

“贴秋膘”不适合现代人

秋季饮食之“负营养”与“正能量”

白露后秋意渐浓。时令转变,由活跃、发散逐渐转向沉静、积蓄。这段时期,北方流行“贴秋膘”,江南地区对此的关注程度虽不及北方,但许多沪上家庭在一日三餐上悄然微调,不经意间也增加了脂肪和能量。试问,这种习俗还适合现代人吗?



在古时候和旧社会,物资匮乏,人们经常吃不饱、吃肉少,蛋白质与能量不足等营养不良的情况也很常见。而在秋季,物资相对丰富,人们往往乘机多吃些肉食,一来可以增加些营养物质的摄入,二来也可以御寒保暖为过冬做准备。如今,人们的饭桌上大鱼大肉已经习以为常,不少家庭天天荤腥,餐餐油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质需及时排出,而随着生活节奏的加快,不少人排便无规律甚至便秘。故近年来提出一种“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

很显然,“贴秋膘”的习俗已经不再适合

现代人的生活方式了。对于肥胖或患有慢性代谢性疾病的人们而言,反而应该想方设法减去身上的“肥膘”。那么,我们到底应该如何正确选择秋季进补的方法呢?

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为有些药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人,不但各脏器功能均有不同程度的减退,需要全面系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。而且每个人的身体状况、营

养状况、饮食习惯和经济情况都各有差异,所以秋季饮食应因人而异,需个性化。

一般来说,所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,秋天的气候比较干燥,容易出现咽干、鼻燥、声嘶、皮肤干涩等症状,应当注意少吃辣椒、大葱等辛辣刺激性食物,多饮用些开水、蜂蜜水、淡茶、豆浆等水分较多的饮品,同时稍微多吃些蔬菜水果,起到润肺生津、养阴清燥的作用。针对自身情况采用不同的食疗方案也不失为一个好方法。秋季常用的补益食材主要有海藻、鱼肉、核桃、葡萄等。

相对炎热的夏季,秋季气温适宜,人们的食欲往往有所提升。一般来说,普通人秋季每日膳食摄入的总热能相对春夏两季增加了220千卡左右。因此,秋季饮食切勿随意加餐,需注意饮食规律,长期过高的能量摄入也是导致一些慢性代谢性疾病如肥胖、糖尿病等发生的潜在因素之一。特别是晚餐之后,不要随意加食,晚上是身体脂肪生成的最佳时间。

其实,一年四季任何时候均衡饮食都是最重要的,不要以为几顿饭、几样食物就能把亏欠的营养补回来,也不要妄想一味过度节食就能成功减肥。只有日常规律进餐,根据自身体质和生活状态,在合理控制能量摄入的基础上,全面补充各种矿物质、维生素,通过锻炼增加活力,愉悦心情,这才是有益健康的“正能量”。

罗斌 吴萍(主任)
(同济大学附属同济医院临床营养科)

久病↓自诊↓滥用药物
走出风湿疾病「怪圈」

治疗周期长、身体病痛重、心理压力大,几乎是所有风湿疾病的共性。因而,不少久病的患者喜欢自己“问诊”,有时上网查询一番,根据以往经验自行购买药品。如果疗效立竿见影,病人就愈发依赖所谓特效药。但是好景不长,这些“灵丹妙药”渐渐不管用了,副作用却接二连三地冒出来,不仅风湿病加重,面部、小腿还容易虚胖和浮肿……

风湿疾病近百种,其中类风湿关节炎、强直性脊柱炎和银屑病是最常见且危害较大的三种风湿疾病。这三种疾病目前尚无法彻底根治,需要长期治疗。多数患者没经过系统的专业医学、药学知识学习教育,即使有的患者懂一点药理,并不一定熟悉病理,更何况药理也是似懂非懂,自行用药,风险极大。有些患者在风湿病发作时还轻信拔罐针灸、外用膏药等方法。风湿病如不及时规范治疗,约50%的类风湿关节炎患者在诊断后2年内发展至中度关节功能障碍,高达60%的强直性脊柱炎患者会发生不同程度的关节功能丧失。

类风湿关节炎、强直性脊柱炎和银屑病的发生,“罪魁祸首”均为一种名为“肿瘤坏死因子”的炎症因子。治疗这三种疾病的药物包括传统化学药(非甾体类抗炎药、糖皮质激素、甲氨蝶呤等)和新型的生物制剂。新型生物制剂以肿瘤坏死因子受体——抗体融合蛋白,依那西普单抗为代表,最为常用。这类药物治疗的特点是显著缓解关节疼痛、晨僵等症状,且能有效控制炎症,抑制骨质破坏的进程。

