

健康关注

炸鸡配啤酒

多吃不健康

珏 晓

随着韩剧《来自星星的你》热播, 星星迷们对炸鸡和啤酒已不陌生。女主角千颂伊的一句台词“下雪天要吃炸鸡和啤酒”, 使得炸鸡和啤酒成了时下最流行的搭配。有营养专家对此表示, 炸鸡配啤酒是两样高热量的食品, 吃多了对健康无益。



双重影响 雪上加霜

炸鸡配啤酒会增加人体心血管、胃肠道的负担, 增加癌症的发病几率, 影响人体免疫功能, 对健康的影响无疑是雪上加霜。以下这些人更不宜吃炸鸡喝啤酒: 育龄妇女、孕妇、胃肠功能差者、心脑血管疾病患者、尿酸和痛风患者、结石患者、老人和小孩。除炸鸡带来的健康危害外, 长期大量饮用啤酒也会对身体造成损害, 医学上称之为啤酒病。

啤酒心——大量饮用啤酒, 过量的液体会使血液循环量增多, 增加心脏负担, 致使心肌肥厚、心室体积扩大、心脏增大, 长此下去可形成啤酒心。

结石和痛风——酿造啤酒的大麦芽汁中含有钙、草酸、鸟核苷酸和嘌呤核苷酸等, 它们相互作用, 能使人体血液中的尿酸量增加1倍多, 不仅促进胆结石、肾结石的形成和发作, 而且可诱发痛风或尿酸血症。

胃肠疾病——大量饮用啤

酒可使胃黏膜受损, 引发慢性胃炎和消化性溃疡, 出现上腹不适、食欲不振、腹胀、嗝气和反酸等症状。冷天喝啤酒或喝冰镇啤酒, 人口温度低, 可致胃肠道温度下降, 毛细血管收缩, 使消化功能降低, 严重者可致痉挛性腹痛和腹泻。

铅中毒——啤酒酿造原料中含有铅, 长期大量饮用后, 血液中铅含量会升高, 使人智力下降, 反应迟钝, 严重者损害生殖系统, 导致性功能减退等。

能量过大 无益健康

炸鸡属油炸类食品, 营养相对单一, 对身体健康益处有限, 不能当成主食来吃。由于含有高能量、高蛋白、高脂肪, 更不易消化。此外, 煎炸用油反复使用, 还容易产生致癌物质。吃炸鸡的时候要注意的是, 太烫时不能吃, 否则容易对胃黏膜造成损伤; 啃鸡骨头时切勿囫圇吞枣, 以避免骨头卡在食道。

啤酒又叫液体面包, 含有高嘌呤, 过量饮用会导致人的尿酸含量上升, 容易导致痛风。由于啤酒含有酒精成分, 驾车者切勿沾杯。

“炸鸡+啤酒”搭配, 偶尔食用没有问题, 过量摄入会刺激肠胃, 促使胆囊胆汁和胰腺分泌过多, 易诱发急性性胃炎和胰腺炎。此外, 很烫的炸鸡和温度较低的啤酒接连下肚

后, 一冷一热, 对胃肠道的刺激很大, 容易引起消化系统紊乱, 导致腹胀、腹痛、打嗝等不适反应, 还容易引发上火、便秘。

中山大学公共卫生学院营养学教授蒋卓勤说, 炸鸡和啤酒都属于高热量食品, 两者加在一起会产生很多能量, 在寒冷的冬天确实有暖身的效果, 但对人体的健康却埋下了危险的种子。如果偶尔馋嘴或迫时髦, 少量品尝倒是无妨, 但在吃完炸鸡加啤酒后, 最好能吃一些海带、西红柿、萝卜、香菇、生菜等, 以获得尽可能多的抗氧化、抗癌物质成分, 以及能促进致癌

