

长期饱食加速脑衰老

研究指出,进食过饱后,大脑中有一种称为“纤维芽细胞生长因子”的物质明显增加,比进食前增加数万倍。这种纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内侧细胞和脂肪细胞增加,促使动脉粥样硬化的发生。如果长期饱食,大脑内的纤维芽细胞生长因子增加,会导致脑血管硬化,出现大脑早衰和智力迟钝。因此,吃得过饱对健康极为不利。

研究人员将老年人进行了比较,结果发现:患老年性痴呆症的人在壮年时期食欲都很旺盛,特别是晚饭常常吃得过饱,而且有嗜甜食、咸食的习惯,其中大多在50岁左右时,身体已经“发福”。人在进食时,纤维芽细胞生长因子是先增后减,饱食时比进食前增加数万倍,进食后又逐渐减少,4小时后基本恢复到原来水平。目前还没有有效的药物来控制饱食时纤维芽细胞因子的增加,但通过调节饮食量,减少纤维芽细胞生长因子在大脑中的分泌,来推迟脑血管硬化的发生是完全有可能的,这样可以减轻和延缓大脑早衰和智力迟钝。

因此,专家建议,在日常饮食生活中不可饱食,每餐以七分饱为佳。这样可以有效地减少因饱食而造成的纤维芽细胞生长因子的增加,延迟和预防脑血管硬化及老年性痴呆症的发生。(可 可)

糖友的八个健康生活方式

糖尿病是一种常见病,是由于胰岛素分泌和(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病,严重危害人们健康。除了注意预防,血糖高者还要保持健康的生活方式,延缓病情的进展。

1.糖尿病三级预防

一级预防:加大对糖尿病知识的宣传力度,促进健康生活方式的养成,有选择地进行糖尿病易感者干预。

二级预防:对于糖尿病及糖耐量低下患者,应早发现,早干预,严格控制血糖,预防并发症,降低糖尿病发生率。建议:加强对25岁以上人群的流行病学调查,对其进行筛查,及早发现;对于糖耐量异常的患者,采用目前被证明行之有效的饮食控制、运动疗法等方法进行干预。

三级预防:对已经被确诊为糖尿病的人展开现代化的综合治疗,采用“五驾马车”并驾齐驱的综合方法,将血糖尽可能地控制在正常的范围内,同时还要重视血压、血脂等指标的控制,预防和降低糖尿病及其慢性并发症的发生和发展。

2.什么样的人容易得糖尿病

具有家族遗传史;长期不良的生活习惯;患有基础性疾病;肥胖及锻炼不足的人群;精神压力大;妊娠期

女性。

3.糖尿病患者健康生活方式

(1)营养:目前,高纤维食物已被证明对降糖有益。因此,糖尿病患者的最佳膳食结构为,70%的碳水化合物,10%的蛋白质,20%的脂肪。大豆含有大量的纤维素,对糖尿病患者来说,是一种很好的食品。患有糖尿病的人要记得避免食用含纤维素较少的精制食品,可食用少量的水果,但注意不可过量。对于Ⅱ型超重的糖尿病患者来说,首先要做的事情是减肥,因此应该减少主食的摄入量,增加蔬菜的摄入量,注意体重不宜减得过快,应把控好力度。

(2)三餐:①早餐包括粗粮、豆类、牛奶、水果、坚果少量(不适合肥胖的人食用)。②午餐包括主食、豆类、肉类、三种蔬菜(大部分)、少量的坚果(肥胖的人不食用)。③晚餐:体重超重的人可以不进食,或者晚餐可以食用少量的全麦面包、蔬菜、水果等。减少零食的摄入,多喝水。

(3)运动:在糖尿病的管理中占重要地位,尤其对肥胖的Ⅱ型糖尿病病人,有助于控制血糖和体重。建议在医师指导下开展运动,循序渐进,并长期坚持。

(4)补水:血糖控制不佳升高时,

可能会出现渗透性利尿,通过尿液排出的水分会增多,此时会出现口渴的情况,可以适量多喝水补充水分。但如果出现糖尿病肾病时,不建议大量喝水,以免加重肾脏负担。

(5)防感染:患有糖尿病的人很容易受到感染,因此要经常沐浴,以保持肌肤的洁净。沐浴后要做好脚底、脚趾、脚趾间的检查,同时也要注意避免用热水洗脚,避免烫伤。平时要穿着清洁的长袜及适当的鞋子。

