

生活课堂

偏方、药物会伤肝

有一些偏方,比如泡的药酒,里边放上人参、补药、毒蛇、蝎子等,说是有活血化瘀的作用,其实对我们的肝脏都有伤害。对成分和来源不明的土方、偏方,一定要慎重。

还有很多保健品,甚至是药品,也都宣传有保肝护肝作用,选择时一定要慎重。是药三分毒,尽量少吃药就是保肝。

发霉食物是肝癌“隐形杀手”

黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物,滋生温度为28℃—38℃,喜潮湿,一般肉眼看不见,能导致肝癌。1mg黄曲霉毒素就可导致癌症,20mg黄曲霉毒素一次性摄入,会直接导致成年人死亡,其毒性是氰化钾的10倍、砒霜的68倍,280℃以上的高温才能杀灭,是我们所知的最强的生物致癌剂。

黄曲霉毒素喜欢藏在发霉的筷子、过期或变质的食用油、发苦的坚果、变质的米饭和馒头等主食中。

春捂到底捂哪里

捂腹部:腹部血管丰富,一旦受凉,就容易引起肠胃问题。所以,晚上睡觉时千万不要让肚子受凉。

捂背部:背部连接我们身体的各种神经,尤其与心相通,如果不注意保暖,就容易感染风寒,引发各种疾病,所以春天一定要注意捂背。可以多穿一件背心或打底衣,保证背部的温度。

捂手腕:手腕很容易受寒导致疾病,最好穿长袖衣服,能遮住神门穴的位置,以免受寒。

捂小腿:很多人在早春就迫不及待穿上了裙子和短裤,这样会导致肝阳虚弱,出现偏头痛等症状,所以一定要注意给小腿保暖。

每天踮踮脚,骨骼更健康

1.首先找一面墙或桌子、椅子,用双手扶稳;2.双脚打开与肩同宽,脚尖提起,脚跟稍稍离地即可;3.身体稳定性增加后,还可以选择放下双手进行练习。脚跟提起时,身体笔直向上,不要前倾。这个动作可以增强腿部平衡力,预防骨质疏松。

吃含酵母的食物会伤胃吗

有人说含酵母的食物吃多了会得胃病,因为酵母会产生大量二氧化碳,这是真的吗?

实际上,酵母是一种发酵剂,它在发面过程中产生二氧化碳,才能让面发起来,但发酵产气是有条件的,比如需要适宜的温度,酵母最适合的生长温度是20℃—30℃,超过47℃的话,根本就不能存活。