健康箴言

食防难化常思节
衣兴宜温莫懒增

这是宋代哲学家邵雍的诗句。转摘自清·沈复《浮生六记·养生记道》。从古至今, 衣食二端乃养生要务。早在2400多年前, 墨子就提出了“量腹节食, 度身而衣”的原则。东晋道教理论家、医学家葛洪在谈论养生之方时也指出: “先寒而衣, 先热而解。不欲极饥而食, 食不过饱; 不欲极渴而饮, 饮不过多。”(《抱朴子·极言》) 邵子此联, 则对吃饭穿衣应注意的问题作了艺术概括。

上联指出了饮食中的常见问题——“食防难化”。如何防食物难化呢? 其一“不得强食, 不饥而食即脾劳”(《太上老君养生诀》)。其二, “勿过食, 勿急食。”“食时当谨其度”(宋·张果《医说》卷七)。其三, “饥勿食, 未饱先止”(苏子瞻《养生颂》)。其四, “烹煮熟烂”, “细嚼缓咽”。(《随息居饮食谱·水饮类》) 其五, 怒时哀时勿食。“怒时食物易下而难消, 哀时食物难消亦难下, 俱宜暂过一时”(《闲情偶记·调养饮食》)。其六, 老人之食, 宜温熟软, 忌粘硬生冷。且“频频与食,

使肠胃易化, 谷气长存”(《养老奉亲书, 饮食调治》)。而要而言之, 食防难化贵在“常思节”, 就是有节制。

下联“衣宜温”, 就是要温暖适度, 穿衣戴帽, 保暖为要, 尤其两足四时宜暖。古谚云: “避风如避箭, 避色如避乱。加减逐时衣, 少餐中后饭。”宋人蒲度贯进呈御览的调摄保生书指出: “衣服薄厚, 欲得随时适度……寒欲渐著, 热欲渐脱。腰腹下至足膝欲得常温……夫寒热平和, 形神恬静, 疾疹不生, 寿年自永。”(《保生要录·论衣服门》) 长寿诗人陆游亦云: “衣裳视寒暖, 日夜自调整。”(《冬夜作短歌》) 清代年逾九旬的养生家曹庭栋对于寒暖饥饱谈得更为具体切当, 强调要“随时审量!” “衣可加即加, 勿以薄寒而少耐。食可置即置, 勿以悦口而少贪。”当然, 对于寒暖的反应, 因体格、年龄和习惯的不同会有差异, 各人要根据自己的需要因时因地选择穿衣的厚薄多少, 不失四时之和, 不应为时寒暑, 忌粘硬生冷。且“频频与食, 髦而影响健康。”

熊经浴辑注



炸鸡好吃 坏处不少

苏州大学附属第一医院临床营养科周莉说, 炸鸡时油温一般会达到甚至超过200℃, 发生氧化、水解、热聚合等化学反应, 从而产生低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、醛类化合物、酮和醛类物质, 它们可破坏人体酶系统。上述有害物质长期蓄积在体内还可诱发癌症。炸鸡表面的油脂加热时会进行复杂的氧化、聚合、环化等反应, 这是产生致癌物的主要生化反应过程, 会分解出大量的杂环胺、多环芳烃类等强致癌物。

美国加州科研人员研究发现, 高温煎炒或油炸的肉食中含有突变源。炸鸡作为肉食的一种, 也有产生突变源的危险。此外, 商家会增加煎炸用油的使用次数来降低食物的加工成本, 一些商家制作炸鸡时还会使用棕榈油、氢化油等。这些油脂具有耐高温、不易变质、价格较便宜等优点, 深受商家喜爱, 但会引起血脂和脂蛋白异常, 增加血液黏稠度、造成动脉硬化。



保健园

助听器助耳聋患者

王秋月

随着年龄增长, 一般年过60岁的老人会出现不同程度的耳聋现象。有的老人对小声说话没反应, 别人只能大声喊; 有的老人虽然听见了对方讲话, 但反映迟缓, 听不明白; 更有甚者, 双耳会相继不同程度地出现听力下降, 并伴有耳鸣等症状, 重者还出现眩晕及其它脏器病变。

