,及时干预,可以避免肿瘤复发带来相应的症状。

肾上腺瘤多和基因遗传有关

王建宁指出,肾上腺肿瘤和其他部位的肿瘤不一样,像食道、肺、肝脏的恶性肿瘤,多和环境、饮食及其他一些不良生活习惯有关,而肾上腺肿瘤多和基因、遗传有关,不容易预防。

但是,如果青壮年出现高血压,特别是没有家族遗传史的人出现高血压,或者出现心慌、心悸,出冷汗,伴有高血糖等症状,要考虑肾上腺的问题。

嗜铬细胞瘤的高发年龄是20岁到50岁,会表现为发作性血压增高,伴心悸、气促、头痛、出汗、精神紧张、四肢发凉震颤等。

王建宁介绍,肾上腺皮质增生或肿瘤分泌过量的皮质醇激素,称之为库欣综合征,表现为满月脸、水牛背、中心性肥胖而四肢瘦,多血质和紫纹,疲倦、衰竭、腰背痛,高血压,多毛、脱发、痤疮,性功能障碍,闭经或月经减少。

醛固酮症主要由皮质腺瘤大量分泌醛固酮引起,最主要的症状为高血压和低钾血症,以及多尿、夜尿、烦渴。

除此以外,肾上腺肿瘤也会带来性激素水平的改变,特别是女性出现一些男性化表现,如多毛、皮肤变黑、声音变粗,这些情况也要注意。

王建宁提醒,临床中肾上腺肿瘤的发现,带有一定的偶然性,很多患者是在健康查体中发现肾上腺有结节或者占位性病变。如果出现相关症状,建议及时到医院就诊,通过腹部B超或CT和核磁共振检查,进行针对性治疗。

明明身体很累,为啥就是睡不着

胡安立介绍,根据失眠持续时间可分为:短暂性失眠(1周内)、急性失眠(1周~1个月)、亚急性失眠(1个月~6个月)、慢性失眠(持续6个月以上)。短暂性失眠多由近期因素引起,如精神、环境、天气、时差等。长期失眠多由于心理因素、长期从事夜班、生活不规律、长期饮酒等引起。

另外,需要排除精神障碍导致的继发性失眠,如焦虑症常见的入睡困难,抑郁症常见的早醒等。

睡前常按这几个穴位

治疗失眠,首先是注意精神调摄,做到喜怒有节,解除忧思焦虑,保持精神舒畅。

山东省妇幼保健院北区(山东省中医药研究院附属医院)中医内科医生孙金花表示,仅有失眠症状尚达不到失眠症诊断标准,可先行自我调整。

如果是因为工作、家庭琐事生气、苦恼或压力太大,可以选择不同的排解方式,比如外出旅游、三五好友约会谈心、打太极拳、练瑜伽、跳广场舞等。

要保持良好的睡眠习惯,合理安排睡眠时间及定时起床。平时注意锻炼,睡前2小时避免剧烈运动。睡前可自我按摩,揉按印堂、神庭、百会、四神聪、率谷、完骨、风池等穴位。

孙金花介绍,安眠药具有短期效佳、服用方便的优点,但它绝对不是慢性失眠症患者的明智之选。长期服用此类药物会有依赖性,出现睡不踏实、头晕头痛、情绪低落、白天精力不济的症状。

“平时可以多吃一些助眠食物,比如银耳、百合、酸枣仁、龙眼肉、莲子等。”孙金花说,中医治疗失眠也有独到优势,可运用中药内服和外用、针灸等治疗手段,调节机体达到阴阳平衡,改善身体整体状态,并且不会产生依赖性。



扫码查看 更多中医 科普知识



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

小丽今年29岁,宝宝出生后,她辞去工作,成为全职妈妈。宝宝一天到晚哭闹,再加上家务琐事,令小丽身心俱疲,整天无精打采,睡眠越来越差,最后竟发展到失眠。

济南市新阳光国医馆副主任医师胡安立介绍,门诊上失眠患者越来越多,不乏小丽这样的新手妈妈。

失眠症有多种形式,包括入睡困难(卧床30分钟没入睡)、睡眠不深、易醒、频繁觉醒(每夜超过2次)、多梦、早醒或醒后再次入睡超过30分钟,总睡眠时间不足6小时,醒后疲乏、精力不足、头痛、头昏、眼涩、困倦、昏昏欲睡(躺下后又不可入睡)。并常伴有头痛、胸闷、心悸、健忘、焦虑等症状。