

营养素也会挑人

复合维生素、蛋白粉、钙片、鱼油……面对种类繁多的营养素，我们很容易挑花了眼。大连市中心医院营养科主任王兴国告诉记者,这些膳食补充剂也很挑人,只有做出正确选择,才能发挥营养素的最佳效果。

复合维生素:饮食不规律者、多数孕妇和高龄老人、某些儿童。复合维生素含有多 种维生素和矿物质,最适合四类人群。一是由于工作和生活习惯,饮食不规律者。这些人通过饮食很难摄入足够维生素,建议首先改变饮食习惯,如果实在做不到,可选用复合维生素进行补充。二是孕妇。虽然很多孕妇饮食正常,但由于孕中晚期对营养素的需求量增大,也建议遵医嘱补充。三是高龄老人。随着年龄的增大,身体各器官的功能都会下降,适量补充维生素十分必要。四是儿童。他们往往会出现挑食的情况,从而造成营养素的摄入不均衡,家长应该首先从纠正孩子的饮食着手,可在挑食期间适当补充复合维生素。王兴国介绍,复合维生素中的各项成分大多不太高,遵医嘱和说明书服用正规产品,一般不会过量,较为安全。

钙剂:青少年、更年期妇女、孕妇和骨质疏松患者。王兴国介绍:“要想知道自己是不是缺钙,首先要确定饮食中是否有奶、豆制品和绿叶蔬菜。吃够这三类食物,一般不必担心缺钙。不过,有些人因为身体的特殊情况,需要重点补充。”青少年正在骨骼的发育阶段,需要补钙。除生长期外,女性在孕中后期需要更多的营养,更年期容易出现钙质流失,这三个阶段都应注意补钙。部分骨质疏松患者体内钙质缺失严重,可遵医嘱补充。如果这些人每天喝牛奶的量不到1斤,可吃些钙片。不同人在钙剂选择上也有差别,易便秘者最好用柠檬酸钙。胃酸分泌少、消化功能较差者可选乳酸钙、葡萄糖酸钙等有机钙,这类钙剂溶解性较好,对胃肠刺激性较小。不同产品在相同条件下钙的吸收率基本一样,因此对普通人来说,碳酸钙是性价比比较高的产品。一般情况下,只要每天的补钙量不超过2000毫克,不会给身体带来明显的副作用。

鱼油:孕妇、哺乳期妇女和血脂较高者。王兴国认为,鱼油富含多不饱和脂肪

酸,对控制血脂和胆固醇有一定的帮助,血脂较高者可适量服用。此外,孕妇、哺乳期妇女也可在医生的指导下选择。

番茄红素等抗氧化剂:暂无特定推荐人群。食物中的番茄红素、葡萄籽等成分有一定的抗氧化作用。有研究证明,多吃番茄能保护男性的前列腺功能,但是否需要用膳食补充剂达到类似目的,建议咨询医生或营养师。

蛋白粉:吃不下肉蛋奶的人。健康人通过饮食,一般都能摄取充足的蛋白质,不必要通过蛋白粉补充。消化功能差者及创伤、手术患者一般要遵医嘱服用专门的营养液。只能喝粥、吃不下肉蛋奶的老人,可在医生的指导下,适量服用蛋白粉。

最后,王兴国还想提醒大家,合理饮食是获取营养素最简单、有效的途径,补充剂只能起到补充作用,不能代替新鲜食物,更不能代替药物起到治疗疾病的作用。不建议慢性病患者等需要长期服药的患者擅自同时服用多种补充剂,以防与正在服用的药物发生冲突。

《生命时报》2013.9.24 文 / 王淑颖

食疗法排胆结石不靠谱

近期,一篇名为“不用动手术的肝脏清洗法”的网帖在网上流传,光在QQ空间就转载了近11万次。该帖认为,人的肝胆内几乎都有结石,大力鼓吹一种不用动手术就能轻松排出结石的自然疗法——让人喝苹果汁、柠檬汁、橙汁、橄榄油和泻盐(硫酸镁),过不了多久就会在大便时排出“翠绿色、咸菜色、黑色”的“结石”,还有图作证。