有数据显示, 截至2013年, 我国60岁以上的老人中, 11%有听力下降或耳聋现象, 约2000万人; 在耳聋的老年人中, 中重度耳聋的老年人占到了35%, 约为700万。空军总医院耳鼻咽喉头颈外科主任龚维熙说: “老年性耳聋发生与发展是人的生理自然进程, 因人而异。不是所有老人都会出现老年性耳聋。老年性耳聋的病因很复杂, 除了遗传、环境和自身因素之外, 还与微噪声损伤有关。一旦患了中耳炎, 或出现耳鸣等症状, 以及使用耳毒性药物, 均可能发生老年性耳聋。”



老年性耳聋的听力损失大多以高频听力下降为主, 言语识别能力明显降低, 有些老年人还伴有耳鸣和眩晕等症状。它与身体其它器官, 如眼睛、牙齿、骨骼、胃肠等一样, 都遵循器官渐进衰老的客观规律。龚维熙说, 老年性耳聋, 是人体老化过程在听觉器官中的表现。听力下降、耳鸣和听觉重振等现象为老年性耳聋早期三大症状。

一旦被诊断为老年性耳聋, 首先应排除神经系统其它疾病, 然后再采取积极干预作法, 不仅能提高老年人的生活质量, 还能有效降低老年性耳聋加速和加重发生率。由于老年性耳聋对于语言识别和语言交流有障碍, 影响老年人与家人及周围人群的沟通, 龚主任强调, 针对老年性耳聋治疗, 除采取药物治疗外, 应积极配戴助听器, 这样可明显提高听力和言语识别能力, 减轻因耳聋造成的自然衰退过程。

配戴助听器, 首先要掌握其功能、熟悉音量键操作要领, 讲话时语速放慢; 其次是先选择安静环境一对一对话, 随后, 可选择人多场合, 以适应嘈杂环境。有的老人要花上1~2年时间, 才能适应配戴助听器的不适。第三要正确保养助听器, 防止其受损、受潮, 及时清洁, 可有效延长使用寿命。

养成良好的生活习惯, 避免长时间噪音刺激、坚持户外运动、戒烟限酒、合理饮食、慎用耳毒性药物, 可以让老年性耳聋延缓出现。

医疗前言

抗H7N9禽流感
新型注射液用于临床

沈基飞

作为全军最高疾病预防控制机构, 军事医学科学院专家多年潜心研发的帕拉米韦三水合物注射液, 成功用于临床H7N9禽流感危重病例的救治, 效果显著。这是军事医学科学院暨解放军疾病预防控制中心近日在人感染H7N9禽流感专题研讨会上发布的信息。

据了解, 针对H7N9禽流感病毒, 我国科研团队在《科学》、《自然》和《新英格兰医学杂志》等国际顶级学术期刊上发表了一批有影响力的研究成果。国内防控措施也取得了显著成效。应急研发并下安全军的特异性核酸检测试剂, 方便了军队医疗卫生和疾控机构的疑似病例筛查; 向基层部队发放近万本防控知识手册, 给全军二级疾控机构代表做相关技术培训, 为防止疫情传入部队发挥了重要作用。

本次会议围绕H7N9禽流感病毒的来源及跨种传播、病原学特征、防控与科研进展以及临床救治实例等方面进行了深入研讨。

医说新语

春天鼻子很娇气
小心呵护莫染疾

魏开敏

每当到了春天, 细菌、病毒等病原微生物便活跃起来, 容易侵袭上呼吸道, 使得急性鼻窦炎患病率升高, 严重危害儿童和青少年的身心健康。急性鼻窦炎引起的鼻腔阻塞或鼻道积液, 造成患者剧烈头痛和严重鼻塞, 不仅带来极大痛苦, 还会影响睡眠和情绪; 如果治疗不及时或不彻底, 还有可能转变为慢性鼻窦炎, 反复发作, 更让患者难以忍受。所以, 春天里人们要关注鼻窦炎的预防和治疗, 以下四是防治急性鼻窦炎的特别注意事项。