蒸馒头、烤面包时所需温度超过酵母适宜的生长温度,因此酵母不会再去发酵产生二氧化碳,所以这种说法站不住脚。


这类人不适合喝菊花茶

菊花确实有清火作用,对于头面的火热病症会有一些治疗作用,但有寒气的人群不建议选用菊花。

面部缺少血色、舌苔白、舌头颜色发浅、怕冷、喝水少、手脚发凉、食欲不佳、大便稀溏、有腹痛症状等人群,不适合用菊花来泡水喝。

身体有寒气者,可以多吃蔬果,补充足够的维生素和粗纤维也能有效缓解上火症状。如果身体出现明显不适,首要任务就是及时就医。

小健



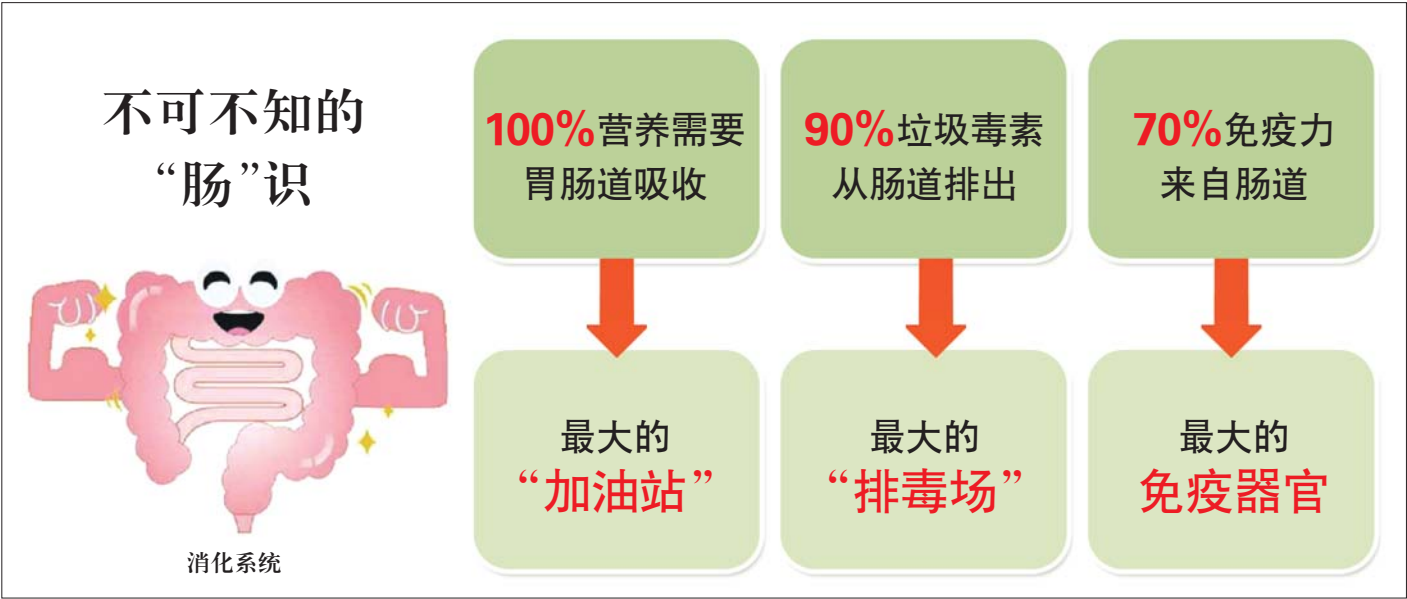
扫码下载齐鲁壹点

找记者 上壹点

编辑:于梅君

美编:马秀霞

组版:刘淼



便秘可别自行服用泻药

会加重病情不说,肠子还可能变黑

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 实习生 李梦涵

便秘到底有多痛苦,大概只有经历过的人才知道。“便秘致病原因很多,久坐不动、饮食油腻、工作压力大的年轻人,新陈代谢慢、肠道功能减退的老年人,还有怀孕的女性,都是便秘的高发人群。”山东省立第三医院胃肠外科便秘外科主任、主任医师董淑晓介绍,摄入食物精细、喝水不足、运动少、精神紧张等,都可能导致便秘。另外,许多肠道内、外的器质性疾病也会引起,便秘切忌自行服用泻药,顽固性便秘可以考虑手术治疗。

被便秘折磨6年
19岁女生体重不到80斤

身高158cm、体重却不到80斤,19岁的小依(化名)脸色发黄,看起来过于瘦削。原来,她已经被便秘折磨了6年,甚至一度恐惧吃饭。

“经常一两周都没有便意,太痛苦了。”小依一直用药治疗便秘,刚开始还管用,三天能大便一次,后来即使增大了药量,也只能一周大便一回。

便秘越发严重,小依试用了泻药、中药及灌肠等方法,不过,都渐渐失去效果并形成依赖。小依不仅承受身体上的痛苦,还增加了紧张、焦虑、恐惧的心理负担,最后长期服用抗抑郁药物,吃饭也成了巨大负担。

其实,像小依一样深受便秘折磨的人并不在少数。董淑晓表示,我国成人慢性便秘的患病率为4%—10%,随年龄增长而升高。60岁以上人群慢性便秘患病率可高达22%,而且女性慢性便秘发生率高于男性。

家里有个“夜哭郎”可咋办



中医新语

聚焦新时代的中国故事 讲述新时代的中国故事

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

一些孩子白天不哭不闹,一到半夜就哭得停不下来,民间俗称“夜哭郎”。山东省中医院中医经典科医生李雪君介绍,孩子一到晚上就哭闹不止,其实是一种病,叫小儿夜惊症,这是一种容易被忽略的儿童睡眠障碍。

什么是小儿夜惊症

李雪君介绍,小儿夜惊症多见于3—10岁儿童,常在入睡后30分钟至2小时内出现,发作频率不定,轻的每月1次,严重的每周数次。孩子常常在睡眠中突然坐起,伴有哭闹、大声喊叫、手脚乱动等,此外还有呼吸加快、出汗、心率加快等表现,对父母的安慰毫无反应。部分孩子甚至会下床行走,持续数分钟至半小时不等,之后可继续入睡。醒来后,患儿大都不记得发生了啥事。