(6)阳光:晒太阳不仅可以促进血液循环和新陈代谢,提高人体对钙磷的吸收,对稳定血糖、杀菌防感染也大有益处。

(7)戒烟戒酒:尼古丁会加速胰腺功能衰退,降低胰岛素的敏感性,还会诱发心脑血管疾病;酒精会影响血糖代谢和胰岛素的代谢,导致肝脏功能异常和血糖不稳定。因此糖尿病患者一定要戒烟戒酒。

(8)休息:胰腺本身也要休息。无论你吃了什么东西,都需要胰腺分泌胰岛素,这样长年累月地工作而得不到休息,最终导致胰腺功能减退,再也不能分泌足够量的胰岛素。所以,为了要让胰腺有充分的休息时间,每天只吃2~3餐,中间尽量少吃零食,只饮清水。(秋 凉)

什么样的食物易致过敏?

近年来食物过敏发病率增长明显,儿童食物过敏相对成人更常见。全球儿童食物过敏的患病率大约为6%~8%,湿疹儿童的食物过敏患病率高达40%,明显高于其他儿童。

很多人认为过敏只是出现皮肤异常,实际上,食物过敏的孩子会有呕吐、腹泻、湿疹、咳嗽、哮喘、喂养困难等多方面表现,严重的还会发生过敏性休克,危及生命。病程较长的,对孩子的生长发育都会有负面影响。

因此,家长应该了解哪些食物可能导致孩子的食物

过敏问题,并注意规避。90%以上的食物过敏由以下8类食物引起:牛奶、大豆、鸡蛋、小麦、花生、鱼、坚果、甲壳类海鲜(虾、蟹、贝类等),不同年龄段的孩子,引起食物过敏的过敏原不同,需要用变化的眼光看待食物过敏。

0~1岁:牛奶、鸡蛋、小麦、大豆。2~10岁:牛奶、鸡蛋、花生、坚果、鱼、带壳海鲜、芝麻、猕猴桃等;10岁以上:花生、坚果、鱼、芝麻、带壳海鲜、花粉相关食品。(非 常)

磷元素是构成人体细胞膜的成分之一,它可以与钙元素一起作用于骨骼,促进骨骼发育与牙齿的正常生长,还可以和脂肪合成磷脂,有效提高人体新陈代谢速度。

磷元素有这么多好处,肾病患者必须重视其作用,但同时,高磷血症对肾病患者极其危险。

高磷血症是指血磷酸盐含量增加,超过正常水平的一种病理状态,是磷代谢紊乱的一种。日常食物中所含的磷元素经过胃肠道吸收进入血液。肾功能损害的病人,透析治疗不能将磷完全排出体外,会造成磷过多蓄积体内,造成高磷血症,对健康产生严重不良影响。血磷水平超过4.5毫克/微升(1.45毫摩尔/升)就是

肾病患者如何管理血磷?

高磷血症。

高磷血症会导致继发性甲状旁腺功能亢进,心血管钙化及心血管并发症,皮肤瘙痒,软组织钙化,骨质脆弱及骨痛、骨折,以及维生素D代谢障碍的发生。只要严格遵循低磷饮食、充分透析、药物治疗三部曲,高磷血症完全可以控制。

首先,在保证蛋白质摄入的同时减少磷的摄入。要选择磷/蛋白比值较低的食物,推荐食用磷/蛋白比例<12毫克/克的食物,人体对动物来源磷的吸收约为40%~60%,对植物来源的则<40%。

要多吃水煮菜,水煮以后,磷会在汤里,而蛋白质得以保留,去汤再吃,可以有效减少磷的摄入,水煮可以使蔬菜中的磷减少51%,豆类中的磷减少48%,肉食中的磷减少38%。

要食用新鲜食物,避免加工食品,添加剂中磷含量高,且添加剂中的磷几乎能被人体全部吸收,尤其是可乐等碳酸饮料应尽量避免食用,以平衡蛋白和磷的摄入。其次,肾衰病人要在医生指导下充分透析,清除体内多余的磷。最后,必要时服用磷结合剂,减少吸收。(谊 人)

不可忽视的多囊卵巢综合征

20多岁,如花似玉的年纪,却因为肥胖、痤疮、毛发旺盛、月经不调而苦苦烦恼。30多岁告别了青春懵懂,本是风姿绰约的年纪,却突然面部油腻,痤疮肆意,膀大腰圆,月经稀少甚至闭经不孕……祸根极有可能是多囊卵巢综合征(polycystic ovary syndrome,PCOS)。

什么是多囊卵巢综合征?

