

究竟还要不要低脂饮食

◆ 张家庆

为了预防冠心病或冠心病事件,几乎所有指南及医师都劝告病人要低脂饮食,一般指脂肪热卡占总热卡30%以下,其中饱和脂肪占10%,近年更强调为7%以下。这是美国从1977年提出的指南,英国也于1983年提出同样的指南。当时主要根据7个国家的队列研究,经长期随访发现血清胆固醇高者易发生冠心病,摄食饱和脂肪高者易发生冠心病,降低血清胆固醇则可改善临床后果。同时也有不少流行病学研究及其他研究都认为脂肪多少与冠心病有关。但那时“循证医学”刚刚开始,很少有随机对照临床研究。

2015年2月9日在网上提前发表于英国医学杂志属下的《Open Heart》文章却提出了相反意见,引起了轩然大波。几位英美学者搜集了1983年以前的有关低脂饮食与心脏病的随机对照研究,共6篇,2467例男性,平均随访5.4年,5篇全是已有冠心病者,研究能否预防冠心病事件。只有一篇包括4/5的健康者,研究冠心病的发病。结论是低脂饮食和非低脂饮食两组的全国死亡率相同,因冠心病的死亡率两组也相同(低脂组死亡207例,对照组死亡216例)。但血清胆固醇是低脂组降低明显大于对照组,-12.6%VS-6.5%。结论是低脂饮食在临床后果上并无多大好处。

此文一出,英美心脏病专家及营养专家纷纷发表意见。因这问题一直有些争论,因此而引起更深入的讨论。对此文认为,收集6文中,只有退伍军人一篇是提供饮食的,因此脂肪含量比较可靠,其余5篇都是问卷调查,由病人自己回答膳食

内容,因此可能有些误差。有些文章的样本较小,也影响了可靠性。此外在当时对各种脂肪成分(饱和脂肪、单不饱和及多不饱和脂肪以及反式脂肪)也未能详细分析。而且这些文章绝大多数是对已有心脏病患者。

不过我们要认识到,脂肪对我们生命是必需的,靠它作原料来合成一些激素、产生消化用的胆酸、加上紫外线产生维生素D以及制造维持生命必需的细胞膜。因此脂肪决不是越少越好。血清胆固醇受遗传基因影响,据近年研究,只有20%的人血清胆固醇受膳食成分所影响。有不少人靠身体自己调节,健康人所吃的脂肪会根据身体需要而吸收,多余的随着进食的纤维素排出体外。

但这并不是说可以放开肚皮大吃油脂食物了。目前虽然各国的饮食指南尚未修订,但多数专家认为饱和脂肪及反式脂肪仍必需控制限量在7%以下。至于要不要提“低脂”,在2013年的《新英格兰医学杂志》上有篇研究比较低脂饮食和地中海饮食,结论是地中海饮食引发心脏病的危险性比低脂饮食低30%。

地中海饮食与低脂饮食并不全同。地中海饮食强调摄入橄榄油及坚果中的不饱和脂肪,以及大量蔬菜、水果、豆类、家禽瘦肉及鱼,而不吃红肉及加工过的肉类及奶油。不饱和脂肪在常温下是液体,一般是植物油。由此看来,将来修改的指南会强调油脂的质,而不是量。但要保持健康体重。对于饱和脂肪及我国不太重视的反式脂肪仍要限制在7%以下,而蛋、海鲜及鱼可能不会严格限制。



蟑螂吃的东西很杂,它不但吃各种饭菜肉鱼等食物,就连垃圾、粪便、痰液等许多脏的东西也吃。所以蟑螂是许多肠道传染病的传播媒介,比如痢疾、肠炎、伤寒等。虽然蟑螂活跃在夏秋季节,但是消灭蟑螂最好是从初春开始。

蟑螂的繁殖力很强,一旦环境生存条件良好时,它们就会迅速繁殖。像红豆一样大小的卵,可以产生40至50只蟑螂。消灭蟑螂最好的办法是杀死虫卵,而初春正是蟑螂产卵的时节,应抓住这个时机。这样就能起到事半功倍的效果。

蟑螂产卵的地点多半在排水管道中。因为排水管道中有许多食物残渣,不但有好吃的东西,而且不时会有温水流入,尤其是在寒冷的季节,排水管道是它们最佳的居住地。

初春正是蟑螂产卵的时节,所以消灭蟑螂最好由排水管道开始打扫。先是用冷水冲洗,然后用东西疏通,尽量排出食物残渣,最后将排水管道的一头堵塞,灌入杀虫液,半天以后,将药液放掉,再进行一次彻底冲洗。等到夏天秋季蟑螂猖狂的时候,会给扑杀带来困难,所以最好趁初春时节,蟑螂还没有开始活跃,就大力杀灭。另外应注意,对一些平常注意不到的地方,还应下点功夫清除干净才行。

灭蟑螂在初春

◆ 曾闻

世界肾脏日健康主题活动

2015年3月12日是第十届世界肾脏日。上海市医学会肾脏病分会定于3月12日(星期四)9:00至10:30,在上海光大会展中心国际大酒店二楼宴会厅(漕宝路66号)举办世界肾脏日健康主题会,现场将有肾脏病专家的健康知识讲座。(李红)

科学应用听力技术提高噪声环境下言语识别率

◆ 陈平



噪声是导致听力损失的常见原因之一。近年来,伴随手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多,社会公众特别是青少年因不当用耳发生噪声性听力损失的风险日益加大。据世界卫生组织的最新数据显示,在中等和高收入国家,50%的年轻人由于使用个人音频设备,而暴露在不安全的声音强度下;40%的年轻人暴露在俱乐部、酒吧里潜在的损伤听力的声音强度下。