其实,并不是一两次排便困难,就称为便秘,只有在出现排便次数减少、粪便量减少、干球粪或硬粪、排便费力、有不尽感、肛门直肠梗阻感和堵塞感,甚至需要手法辅助排便,且每周排便少于3次以上的情况,才能确定是便秘。董淑晓说,以上症状出现至少6个月,其中至少近3个月有症状,且至少四分之一的排便情况符合上述两项及以上,就属于慢性便秘。

大便不畅时间久了
还会导致肠梗阻

据介绍,便秘通常分为几种:一是由于大肠蠕动速度过慢,导致结肠传输障碍型便秘;二是因衰老导致盆底功能减退,盆底肌下垂,形成出口梗阻型便秘;再就是由于结肠传输功能异常过久,大便变硬、变干,堵塞在肛门处,形成继发性出口梗阻,这时结肠障碍便转变为混合型便秘。结肠传输正常型导致的便秘,则与情绪、药物有关,如食用钙剂、精神类药物的人群。

董淑晓表示,老年人便秘的患病率较青壮年明显增高,主要是随着年龄增加,老年人的食量和体力活动明显减少,胃肠道分泌消化液减少,肠管的张力和蠕动减弱,腹腔及盆底肌乏力,肛门内外括约肌减弱,食物在肠内停留过久、水分过度吸收引起便秘。此外,老人常因老年性痴呆或抑郁症而失去排便反射,引起便秘。

便秘不仅仅是排便费力,如不谨慎对待,会引发许多疾病,甚至危及生命。尤其是有心脑血管疾病的患者,用力大便时更容易发生意外;便秘还和大肠癌、疝气、老年痴呆等疾病的发生密切相关;长期便秘还会引起食欲不振、头晕、头痛、乏力、失眠,造成痔疮、肛裂甚至溃疡和肠穿孔等。

李雪君表示,孩子这些症状只是在晚上睡觉时发生,白天一切如常。这些出乎寻常的表现,常常给家长们带来恐慌,甚至迷信是中邪、房子不干净等,因此了解该病的发生与防治十分必要。

“一般来说,本病受生理及心理因素的双重影响。”李雪君表示,小儿夜惊症有三方面原因:一是大脑发育未健全;二是心理刺激诱发,比如白天过于疲劳、观看恐怖影片或睡前过于兴奋等;三是情感上的刺激,比如亲人突然离世等。许多家长对孩子要求过于严苛,也会让孩子感到紧张不安,诱发夜惊症。

还有部分持续发作的夜惊,可能由病理因素引起,如肥胖、缺钙、大脑皮层中枢—丘脑—垂体之间调节异常等。

如何预防与治疗

夜惊偶发一两次的患儿,无需刻意治疗,随着年龄增长,症状会慢慢消失。在这期间,家长应科学引导孩子。

一是养成良好的睡眠习惯,早睡早起,睡觉时避免开灯。采用正确睡姿,避免趴着睡、头钻进被窝睡。二是控制孩子玩手机游

戏时间,避免观看太兴奋或恐怖的视频。三是解除孩子心理负担,不要对孩子要求过高甚至打骂等。家长要及时觉察孩子的情绪变化,特别是对“心思重”的小朋友,要及时疏导与宽慰,多鼓励和赞赏,多给予抱抱、亲吻等亲密接触,营造愉悦的家庭环境,避免日后发生其他心理问题。

切忌自用泻药
顽固性便秘可手术治疗

一般来说,通过饮食调整、补充膳食纤维、口服缓泻剂等措施,多数便秘患者的症状能得到缓解。不过,仍有约41%的患者使用常规药物效果不佳,便秘症状持续存在,这就属于难治性便秘。对于严重影响生活的顽固性便秘,就需要外科手术治疗。

“如经过严格的非手术治疗后,仍收效不大,且各种特殊检查显示,有明确的病理解剖和确凿的功能性异常部位,可考虑手术治疗。”董淑晓说,可以在腹腔镜下进行微创手术,在下腹正中5cm处,开5厘米大小的切口,切除全部结肠,保留回盲部10厘米,盲肠与直肠吻合。

“术后三个月内,排便次数会增多,一天可达3—5次,三个月后便可恢复一天1—2次的正常水平。”董淑晓表示,服用药物治疗效果差,心肺功能满足条件的结肠传输异常型便秘患者,应尽早进行手术,术后避免摄入不新鲜食材,以防腹泻。

平时应养成良好的排便习惯。多吃膳食纤维丰富的食物,保持充足的睡眠、多运动;切勿自行长期服用泻药,以免加重症状或形成“黑肠病”;肠胃功能不好的人,避免一次性大量吃柿子、山楂等容易形成结石的食物。