

生活课堂

桑葚可改善贫血和失眠

《中国药典(2020版)》里记载,桑葚具有滋阴补血的功效,比较适合阴虚和贫血的人群食用。

临床上,一般会用于桑葚,用量为9克—15克,因为桑葚含水量达80%,换算成新鲜桑葚,则需要5倍用量,约为50克—70克。

失眠的原因有很多,桑葚主要适用于心悸失眠,因为桑葚归心经,性味偏寒,比较适用于因心火旺盛和肝肾阴虚而导致的失眠。这些人通常感觉心烦、手脚心发热,晚上入睡困难并容易出汗。

如果属于入睡不困难,但容易醒来、睡眠不深的情况,那就不适合用桑葚改善了。

蒲公英消肿散结

中医认为,蒲公英有清热解毒、消肿散结的功效,但这里提到的“结”,并不是指甲状腺结节,而是指疔疮肿毒,如果皮肤表面长了疔子、肿包,可以用蒲公英来消散。

山楂活血化瘀

山楂酸甜可口,从中医角度来讲,具有活血化瘀的功效,山楂可以通过活血化瘀来抑制结节的生长和发生。

现代研究发现,山楂对血液黏稠度过高、糖脂代谢异常的人群,有较好的缓解效果。血管容易形成血栓或者容易有斑块的人群,可以适当吃一些山楂。

芋头软坚散结

《中国药典(2020年版)》里有一味药叫芋芳丸,是用芋头制成的丸剂,主要用于痰核瘰疬。针对的是可以摸到或肉眼看到的颈部包块,比如淋巴结结核等,与甲状腺结节是不一样的。

芋芳丸是外用外敷,也就是把它捣碎之后敷在皮肤上,让结节软化,目前还没有明确指征表明,直接吃芋芳丸可以消散结节。

吃蘑菇减缓认知衰老

2024年1月,英国雷丁大学科学家发现:每天吃蘑菇12克以上,对情景记忆、前瞻性记忆、阅读能力、执行能力、处理速度等5项认知能力都有正面作用,有助于减缓认知衰老,降低患阿尔茨海默病的风险。

研究人员认为,这主要是由于蘑菇中富含膳食纤维、抗炎和抗氧化活性物质等,能够促进神经发育,并调节突触信号级联和神经递质的释放,从而让大脑保持活力。

此外,美国宾夕法尼亚州立大学的研究团队发现,与不吃蘑菇的人相比,每天摄入18克蘑菇的人,总体患病风险降低45%。

两个方法缓解春燥

增液茶:桑叶、菊花、北沙参、芦根各取3克,放入养生壶中煮15分钟即可。功效:滋阴、生津液、缓解春燥。

按揉大小鱼际:大鱼际位于手掌大拇指下隆起处,小鱼际位于手掌小指下隆起处。揉按、推、捋大小鱼际都可以,每天20次。功效:宣降肺气,帮助增强肺功能、补充津液、泻火、缓解春燥。

CCTV生活圈

# 为啥一喝牛奶就拉肚子

医生:可能是乳糖不耐受

记者 韩虹丽  
通讯员 周吉海 孙方雷

王先生是一位健身达人,平时保持着健康的生活习惯,饮食控制也非常严格,身体几乎没有什么大毛病。不过,最近,王先生遇到了尴尬事,接连一个多月,每天饭后都会出现肠鸣、腹泻,而且放屁增多,不分场合。

王先生以为是吃坏东西,得了肠易激综合征,找医生开了几种治疗肠胃病的药,但没有什么效果,做了胃肠镜检查,结果也没发现明显问题。

最终,王先生来到山东省妇幼保健院消化内镜中心,经过和医生详细沟通,才发现了问题。原来,王先生为了减脂,将三餐的碳水摄入量减少,把常喝的米粥,换成了蛋白质丰富的牛奶,并且饮用量较大,导致肠鸣和腹泻。原以为的肠易激综合征,结果竟是乳糖不耐受,随着王先生减少牛奶的摄入,腹泻症状明显减轻了。

## 乳糖不耐受是如何产生的

山东省妇幼保健院消化内镜中心主任高峰玉介绍,乳糖不耐受,又称为乳糖酶缺乏症。首先,我们要明白,乳糖是一种双糖,其分子是由葡萄糖和半乳糖组成的,乳糖在人体中不能被直接吸收,需要在乳糖酶的作用下分解才能被吸收。

缺少乳糖分解酶的人群,摄入乳糖后,乳糖不能被消化吸收进血液,而是滞留在肠道,肠道细菌在发酵分解乳糖的过



程中,会产生大量气体,造成腹胀、放屁,而过量的乳糖,还会升高肠道内部的渗透压,阻止对水分的吸收而导致腹泻。

高峰玉表示,乳糖不耐症状个体差异很大。“严重的乳糖不耐受,多在摄入一定量乳糖后30分钟至数小时内发生。除了体内缺少乳糖分解酶,部分人群因长期不摄入奶及奶制品,也会产生类似症状。”

对成人来说,乳糖不耐症会伴有恶心、腹泻等反应,对婴幼儿来说影响较大,会伴有尿布疹、呕吐、生长发育迟缓等,“不耐受症状的多少和严重程度,与多种因

素有关,如小肠内乳糖酶活性,摄入的乳糖量,以及是否同时摄入其他类食品等。”高峰玉说。

## 喝牛奶要少量多次或选择低乳糖奶

高峰玉表示,乳糖酶缺乏,分为先天性与继发性,“这是可以遗传的,属常染色体隐性遗传。”