一、防治上呼吸道感染是前提

研究表明, 急性鼻窦炎大多是由上呼吸道感染的病情扩散、蔓延所致。也就是说, 防治上呼吸道感染是降低急性鼻窦炎患病率的前提条件, 要点包括: ①保暖御寒, 注意随着天气的变化及时添加衣服, 避免受凉; ②充分利用春天风和日丽的日子多做户外活动, 以增强抗病能力; ③戒除烟酒; ④保持口腔卫生和积极防治牙病。⑤学会擤鼻, 即单侧擤鼻, 不要用手捏着双鼻用力地擤鼻。

二、抗菌素的合理应用是基础 抗菌素的选择应以针对革兰氏阳性菌为主的抗菌素为首选, 如红霉素、阿莫西林或头孢菌素, 需要联合应用甲硝唑或替硝唑等厌氧菌药物。抗菌治疗要做到全程、足量用药, 连续用药应在2周左右, 以彻底杀灭隐藏在鼻窦内的病原菌, 避免病情复发, 防止转化为慢性鼻窦炎。

三、保持鼻腔通畅很重要 保持鼻腔通畅的关键是防止形成鼻腔内积液和积液, 应将药物治疗与非药物治疗结合起来。非药物治疗包括: ①鼻部热敷, 每次5分钟, 每日3~4次, 并在热敷时配合蒸气吸入; ②休息及睡眠时保持侧卧位, 以使鼻腔中的脓液顺畅流出。药物治疗以血管收缩剂滴鼻为主, 常用1%麻黄素生理盐水、滴鼻净等药物。可在滴鼻液中加入地塞米松、倍他米松等。正确的滴鼻方法是: 仰卧, 将头部悬垂于床边缘下, 单侧鼻孔点药, 点上药液后发出“开”音, 以使药液充分进入鼻窦, 达到治疗目的。需要注意的事项还有: 滴鼻净不宜长期使用, 以防引起药物性鼻炎。

四、饮食调理不可忽视 饮食要做到清淡, 少刺激, 多液体, 防止发生便秘。饮食营养要丰富, 能量物质及蛋白质的供给要充足, 如牛奶、鸡蛋、果汁和点心等食物可比平日增加一些, 以保持充沛精力和体力, 促进病情好转。



健康资讯

药品安全合作联盟网上线

本报电(徐述湘)药品安全合作联盟近日正式上线。该网站是面向大众的医药类科普网站, 提供相对权威的用药安全指导和信息, 主要包括药品的安全知识、安全信息、安全动态等内容, 并提供志愿者申请通道, 旨在进一步加大药品安全科普宣传力度。

药品安全合作联盟是由中国非处方药物协会、中国药学会、中华医学会等12家学会、协会作为发起发起方, 共同发起和成立的公益性组织。联盟将通过线上、线下活动互动, 整合药学专业资源, 为公众提高安全合理用药水平提供帮助。

多国参与医疗健康推介会

本报电(张敏)2014第三届京交会“国际医疗健康服务板块”推介会日前在京启动。美、英、德、日等多国客商和30多家医疗机构参与并进行了沟通、加深了合作共识。

本届“国际医疗健康服务板块”设有国际医疗、健康保险与健康体检、健康旅游、健康养生与健康养老、健康教育与慢病管理等模块, 形式包括展览展示、专业论坛、洽谈会等。

微创检查鉴别良恶性肿瘤

本报电 近日, 总参总院(解放军第309医院)放射科副主任医师率领的科研技术团队宣布: 其研究开发的肺双入口CT灌注技术在鉴别肺部良恶性肿瘤上发挥了重要作用, 其诊断结果与术后病理吻合率达90%以上。新技术在与增强CT相同的检查条件下, 经周围静脉注入适量对比剂后进行CT动态容积扫描、双入口模式灌注分析等后期处理工作, 捕捉病灶血流动力学方面的信息, 并综合病灶形态学的表现进行分析, 可以提高诊断准确率。

图为总参总院放射科副主任医师(右二)正在用肺双入口CT灌注技术为患者检查。文心李杰摄