广州市红十字会医院普通外科副主任医师薛福龙说,其实,无论一个人是否有胆结石,实施“自然排石法”后都能排出“结石”。因为这些“结石”是油和柠檬汁发生反应的产物,或为消化道内的粪石,绝非真正的胆结

石。胆结石很难溶解或者排出,治疗上往往需要做手术取石,甚至切除肝脏的病灶。

喝果汁、橄榄油和泻盐的“自然排石法”在国外已经流传多年,据说不单对结石,还对过敏、癌症都有一定疗效。

但口服的苹果汁、油、泻盐或者任何其他食品都不会直接作用于胆囊或者胆管里的结石,因为胆道出口的括约肌能有效防止肠道内的东西漏到胆管或者胆囊内。

医学上服用熊去氧胆酸等药物溶石,其机理是药物被吸收入血液循环,然后经过肝脏的代谢才能溶解结石,治疗过程至少需要9个月的时间。

对于身体状况较好,没有其他并发症的患者来说,“自然排石法”总体上没有什么危险。

但喝大量橄榄油和泻盐可刺激胆囊收缩并放松控制胆汁释放到肠道的肌肉,可能会排出小的胆结石,但直径超过5毫米的石头有被卡在胆管的危险。

胰管与胆管共同开口通到肠道,一旦在排石过程中因结石梗阻、管道损伤而引发出出口处水肿、炎症,可引发急性胰腺炎——中国人的急性胰腺炎大部分与胆结石有关,虽然大多数是轻症,但严重者可出现腹痛、发烧甚至死亡。

《广州日报》2013.8.8 文 / 伍君仪 胡颖仪

小孩贫血就是缺铁吗？

贫血、感冒、歪头是婴幼儿三大常见病,也是家长普遍存在认识误区的三种常见病。重庆医科大学附属儿童医院的专家日前在重庆云阳县义诊时就屡屡遭遇由于认识偏差而导致的误诊情况。

该院血液科主任于洁接诊了一位5岁男孩,脸色苍白、嘴唇外翻而没有血色,苍白的脸上有铁锈色的斑点。于洁立即诊断出,男孩是因为贫血而服用了大量铁剂,这不仅没有治好他的贫血,反而导致大量铁元素积聚在体内。

于洁表示,很多人以为小孩贫血就是缺铁,应该服用铁剂,其实并不是这样。贫血分为缺铁性贫血和地中海贫血,而地中海贫血患者身体中并不缺铁,大量服用铁剂反而有害无利,其常见的治疗方法有输血和去铁治疗法,适当补充叶酸和维生素E。预防地中海贫血的发生远比治疗重要。在广西、广东、海南等南方省区,地中海贫血基因携带者高达20%以上,进行婚前和孕前检查是减少婴幼儿地中海贫血发生率的重要手段。

该院耳鼻喉科主任姚红兵副教授则提醒,另一大误区是孩子一感冒就去看内科。姚红兵介绍,婴幼儿易发上呼吸道感染,在儿童医院的门诊患者中,有超过60%是上呼吸道感染患者。而上呼吸道感染又和鼻炎、鼻窦炎等耳鼻喉疾病密切相关,小孩子感冒很多都是由鼻窦炎、过敏性鼻炎引起的,因此很多婴幼儿感冒应该到耳鼻喉科就诊。

该院骨科主治医师瞿向阳提醒,婴幼儿歪头有可能是患上了先天性肌性斜颈。该病治疗过程棘手复杂,因此婴幼儿歪头应引起家长足够重视,及早治疗。如果被确诊为先天性肌性斜颈,就应该在1到2岁之间动手术,1岁以前孩子太小,但超过两岁,又会引发眼睛斜视、视力下降等并发症。

