



哪些人群容易得脂肪肝?

日常防护这样做

身体的体质还不错,脸色也很好,看不出来有什么毛病,但是在体检后却发现了脂肪肝。何为脂肪肝?简单来说,就是脂肪吃进去太多,但是肝脏没办法及时解决掉这些脂肪,长期下来,由于脂肪无法消除,都会堆在肝脏那边,就容易形成脂肪肝。治疗脂肪肝,有哪些健康又有效的方法呢?

牙周炎的危害

病菌直接进入呼吸道

牙周炎患者牙周致病菌可直接进入呼吸道和消化道,使一些全身抵抗力低的人群成为“易感者”,是“易感者”患肺炎、慢性胃炎和胃溃疡的危险因子。

诱发心脏病和脑中风

患牙周炎时,导致牙周局部慢性感染的细菌及其毒性产物可进入血流中。这些细菌和毒性产物会增加和加重动脉硬化和血栓形成过程,使牙周炎成为感染性心内膜炎、冠心病、心梗和脑中风发生的危险因子。资料显示:牙周炎患者因冠心病死亡或入院的发生率比无牙周炎者高25%,心梗发生的危险比无牙周炎者高2~3倍;10%~30%感染性心内膜炎和25%脑中风与牙源性感染有关。

牙周病对孕妇的影响

甚至超过了吸烟和喝酒 一项较新研究表明,牙周病对孕妇的影响甚至超过了吸烟和喝酒,患病孕妇的早产率是正常孕妇的7.5倍。大多数妊娠期的妇女患龋齿、牙龈炎、牙结石和牙渍等口腔疾病。许多妊娠期的妇女都知道吸烟、喝酒对胎儿的危害,但却对牙周炎、牙本质过敏和智齿冠周炎等口腔疾病对胎儿的影响知之甚少。孕妇患上牙周病时,某些牙周细菌和毒素可进入血流,直接或间接地引发分娩动作,甚至影响胎儿的生长发育,增加孕妇早产几率。

糖尿病与牙周病

互为危险因素

血糖控制不好,牙周健康难以保证;反之,牙周炎症不控制,正常的血糖水平也难以达到。

这四种方法可治疗脂肪肝

1、乌梅 不妨试试吃一些乌梅,平常可以当做小零食来食用,也可以在煮粥的时候放一些,做成一道酸味开口的乌梅粥。乌梅粥的做法很简单,先准备15颗左右的乌梅,搭配100克的粳米,适量的冰糖,先把乌梅煎水后取汁,让后把粳米放进去煮成粥,等到粥熟了之后再加入适量的冰糖,粥要趁着温热的时候食用效果会更好。

2、荷叶茶 荷叶茶是很常见的消脂药茶,具有降脂和化浊的效果,也能保健肝脏,治疗脂肪肝,需要坚持服用才会有效果。荷叶茶可以用

开水直接泡,或者是煎水也可以,代茶饮,连续饮用2到3个月。

3、白萝卜汁 先准备1根白萝卜,然后泡在清水里,浸泡20分钟后,再洗干净萝卜皮,之后用温开水冲洗,再切成小块后进行榨汁。在上午和下午的时候饮用。可以消脂、顺气和消食。

4、中草药 能治疗脂肪肝的中草药有不少,大都具有护肝保肝的作用,例如枸杞子、人参、柴胡、单身、姜黄、何首乌、泽泻等。虽然有益于肝脏,但在用量上面也要注意,不要过量。

哪些人群容易得脂肪肝?