“在我国,除了儿童,年轻人的不良倾听习惯、工作环境的噪声对职业人员的听力损害以及生活噪声对老年人的影响,也比较突出。”上海儿童医学中心耳鼻咽喉科陈洁教授这样表示。“总体来说,噪声强度越大,个体接触时间越长,越可能导致听力损失。研究显示,85dB以上的声音即可损害人体内耳毛细胞导致听力损失。当毛细胞受到损害造成听力损失,往往是不可逆的。”

“研究表明,无论是助听器还是人工耳蜗使用者,都可以解决听障人士近距离聆听困难的问题。而远距离和回声问题,则要通过应用无线聆听技术来解决。”在3月3日全国“爱耳日”举行的关注听力健康社区科普活动中,

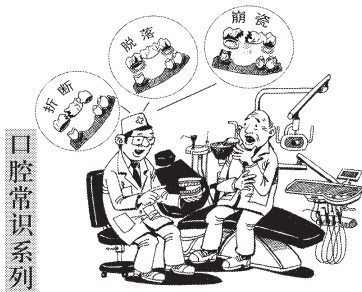
Sonova(索诺瓦)集团在华子公司——峰力听力技术(上海)有限公司高级听力学家杨欣怡博士作了介绍,“不同于传统的无线调频技术,络+无线聆听技术采用全新的无线芯片和智能自适应设置,最大程度地减少信号干扰并优化运行范围,从而提高噪声环境下的言语识别率。”

陈洁教授认为,“儿童处于学习语言的关键阶段,因此对噪声环境下言语识别率的要求更高。络+无线聆听技术,可以保证听障学生进入普校随班就读的课堂聆听学习,并做到无论集体语训、个训、家庭语训各种环境中自由切换,且互不干扰;而电视连接和多媒体音频传输等多项功能特性,让有特定需求的老年听力障碍者更加方便地看电视、听广播和开展日常交流。”

据悉,目前上海有两个主要的助听器惠民项目。一个是上海残联的成人助听器项目;另一个是上海社保的工伤保险助听器项目。上海残联的成人助听器项目适配的对象是18周岁以上的上海户籍居民;而上海社保的工伤保险助听器项目是于2015年最新推出的惠民项目,适配对象是缴纳上海社保的在职人员,一经鉴定可免费适配助听器。

烤瓷牙坏了掉了怎么办?

选择活动义齿更安心



烤瓷牙“事故”不断烦恼多

生活中,烤瓷牙使用时间较长的患者经常出现金属内冠和外层瓷粉分层的现象,即外层瓷粉脱落,内部金属暴露,俗称“崩瓷”。

前牙经常要啃食物,如玉米棒、苹果等,牙齿发力有个角度,而烤瓷牙备牙时已经磨去一半以上的好牙组织,角度不对,烤瓷牙很容易折断,俗称“烤瓷牙折断”。

做过牙齿根管治疗的烤瓷牙受到外力时,就会轻微晃动,牙根的密合就会不太好,而抽掉神经的死髓牙,脆性高、牙根免疫力低,细菌一旦入侵,处理残根腐蚀唯一办法就是等待,直到烤瓷牙桥体脱落,俗称“烤瓷牙脱落”。

所以,烤瓷牙不是永久的,一旦出现以上这些问题,尤其是烤瓷牙将要脱落或者完全脱落,再装烤瓷牙已经没有好的基牙条件,要想重新装烤瓷牙会给临床带来难题,口腔患者往往会感到无助和纠结,其实,根本不用担心,传统的活动义齿就能解决您的困惑。

谈到活动义齿,人们总认为金属支架放在口中一定会很难受,没有烤瓷牙舒适,就拒绝装活动义齿,其实这是对义齿的误解!如今,经不断改进的义齿刚戴上时确实有点难受,时间一长不戴反而觉得缺少什么,所以说,活动义齿仍然是安全可靠、舒适卫生,非常耐用的佳选。

活动义齿是一种非常灵活的镶牙手段,无论您口中缺多少牙,还有烤瓷牙脱落后留下的残根残牙,都不影响装活动义齿。这几年口腔行业采用高科技的医用纯钛和锆基灵、维他灵材料作假牙基托网状支架,因材料支架几乎像纸一样轻薄、质地都坚硬无比,又有韧性、基托薄、重量轻、效果好,感觉极为舒适、异物感小、适应快,不影响发音,并具有很强的吸附力,大大提高咀嚼效果。而这些材料网状支架将烤瓷牙拆后遗留下的残牙、残根保留在原位,分担了覆盖在残牙、残根上的活动假牙一部分咀嚼力,也就减轻对牙床的压力,即使今后掉了其它好牙和残牙,依旧可以在网状支架上直接补上假牙,而补这些假牙都是免费的,戴习惯的假牙支架完全不用更换,经济又实惠,而且无后顾之忧。

值得一提的是,老年人随着年龄增长,逐渐产生骨质疏松和牙龈萎缩,并非所有人都适合种植牙、烤瓷牙。而精美、轻巧、且耐用的活动义齿则可以在您的口中陪伴终身,助您尽享天下美味佳肴,欢度晚年。

文:石亦华

上海夕阳红口腔门诊部

联系电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2014第09-26-C253号 医广证有效期至: 2014年9月26日至2015年9月25日止