继发性乳糖酶缺乏,多发生在肠炎后,肠绒毛顶端因肠炎时受损伤,出现酶的缺乏,而于肠炎后出现乳糖不耐受性腹泻,需待绒毛下端向上生长至顶端,能分泌足量乳糖酶后,腹

泻方能停止,一般需要半个月到两个月的时间才能恢复。

随着年龄增长,乳糖酶活性也会逐渐下降甚至消失,引起乳糖不耐受或乳糖吸收不良。

针对乳糖不耐受的人群,高峰玉建议,可以少量多次饮用牛奶,从50毫升开始逐渐增加,帮助肠道逐步适应。

避免空腹喝牛奶,因为空腹时,牛奶在胃肠道通过的时间短,其中的乳糖不能很好地被小肠吸收而较快进入大肠,可加重乳糖不耐受症状。

建议在正餐时饮奶,可稀释牛奶中的乳糖浓度,有效缓解或避免不适症状,也可以在餐后1-2小时内饮奶。

为了保证营养摄入,也可以选择喝低乳糖奶或用羊奶代替,这样更容易消化吸收,适合人体的肠道功能。

## 乳糖不耐受通常无需特殊治疗

乳糖不耐受人群,并非摄入少量乳糖即引起不适,更不是完全不能饮奶。“实际上,喝奶要超过一定剂量后,才会出现乳糖不耐受,且不耐受者也存在很大的个体差异。”高峰玉说,“乳糖不耐受,通常不需要特殊治疗。”

高峰玉表示,特殊情况下,乳糖不耐受的治疗目标是消除症状,同时避免营养缺乏。对于原发性乳糖酶缺乏,提倡减少乳糖摄入,避免空腹饮用,可与其他食物同时食用;对于继发性乳糖不耐受,首要的治疗是针对原发病的医治。

# “无缘无故”长胖?警惕这种病

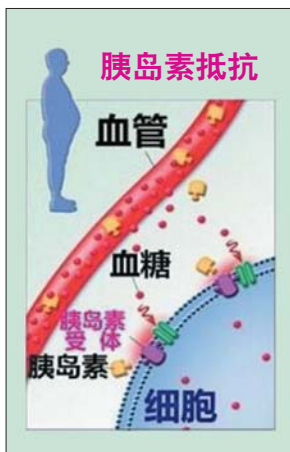
记者 焦守广  
通讯员 赵梅

王林(化名)最近很烦恼,她在两周内“无缘无故”长胖了20斤。令王林百思不得其解的是,她近期的饮食、生活并没有特殊,也没有妊娠。不断上涨的体重让王林几近崩溃,为了弄清原因,王林来到济南市中心医院内分泌科就诊。

王林住院后,医生首先给她做了一般检查,结果显示,王林血压正常,肝功、肾功、血常规、血脂、血糖、尿酸、甲状腺功能均正常,全身CT未见明显异常;妇科彩超提示双侧卵巢多囊样改变,血清空腹胰岛素提示高出正常上限6倍!

进一步检查OGTT(葡萄糖耐量试验),提示服糖后胰岛素高分泌,符合高胰岛素血症表现。

王林的初步检查结果提示:高胰岛素、高雄激素、多囊卵巢,不存在高血脂、高糖、高尿酸等代谢异常,这不同于一般意义的代谢综合征。



据了解,胰岛素抵抗综合征(IR)是一类代谢性疾病的总称,经典IR主要表现为肥胖、高血压、高血糖、高血脂和高尿酸,以上症状多同时存在,女性常合并多囊卵巢综合征。

济南市中心医院内分泌科主任逢曙光介绍,A型胰岛素抵抗综合征,是一种罕见且起病隐匿的疾病,早期诊断、早期干预及定期随访,对于患者预后尤为重要。

首先,建议患者进行生活方式干预,即采取健康饮食和适量运动,以达到控制体重和改善胰岛素敏感性的目的。

其次,在生活方式干预的基础上,适当加用改善胰岛素敏感性的双胍类药物及噻唑烷二酮类药物。同时,建议患者定期进行血糖和相关指标的检测,以评估治疗效果,及时调整治疗方案。

逢曙光提醒大家,如果身体出现体重增长过快,腹部或大腿皮肤出现紫纹,颈后、腋下等部位皮肤粗糙、皱褶颜色深等改变时,需要及时到正规医院就诊。

## 四种特殊类型的IR (胰岛素抵抗综合征)

1.A型IR:为单基因遗传胰岛素受体病,因胰岛素受体基因突变,影响胰岛素与其结合,主要表现为严重IR、高雄激素血症、黑棘皮病,可伴多囊卵巢综合征表现,青少年女性多见。

2.B型IR:是由于体内存在胰岛素受体抗体而引起,是一种罕见的自身免疫性疾病,常表现为高血糖、严重的IR和黑棘皮病,多见于中年女性,目前无有效的治疗方法,预后较差。

3.C型IR:是一种新的极度IR,以持续性高血糖、低免疫反应性胰岛素、高胰岛素自身抗体、高总胰岛素为特征,常表现为极度IR伴酮症酸中毒。

4.脑IR:由于外周IR的代谢紊乱,会使大脑对胰岛素的敏感性降低,可表现为神经突起生长的改变、神经可塑性受损以及神经递质释放和摄取的紊乱,导致大脑或外周新陈代谢的调节能力受损、认知和情绪功能障碍。

提个醒:四种特殊类型IR,与经典IR症状多有重叠,临床极易误诊及漏诊。