除规范治疗外,患者若能及时有效地接受心理疏导和康复指导,可树立战胜疾病的信心,长期坚持治疗,最终达到康复的目标。赵福涛(上海交通大学医学院附属第三人民医院风湿免疫科主任)

野蘑菇吃不得

又逢野蘑菇生长“旺季”。有关部门反复告诫公众不要吃野蘑菇,但还是有少数人“尝鲜”。近期本市郊区有居民因吃了野蘑菇而发生中毒,险些出人命。

从现在已分离的毒素分析,大多属于胃肠类毒素和神经、精神类毒素。在一种毒蘑菇中可以存在多种毒素,一种毒素也可能存在

于多种毒蘑菇中。

想用简单的方法来识别毒蘑菇是困难的,中毒后的救治难度很大,不采、不买、不吃不认识的蘑菇,是最重要的预防手段。由于有的蘑菇在正常食用时没有明显的毒性作用,

若同时喝酒会出现颜面潮红、恶心、呕吐、心悸、双手肿胀、四肢发麻等严重中毒症状,所以,不要在吃不知名的蘑菇同时喝酒。

现在人工培植的蘑菇品种很多,口味、营养、安全性均很好,价格也相对不贵,所以为了自己和家人的生命安全,没有必要采食“不明身份”的蘑菇。

蒋家驷

用好抗血小板药 逃离脑梗“魔掌”



王先生近来沮丧极了,他因突发右侧肢体活动不灵入院,被医生诊断为“急性脑梗塞”。躺在病床上,他想不通了,虽然患有高血压,但平时血压控制良好,每次去医院请教如何用药物预防脑梗,医生们都告诉他:长期服用抗血小板药物。按医嘱他每天准时服用阿司匹林肠溶片100毫克,怎么还是逃不出脑梗“魔掌”?

其实,王先生不明白,用抗血小板药物预防脑梗塞,不仅仅是每天口服阿司匹林那么简单。

目前市场上的抗血小板药物可分为六大类,分别针对血栓形成的不同环节发挥作用。第一类药物是乙酰化环氧化酶抑制剂,代表药物是阿司匹林;第二类是血栓烷A₂抑制剂,代表药物是奥扎格雷;第三类是环核苷酸磷酸二酯酶抑制剂,代表药物是双嘧达莫;第四类是磷酸二酯酶抑制剂,代表药物是氯吡格雷、噻氯匹定;第五类血小板糖肽Ⅱb/Ⅲa受体拮抗剂和第六类腺苷酸环化酶激活剂在国内使用相对较少。

用阿司匹林预防脑梗已经成为世界共识。据全球大规模研究报道,使用阿司匹林预防中风的有效率为12%,也就是说,每100个人服用阿司匹林,其中有12人能避免脑梗发生,王先生很不幸成为剩下88人中的一员。服用阿司匹林的剂量颇有讲究,每日有效剂量在75-325毫克之间,目前很多有血管高危因素的人群每日服用一片25毫克的阿司匹林,达不到有效的抗血小板作用。至于阿司匹林何时服用最佳,目前尚无定论,由于中风多发生在夜间,建议可睡前服用。

对于有心脑血管支架植入等病史的患

者,推荐长期口服氯吡格雷,有时候还需要与阿司匹林联用。虽然氯吡格雷相对阿司匹林胃肠道副作用减少,但长期服用有时需增加抑酸护胃的质子泵抑制剂,且尽量选择对氯吡格雷抗血小板活性影响较小的质子泵抑制剂。氯吡格雷价格较高,1片氯吡格雷约相当于1盒阿司匹林肠溶片的价格。同类的噻氯匹定虽然价格便宜,但由于能引起严重的粒细胞减少等并发症,不作为长期预防用药。

其他类抗血小板药物如奥扎格雷目前市面上多为针剂,在脑梗塞急性期可与其他类抗血小板药物联用,双嘧达莫目前尚无大规模研究证实其可作为长期服用的预防用药。

近年来,发现阿司匹林或氯吡格雷对部分人群无作用,这称为“阿司匹林/氯吡格雷抵抗”。可通过血小板聚集性测定、血小板功能分析等检测确认。上文中的王先生不能排除属于这一类人群。

对于有房颤等心脏疾病导致血栓形成的患者,需要口服抗凝药物防治中风,而不是抗血小板药物。本版图片 IC 黎佳思(第二军医大学附属长海医院神经内科)

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

(文/辛勤)

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2011]第12-25-C394号有效期:自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035