

多国医学专家总结九个肝脏杀手

肝脏是人体负责消化和代谢的重要器官。即使是很小的肝脏损伤也可能危及生命。《印度时报》11月4日载文,刊出美国、英国、加拿大、印度和以色列多位专家总结出的“最伤肝脏的9个杀手”。

1.睡眠不足。如今,很多人有在夜间工作或者娱乐的习惯,但是熬夜最容易熬出肝病。其原因是,睡眠过程中,体会进入自我修复模式,经常熬夜既导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏夜间的自我修复。已经感染肝炎病毒的人群熬夜还会加重病情。美国睡眠协会专家尼尔·柯林教授表示,“晚睡族”应尽量调整作息,最好每晚11时前入睡,保证每晚睡够7小时~8小时,以便让肝脏有效排毒,保证全身健康。

2.早上起床后不及时排尿。欧洲肝脏研究协会专家丹尼尔·帕拉迪博士表示,体内排毒可以通过排尿、排汗、排便进行。早上起床之后尽快排尿,可以将累积一整夜的毒素及时排出体外,避免毒素滞留体内,导致肝脏“中毒”。

3.暴饮暴食。很多人知道,东西吃太多会增加胃肠负担,诱发脂肪肝。帕拉迪博士指出,暴饮暴食既损害胃肠道健康,也容易造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基,排除毒素,净化血液。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。

4.不吃早餐。营养专家表示,吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏,减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的危险。加拿大安大略整体营养学家赫密特·苏瑞博士表示,健康早餐可延长饱腹感,避免肝脏受损。

5.吃药太多。《英国临床药理学杂志》刊登一项研究称,长期服用止痛药等药物,会加大肝脏解毒负担,导致肝脏损伤。新研究负责人、英国爱丁堡皇家医院专家肯尼思·辛普森博士表示,有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损伤,导致药物性肝炎(简称药肝)。这些药物包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲亢药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等。因此,服药必须严格遵照医嘱,在医生指导下服用。

6.加工食物摄入过多。印度注册营养师希达奇·扎拉·侯赛因博士表示,很多加工食物中添加了多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂。这些添加成分含有多种人体较难分解的化学物质,进入人体后会增加肝脏解毒负担,诱发肝脏损伤。

7.偏爱油炸食品。美国哥伦比亚广播公司报道的一项研究发现,吃油炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化,引发类似肝炎的酶的变化。美国著名医学专家德鲁·奥登博士指出,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝。不健康食用油会增加心脏病和肝病的危险。相对而言,橄榄油和芝麻油更健康。

8.吃半生不熟或烧焦食物。侯赛因博士表示,半生不熟的食物或者烹饪过头的烧焦食物(特别是肉食)也容易导致肝脏受损。研究发现,醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常带有细菌和寄生虫,一旦发生急性胃肠炎、痢疾,容易导致肝病恶化,甚至诱发肝昏迷。

9.过量饮酒。以色列泽夫医学研究中心肝脏病学专家尼莫·阿希博士表示,过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,诱发肝脏损伤及多种疾病。另外,酗酒还容易导致肝脏中毒,诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。阿希博士表示,每天饮高浓度酒超过两杯(25毫升)就会伤肝。(方文萃)



枕头合适,颈椎轻松

对颈椎不好又无暇运动的人来说,护颈椎可以在睡眠中进行,可谓省时省力。

一方面应选择合适的枕头。首先,枕头的高度要适中,不宜过高,也不宜过低,一般以10厘米~15厘米为佳。其次,枕头的硬度要适中。最后,如果习惯平躺的话,枕头的中间最好有所凹陷,这样一来,头在枕头凹陷处可以长时间

保持稳定,不至于落枕。如果喜欢侧卧,最好保持侧卧时枕头与肩同高,以减少颈项承重。

另一方面,应保持良好睡姿。睡觉时,要使脊柱保持一个正常的生理弯曲,最好仰卧或者右侧卧而眠。若每天早起时感觉脖子很轻松,就证明枕头和睡姿较合适。

(郑州大学第二附属医院骨科主任 陈清汉)



含糖饮料伤脑子

据英国《每日邮报》11月14日报道,澳大利亚麦考瑞大学的科学家近日公布的一项研究成果显示:长期饮用含糖碳酸饮料会对大脑产生深刻影响,表现为行为的极度活跃。

研究者对饮用了一个月蔗糖水和普通饮用水的老鼠进行了对比,蔗糖水的含糖浓度与碳酸饮料的含糖浓度大体相当。结果显示:饮用了糖水的这组老鼠显得极度活跃。从它们大脑的部分区域抽取一部分组织分析后发现,近300种蛋白质含量发生了改变。