1、肥胖人群。 BMI这个体重指数大家可能非常熟悉。体重指数超过28的人群,60%的人有脂肪肝。特别胖的人群,也就是BMI超过40,脂肪肝的发生率能够达到90%。

2、糖尿病患者。 能够达到

28%到55%的病人会有脂肪肝。因为它的发病机制有跟胰岛素是密切相关的,所以脂肪肝在糖尿病人群里的流行率也是非常高。

3、高脂血症患者。 脂肪肝发病率非常高。

脂肪肝防治方法

1、科学饮食 首先,大家要对现在的饮食结构进行调理,并且坚持用植物性的食物为主,动物性的食物为辅。尽量不要食用高蛋白和高脂肪以及低纤维素的食物,从而防止热量过剩的情况,也才能够预防糖尿病和高脂血症以及肥胖病等多种疾病的发生。另外,我们的一日三餐需要定时定量,少吃零食和夜宵。对于喜欢饮酒的朋友来说,一定要彻底的戒酒。

2、增加锻炼 一般来说,人体里面都会存在着多余的热量,这些热量除了能够转化成脂肪储存以外,还可以通过体力活动来进行消耗。所以,为了自己的身体健康,也为了预防脂肪肝,我们需要根据自己的身体情况,多参加一些锻炼,并且要养成持之以恒的习惯。另外,一定要避免长期坐着不动的习惯,那样也有可能引起疾病。

核桃的吃法

核桃浆 有的小孩儿会觉得核桃很无味,而且有点涩,口感不太好。但作为家长当然是希望小孩儿能补充到足够的营养。这时候,就可以把核桃打成浆,可以当水喝,也可以和面的时候加进去,这种核桃浆纯天然无添加,可以补脑健脑,又保证了小孩儿的营养吸收。

核桃养胃粥 不主张胃肠功能较弱的人吃硬核桃,比如直接生吃、或者超市买的椒盐核桃等,用核桃+山药+大米煮成粥,常喝这款粥除了补充核桃里的营养之外,对胃也有很好的养护作用。

核桃助眠粥 平时睡不好觉的时候,可以用核桃+小米+百合+杏仁熬粥,这款粥实际热能不多,所以不用担心会发胖的问题。

米醋泡核桃仁 直接用米醋(一般不用白醋)可以软化血管、降脂,可有效地预防心脑血管疾病。而且提醒老年人应当适当吃坚果,可以有效地养护大脑、降低血脂。

红糖核桃卧鸡蛋 产妇生完孩子,奶水不好的时候,可以用大约100克山核桃仁,大概就一小捧,加两大勺红糖,放锅里煮20分钟,再打一个鸡蛋,常喝这个糖水可以帮助产妇很好地下奶。

口腔溃疡反复发作? 快喝糙米黄豆汤修复溃疡

口疮,就是口内生疮,也叫口腔溃疡,边缘色红,中心是黄绿色的溃烂点,疼痛剧烈,流口水,常伴口臭、口干、尿黄、大便干结等症状。通过吃水果补充维生素对缓解普通口腔溃疡也是非常有效的,但是口腔溃疡病因复杂,除了单纯的口腔溃疡外,复发性口腔溃疡需要患者警惕。

有些人的口腔溃疡单纯吃水果效果也不太好,因为有些人的口腔溃疡是由于缺乏B族维生素的原因导致的,维生素B族及硫化物对于口腔溃疡具有修复作用。可用糙米、黄豆、水焯的油菜、紫葱头、少量盐等打成汤来喝,对于口腔溃疡的修复就非常不错,这可能比水果更为有效。

口腔溃疡患者注意多喝水,多休息。尤其体质弱的人更要注意休息。口腔溃疡一般以预防为主,注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜,避免辛辣性食物和局部刺激。保持心情舒畅,避免焦躁情绪。保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。注意生活规律性和营养均衡性,适当多吃些水果蔬菜,养成一定排便习惯,防止便秘。

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报
30元/1期
100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话:13852014090

挂失声明

隋寨村张德跃招商押金丢失, 发票号:7423270,声明作废。

隋寨村邵部长周招商押金丢失, 发票号:7423269,声明作废。

杨晶晶就业证丢失,号码: 3203212018001818,声明作废。



星彩

素描培训

咨询: 18012008848(微信同号)
地址:原丰县电视台南台院内