多囊卵巢综合征是一种常见的生殖、代谢疾病,影响整个生命周期,其典型的临床特征包括高雄激素血症、慢性无排卵和多囊卵巢形态。PCOS患者代谢障碍通常导致无排卵和闭经、不孕、毛发过度生长和肥胖等各种临床症状,常伴有胰岛素抵抗。在育龄女性中发病率约为6%~10%,在不排卵而导致不孕的患者中甚至占到30%~60%,是导致生育期女性月经紊乱和不孕最常见的原因。患者甚至还会因肥胖、多毛、不孕等导致抑郁症发病率增加、生活质量降低、自尊心丧失等。

PCOS的病因至今尚不明确,可能与雄激素过多、神经内

分泌系统失调、代谢性紊乱(如胰岛素抵抗)、遗传因素等密切相关。

多囊卵巢综合征临床表现有哪些?

多囊卵巢综合征的临床表现呈多样性,多于青春期开始,常见于育龄期女性。

1.月经失调:可表现为周期不规律(周期指两次月经来间隔的时间,即初潮2年后仍不能建立规律月经)、月经稀发(即周期≥35d)、量少或闭经(停经时间超过3个月经周期或≥6个月),还有一些不可预测的出血。

2.不孕:因排卵异常导致,表现为稀发排卵(每年≥3个月不排卵)。除此之外,自然流产的几率也会增加。

3.多毛、痤疮:由高雄激素引起。出现不同程度的多毛,上唇、下颌、胸背部(包括乳晕)、大腿内侧可见较粗的体毛,阴毛呈男性型分布。痤疮好发于面部

中下1/3处,常伴有明显皮脂溢出,于月经前加重。

4.肥胖:约50%以上的患者合并肥胖,以腹型肥胖为主,且倾向于发生胰岛素抵抗,发生其他代谢疾病(如糖尿病、非酒精性脂肪肝)的风险也相应增加。通常采用体重指数(BMI)进行肥胖分级。BMI=体重(公斤)/身高(米)²,BMI≥25为肥胖。

5.黑棘皮病:阴唇、颈背部、腋下、乳房下和腹股沟等处皮肤皱褶部位出现灰褐色色素沉着,呈对称性,皮肤增厚,质地柔软。

6.其他:因雄激素过量,多囊还有脱发、男性化体征如声音低沉、喉结突出等表现。抑郁发病率增加,可能与肥胖和胰岛素抵抗相关。

如何治疗多囊卵巢综合征?

1.生活方式的干预

2023年新版指南强调生活方式干预的目标是改善中心性肥胖和血脂等代谢状况,即使体

重未减轻,患者依然能够获益。维持至少8周的低血糖指数饮食可显著降低腰围和BMI,还能改善胰岛素敏感性,有助于改善生殖功能,特别是月经周期。增加蛋白质摄入量,高蛋白饮食(蛋白质构成能量≥25%),减少碳水化合物(不超过200g或不超过总能量的30%),可减轻BMI、腰围和脂肪量。特定的饮食模式,如一天中少吃多餐和早餐多吃晚餐少吃,也被发现有利于增强胰岛素敏感性和降低雄激素。

2.运动干预

研究表明,运动能通过增强胰岛素敏感性降低高胰岛素血症,使雄激素回归正常水平,恢复生殖功能。运动贵在坚持,一定不能三天打鱼两天晒网。建议每周运动3~5次,每次30~60分钟,逐渐延长,运动强度由低到高,如慢跑、快走、骑车、游泳等。同时每周进行2天的力量训练(仰卧推举、杠铃弯举等)并

减少久坐时间可以减轻体重、预防体重反弹。

3.药物治疗

药物治疗主要是根据症状,分别应用药物调整月经周期、降低血雄激素水平、改善胰岛素抵抗等,不孕的患者可能需要促排卵治疗。

4.中药治疗

本病与脾虚、痰湿、肝郁、血瘀等多病理因素相关。临证以调肾治脾为主,亦同时注重调畅情志。

多囊卵巢综合征远期影响

已有研究显示多囊卵巢综合征患者患子宫内膜癌风险较正常女性增加3倍,患Ⅱ型糖尿病、肥胖、心血管疾病风险是正常人的3~6倍,并且会增加孕早期自然流产率,妊娠期合并症的发病率。

虽然多囊卵巢综合征不能完全治愈,但它是可治可控的。通过治疗可建立规律月经周期,且能正常排卵,自然受孕。但需要注意早发现早诊断早治疗,及时到正规医院就医。(广西国际壮医医院 甘雨彤)