

轻断食 对脂肪肝有益



最近,电视剧《三十而已》热播,剧中奢侈品店的销售员王漫妮因为急性肾盂肾炎昏倒在出租屋,烟花公司的老板、顾佳的丈夫许幻山,因为“太爱吃了”,在一次体检中查出了中度脂肪肝,都成了观众热议的话题。对此,医生会有什么健康提醒呢? □ 据《快乐老年报》

多喝水、不憋尿就能防肾炎

剧情 王漫妮为了等VIP客户,常有憋尿的习惯,工作忙时也顾不上喝水,结果多次出现腰痛不适,但每次她都以为是劳累所致,发展到后来腰痛到无法站立,最终因为急性肾盂肾炎晕倒在出租屋内。

解读 东南大学附属中大医院泌尿外科博士孙超说,尿路感染分为上尿路感染和下尿路感染,前者为肾盂肾炎,后者主要为膀胱炎。急性肾盂肾炎是肾盂和肾实质的急性细菌性炎症,典型的临床表现为发热,严重者可出现寒战、高热,伴有头痛、恶心、呕吐等症状。此外,腰痛也是常见症状,表现为患侧或双侧腰痛。患者还可能合并尿频、尿急、尿痛症状。

孙超介绍,憋尿、饮水少、劳累等是急性肾盂肾炎常见的诱因,这些不好的习惯,剧中王漫妮都有。坚持每天大量饮水,2—3小时排尿一次,是预防尿路感染最实用有效的方法。同时,还要锻炼身体,增强体质,劳逸结合,避免熬夜,注意个人卫生习惯,忌酒戒烟,保持心情舒畅。治疗上,抗菌药物治疗是主要手段,一般需要两周的疗程,预后良好。

少吃多动可以逆转早期脂肪肝

剧情 “医生说了,就是因为你太爱吃了。”剧中女主角顾佳在老公许幻山查出中度脂肪肝后,不许他吃晚饭,只能喝果汁。还说轻断食方式是当下最流行的一种做法。

解读 复旦大学附属中山医院内分泌科高鑫教授指出,脂肪肝是“富贵病”,的确与吃有关。过去,人们从事大量的体力劳动,饮食不充裕,脂肪肝很少。随着人们生活水平的提高,日常摄入的热量远超过消耗,多余的热量便被存储在脂肪细胞里。肝脏细胞被灌满脂肪,正常功能受到干扰,还会导致脂肪性肝炎、肝硬化,甚至发生肝癌。

简单理解,脂肪肝就是肝脏的脂肪含量超过5%,通过超声检查便可发现。高鑫说,多数早期非酒精性脂肪肝,是可以逆转的,只需要两把秤即可:一把是体重秤,一把是食物秤。建议减少热量的摄入,减轻体重,每周坚持一定量的运动,脂肪肝的状况就会好转。因此,从坚持饮食管理的角度来看,顾佳让老公少吃的做法是比较明智的。不过,脂肪肝患者究竟少吃多少、少吃什么,最好听听营养专家的意见,建立健康的饮食习惯。有些患者觉得自己胃口好,没法少吃,可以尝试针灸治疗。

如果发展到脂肪性肝炎和纤维化阶段,或伴随糖尿病、高血压、血脂紊乱等情况,单独生活方式治疗使其逆转比较困难,需进一步评估、诊治。

美食

六子荷鸭汤利湿解毒



给大家推荐一道六子荷鸭汤,适宜于三伏时节一般人群食用,既能清热解暑、除烦止渴、利湿解毒、消食化痰,又能健脾益肾、滋阴养血、养心安神。

取莲子、芡实、薏苡仁各30克,白扁豆、绿豆、赤小豆各50克,冬瓜1000克,鲜荷叶1张(若用干品,则用30克),广陈皮15克,水鸭1只(约750克),猪瘦肉250克。先将水鸭宰杀,去除羽毛及内脏,洗净,斩大块;猪瘦肉洗净,切小方块;两者一齐放进加有陈皮的沸水中稍焯,捞出冲洗干净血沫;冬瓜刮去表皮,洗净,滚刀切厚块。然后,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬2小时,加盐调味即可。 □ 综合

养生

适度运动减少早亡风险



由英国剑桥大学领衔的研究团队日前在《柳叶刀·全球健康》上发表的一项研究成果表明,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,或75分钟高强度运动,或同等强度的运动组合,在全球范围内,每年至少可以预防390万40—74岁的成年人过早死亡,而在中国,这个数字是100多万人。这也是科学家首次在全球范围内评估运动对过早死亡的影响。