新华网 2013.10.4 文 / 牟旭

七种炎症别用抗生素

有的疾病虽然叫“某某炎”,而如果用抗生素治疗,结果适得其反。以下七种炎症就是不能随便使用抗生素的。

肝炎 常见的是甲型、乙型肝炎,都是由病毒感染引起。治疗原则以休息、营养为主,辅以保肝降酶药物,毒复制活跃的还需抗病毒治疗。

类风湿性关节炎 以小关节为主的慢性对称性病変。治疗上应予以肾上腺皮质激素及非甾体类药如阿司匹林、丙酸衍生物、炎痛喜康等。

过敏性鼻炎 一种过敏性疾病,治疗上应避免与致敏源接触,口服抗过敏药物,局部类固醇激素气雾剂喷鼻,另外也可以行冷冻、激光、微波烧灼法治疗。

心肌炎 多为病毒感染所致。患者应安

新浪健康 2013.10.3

常服安眠药 或影响视力

不少老年人需要服用安眠药帮助入睡,但有些人 在服药一段时间后发现自己看东西越来越模糊了,视力下降了,其实这可能是由于长期服用安眠药引起的。

安眠药最常见的不良反应主要有嗜睡、头晕、乏力。此外,有些人服用了阿普唑仑(佳静安定)后会出现视物模糊,有些人服用了唑吡坦(思诺思)会出现复视——也就是一个物体看成两个。如果出现这些不良反应,应及时停药并到医院就诊,在医生指导下换用其他安眠药。另外,安眠药一定要按照正确的服用方法服用,不要擅自加大剂量,长期服用安眠药后不能突然停药,应在医生指导下逐渐减量。

大河网 2013.10.4

服用痢特灵

要禁酒少吃酱油

痢特灵是治疗痢疾、肠炎的常用药物,还具有抗幽门螺杆菌的作用,可用于消化道溃疡的治疗,在服用时要注意禁酒少吃酱油。

饮酒后,乙醇在体内代谢为乙醛。乙醛在乙醛脱氢酶的作用下进一步分解代谢。痢特灵有抑制乙醛脱氢酶的作用,会抑制乙醛的氧化分解,造成乙醛大量蓄积在体内,引起中毒反应,出现面部潮红、头晕、头痛、心悸、腹痛、恶心、呕吐,甚至呼吸困难、血压下降。因此,在服用痢特灵期间严禁饮酒。

酱油富含酪胺,通常进食后,这些酪胺在体内被单胺氧化酶代谢,迅速氧化。痢特灵有抑制单胺氧化酶的作用,单胺氧化酶被抑制,酪胺在体内不能代谢而蓄积,不仅会引起恶心、呕吐,还会引起血压升高。所以,服用痢特灵时,炒菜时要少加或不加酱油。香蕉、巧克力、酵母、扁豆、动物肝脏等也富含酪胺,也要忌食。

《当代健康报》2013.8.15 文 / 狄俊虹

腰腿痛可常搓揉耳朵

平常没事时经常揉揉耳朵,不仅可防腰腿痛、乳腺疾病等这些常见病,还可有效防治头痛、头昏、健忘。

当人体有病时,往往会在耳廓上的相关穴区有反映,出现脱屑、水疱、丘疹、充血、硬结、赘疣、色素沉着等症状,人们也会感觉到有压痛点。刺激这些相应的反映点及穴位,可以缓解相应脏腑器官的病症,有防病治病的作用。

那么对于那些不太熟悉耳穴的人,该如何通过调理耳朵来养生护体呢?只需要平时多按摩一下耳朵,时不时捏一捏、摸一摸,对很多常见病都有辅助治疗作用。下面介绍几个简易的“小动作”:

1.摩耳轮:用双手拇指、食指沿外耳轮上下、来回摩擦至耳轮发热为度。

作用:防治感冒,治疗失眠、耳聋。防治颈、腰腿痛,辅助治疗甲状腺、乳腺疾病。

2.提捏耳垂:用双手提捏耳垂,至耳垂发热为度。

作用:辅助治疗头痛、头昏、健忘;预防感冒;明目、聪耳、美容。

《大河健康报》文 / 明阳