研究人员认为,虽然此前有大量的证据显示,高糖含量的饮食会促进心血管疾病、肥胖症和糖尿病等疾病的发病,但这项新研究首次证实了含糖饮食会对人们的精神健康和大脑细胞功能产生不良影响。研究人员建议,含糖饮料只能在娱乐场所适度饮用,绝不能替代普通的饮用水。(赵鹏程)

胆结石早治防癌变

67岁的曾大伯已患胆结石多年,以往出现胆囊炎发作,用点药就见好,所以一直没做手术。最近因胆结石导致全身黄染、发热而住进医院。结果手术发现,其胆囊已经发生癌变,且癌细胞已向肝转移。

其实,像曾大伯这样由胆结石引发的胆癌并不少见。作为一种常见病,胆结石往往被人们忽视,以为打打针、吃吃药就能好,只有在炎症越来越重、腹痛难以用药物控制的情况下才选择手术;有些胆结石无疼痛,患者就更不在意了。殊不知,胆结石如不及时治疗,不仅会增加患者痛苦,容易诱发急性胰腺炎,甚至可能引发胆癌。

国内资料报道,胆囊癌合并结石者占20%~82.6%,国外为54%~100%。而且,结石的大小也与胆癌有一定关系。结石直径在3厘米以上者患胆癌的危险性要比1厘米以下者大10倍。胆癌多发生于50岁以上中老年人,女性多于男性(比例为3:1)。近年来我国胆结石、胆癌发病率持续上升,胆结石发病率达3%~10%,每年新增胆癌患者数千。

提高胆癌生存率的关键在于早期发现,如能在癌变初期及时进行胆囊切除,5年生存率可达92%。因此,对于高危人群,包括中老年女性胆结石患者,病程长、胆结石病史在5年以上者,胆结石直径大于1厘米的患者,近期内腹部胆区疼痛变为持续性疼痛且明显消瘦者,都应及早就医做相关检查,以助确诊。

最后,建议大家清淡、规律饮食。每晚喝杯牛奶或早餐吃个煎蛋,可使胆囊定时收缩、排空,有助于预防结石生成。(中南大学湘雅医院急诊科教授 罗学宏)

治感冒不能靠出汗

能量消耗过多导致抵抗力降低,病毒易侵犯心肌,加重心肺负担

北京的张女士因近日加班比较频繁,前两天患上了感冒。她听说发发汗能治感冒,就想通过运动出汗来缓解症状。在楼下慢跑了一个小时后,张女士感觉非常累。第二天,感冒不仅没有好,更有加重的迹象,心慌、憋气等各种不适也都来了。去医院就诊后,张女士被诊断患上了心肌炎。

“出一身汗能治感冒”是人们长久以来的认识误区,要知道出汗并不能缓解感冒的症状,相反感冒出汗被看作是发烧的前奏。感冒后,人体为了抵御入侵的病毒或细菌,自身的防卫系统会积极工作起来,这个时候有些人出汗,甚至会出现发烧等症状。感冒后,人体新陈代谢速度加快,如再从从事比较激烈的活动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多,而患者的抵抗力却大大降低,感冒病毒更容易乘虚而入,如果侵犯心肌,就会加重心肺等脏器的负担,容易引起急性心肌炎、心肺功能不全,甚至导致心源性猝死。

靠运动出汗治疗感冒不仅不靠谱,甚至会产生更大的伤害,尤其对老人、儿童和体质弱者更是有害无益。另外还要注意,有些急性传染病初期症状类似感冒,应当及时去医院就诊,如果也用锻炼的方法去扛,很可能会耽误病情。对付感冒除了遵照医嘱,按时吃药或者输液外,患者还需要好好休息,多喝水。

除了“运动治感冒”这个误区外,还有一些民间治疗感冒的方式,像饥饿疗法、桑拿熏蒸、喝酒治感冒等也都是错误的。人患感冒后一般都会食欲不振,不思饮食,如此时不吃东西,会让人的能量供应不足,而感冒的各种症状又都会加重能量消耗,靠饥饿治感冒,只会加重病情;而感冒患者去蒸桑拿,反复的冷热交替会进一步削弱人体的抵抗力,进一步加重症状;感冒时喝酒会加重血管扩张充血,使呼吸道分泌物增多,病情进一步加重,不仅无益,反而有害。(北京大学第一医院呼吸内科主任医师 李海潮)