温州医科大学体育科学部副主任刘海平说,运动对身体健康益处很多,比如增强心肺功能,预防心脑血管疾病和糖尿病,增强记忆力等。此次发现运动可以预防成年人过早死亡,是从另一个角度诠释了适度运动的重要性。而适度运动每年可避免超过100万国人过早死亡这个数据,更提示公众要将运动“提上议事日程”。

但刘海平表示,运动过度也会引起脱水、贫血,出现头晕和心慌,甚至会引发肾衰竭等问题。建议运动前最好做个医疗体检,排查身体的潜在疾病,在血压过高、发烧或过于疲劳时,不适宜进行运动。有氧运动的锻炼强度可采用运动时心率监控来计算,中等强度一般是在最大心率的70%左右。即运动心率=(最大心率-运动前安静心率)/2+运动前心率,其中最大心率可用220-年龄来计算。运动时,对自己的身体也要做出评估、判断,比如感觉呼吸困难、心前区疼痛,就必须马上停下来,如果停止运动后症状还没有缓解,就要尽快就医。

□ 据《科技日报》

提醒

感冒别乱用藿香正气水

炎炎夏日,很多人印象中的防暑解暑“神药”——藿香正气水走俏。不少人中暑了喝,防中暑喝,感冒、腹泻了也喝,但很多人并没有搞清楚藿香正气水上面所写的“暑”,和现代医学的中暑之间的关系,造成了对藿香正气水的误解。来看看专家的分析。

很多人用错了藿香正气水

“藿香正气水主要由藿香、苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、半夏、甘草、紫苏等中药组成,解表化湿、理气和中,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻等症。”山东青岛中西医结合医院医生聂淦钰介绍。

江西省上饶市第五人民医院门诊主任叶夷芬表示,藿香正气水是千古名方,但很多人没有用对。湿热天气时,出现恶心、呕吐、头昏脑涨、食欲变差等感冒症状,或是突然进入空调房后引起的感冒,适宜服用藿香正气水;但出现高烧不退、喉咙痛、咳黄痰等症状的风热型感冒不适合服用藿香正气水。出现无汗、胸闷、发热、身重疼痛、疲倦、恶心、呕吐等症的阴暑可以用藿香正气水;出现高热、心烦、胸闷、口渴、头晕神昏等症的阳暑更适合用风油精、十滴水、人丹等药物。另外,吃过多生冷、冰镇食物引起腹泻可以服用藿香正气水;感染型腹泻不适合服用藿香正气水。

藿香正气水外用效果好

日常生活中,藿香正气水还有许多其他功效和妙用。

蚊虫叮咬 用藿香正气水外涂患处,可减轻瘙痒感。

外阴瘙痒 将藿香正气水用凉开水稀释50倍后清洗前后二阴。

湿疹 每日用温水清洗患处后,直接用藿香正气水外涂患处,每天3~5次,连用3~5天。

足癣 将患足用温水洗净擦干,将藿香正气水涂于足趾间及其他患处,早晚各涂1次,治疗期间最好穿透气性好的棉袜、布鞋,5天为1疗程,一般1~2个疗程即可见效。

白癜风 每日用净布蘸藿香正气水涂擦患处,反复蘸擦至皮肤微红为度,1日2次。

小儿疳积 用藿香正气水1支按比例加凉开水或生理盐水稀释,稀释浓度为:不满3个月者,药液与水比例为1:3;4~12个月者,药液与水比例为1:2;超过1岁者,药液与水比例1:1。用药之前先用温水将局部洗净擦干,然后用消毒药棉蘸稀释后的药液涂擦患处,每日2~3次。

晕车晕船 乘坐车、船前,可用药棉蘸取藿香正气水敷于肚脐内,也可在乘车前5分钟,口服1支藿香正气水,可预防晕车晕船,但孕妇和3岁以下的幼儿不建议使用。

藿香正气水与口服液要分清

很多人总分不清藿香正气液与藿香正气水。藿香正气水和藿香正气液都是口服液体剂,但藿香正气水含有40%到60%的乙醇,而藿香正气口服液不含乙醇。藿香正气水疗效明显,但口感较差。小儿和年老体虚者服用时应有药师指导。藿香正气口服液对肠胃无刺激,适合老人、妇女及儿童服用。值得注意的是,服用藿香正气水时,要避免同时服用甲硝唑、头孢类等抗菌药物。

□ 综合

