

夏天不运动喝饮料 小心“养”出肾结石

甜食吃太多 小心骨质疏松

科研人员发现,女性吃甜食过多,会加速细胞的老化,还会催生白发。这是因为糖属于酸性食品,大量吃糖会使体液由碱性变成中性或弱酸性,促使细胞衰老,导致头发变黄或变白。

1.内分泌因素 随着年龄增加,女性的内分泌功能开始减退,体内激素水平下降的幅度远远大于男性,这就使骨骼合成代谢刺激减少,导致骨密度降低,出现骨质疏松症。大量科学研究证明,当雌激素水平降低时,会造成骨的大量丢失,这是女性绝经后发生骨质疏松的重要原因之一。

2.骨量丢失快 女性在绝经后骨量丢失得非常快,这也是骨质疏松偏爱女性的原因。而骨质疏松不偏爱男性是因为,男性的骨量和骨质量比女性大,横截面积也比女性大25%~30%左右,所以,男性骨质疏松症的发病率及发生骨折的几率低于女性。当然,这并不是说男性就没有骨质疏松的危险。

3.运动量不足 女性大多身体瘦弱,与男性相比,身体素质更差,相对于男性来说,女性平时运动量少一些,这也会使患骨质疏松症的几率大增。

4.追求美丽忽视健康 不少女性为求得“骨感美”,常常采取各种手段减去体内的脂肪,导致体内脂肪所剩无几。缺乏脂肪,会间接地造成雌激素的缺乏,继而引起骨质疏松。所以以美为名的现代女性老来发生骨质疏松的机会会更大。

5.不合理的饮食习惯 不少女性喜欢吃零食,生活中常偏食,这样往往不能均衡地摄取营养,尤其是当摄入的蛋白质、矿物质和维生素达不到需求量时,会直接影响体内钙质的吸收,使骨密度降低。

6.未曾生育或生育过多 如果未曾生育过子女,骨骼就无机获得额外的骨组织。如果生育子女过多,每个孩子的哺乳期超过一年,你就可能会过量消耗自己体内的钙。

几个简单运动 轻松治愈骨质疏松

“金鸡独立”:自然站立,呼吸均匀,全身放松,两臂下垂,然后提起一只脚,使身体的全部重量落在另一只脚上。也可靠着墙壁做这个动作,站不稳时就扶着墙壁继续站。感到有些累的时候就休息一会儿或者活动一下,然后以同样的方式换另外一只脚继续进行单脚站立锻炼。

踮脚:自然站立,全身放松,两臂下垂,然后逐步将双脚脚跟提起,使身体的全部重量落在脚尖上,每次锻炼15分钟。

单脚跳:这是一种可以和做游戏一样轻松愉快的锻炼方法,锻炼起来非常方便。动作和金鸡独立一样,是用一只脚来承受身体的全部重量,不一样的是这只脚要不停地跳,能够跳多久就跳多久,累了就休息一会儿,然后换另外一只脚继续跳。

对骨质疏松的患者来说,上述3种运动每天累计锻炼的时间在1小时左右即可,而且最好分成3~4次来锻炼,避免出现一次性运动量过大的情况。

走出防晒误区 做一个水灵灵的白美人

炎炎夏日里,最怕的就是被太阳晒伤。防晒成为首要任务。很多人在使用防晒霜的时候,固定在一个预防被太阳晒伤的思维,而导致防晒效果大打折扣。下面就来看看夏季防晒误区有哪些?

误区一:晒黑更健康
常有人自信满满地“炫耀”:我的皮肤就是晒不黑,所以不用防晒。殊不知,防晒不仅仅是为了防止皮肤“变黑”,更是为了预防容颜衰老。

紫外线中含有大量有害物质,对皮肤有很大伤害,是令皮肤老化的杀手。因此,防晒也就是防衰老。紫外线中含有UVA、UVB和UVC,且一年四季都存在,不论白天、黑夜、雨天或阴天。紫外线是造成衰老的主要原因,却也往往最容易被女性忽视。被紫外线灼伤后的皮肤,会有发红、变黑、长斑的不良反应。

误区二:阴天时云层很厚,紫外线就不会伤害到皮肤了

真实情况:云层对紫外线来说几乎起不到任何隔离作用,90%的紫外线都能穿透云层,惟有昏暗而又厚重的雨云层才能阻止部分紫外线。

误区三:偶尔几次忘记涂防晒品,不会对皮肤有太大的影响

真实情况:日晒是可以累积的,因此虽然只是间接性地接受日晒,对皮肤的伤害会长长期积累下来,或许无法立刻看到后果,但时间久了就会造成肌肤晒黑、脸上出现斑点、皮肤失去弹性、产生皱纹、老化等现象。

误区四:我的皮肤已经被晒黑了,再涂防晒霜也无济于事

真实情况:皮肤晒后呈棕黄色,表明皮肤进入自我保护状态。皮肤的增厚和黑色素的产生是皮肤自我保护的表现。但黑色素只能部分吸收紫外线B,起隔离作用,使肌肤不受损伤,却无法吸收紫外线A的功能。所以,到户外,太阳与皮肤间的隔离屏障是必不可缺的。

误区五:短时间外出不用涂了

还有的人生会以为我只出去一会儿,就没有必要涂了吧,如果你是早晚出去的还好一些,但是上午或者是下午出门(即使时间很短)也要涂的。

误区六:眼部不用防晒产品
最脆弱的眼周肌肤的防晒工程经常被忽略,看看很多人眼周的晒斑就足以证明这一点。也有人将面部防晒产品直接涂到眼部,殊不知含有SPF防晒指数的面部产品,对眼部肌肤来说是得不偿失的,涂抹后有可能造成极大的不适甚至会产生敏感现象。一副太阳眼镜,质量好的防晒眼霜,可用于眼部的遮瑕膏都可充当眼部的防晒品。

食物也会提高患结石的风险。

脂肪摄取过多。脂肪含量增多了,会减少肠道中可结合的钙,从而引起对草酸盐的吸收增多,形成结石。

糖分过多。大量增补糖分尤其是乳糖,会大大促进钙的吸收,为结石提供有利的合成条件。

蛋白质含量过高。蛋白质会使尿中的钙、草酸、尿酸成分含量增多,若无法及时地把多余成分排出,就极易产生结石。

他介绍,肾结石早期时大部分患者没什么症状,或者是无疼痛感,只有血尿或者伴有肉眼都分辨不出的微小血尿。但严重时,患者会有肾绞痛,甚至会发生休克。“很多人因为它无特别症状就忽略了治疗,或者是治愈后就不再复查,这样都极有可能加重病情,导致肾功能衰竭”。

科学喝水、适当运动也能有效防治

很多人会问:日常有办法预防肾结石吗?一旦B超查出肾结石,但又没有症状需要处理吗?潘兆君介绍,对于病情轻微,结石直径小于6毫米且结石圆滑的患者,医生分析可立即采用手术的,可通过饮食、运动的方式自然排石。若直径大于6毫

米小于1厘米,可配合服用中成药。

他强调,日常要养成多喝水的习惯,且最好是白开水,不能以饮料代替。大量饮水可以稀释尿液,促进排石并且预防结石复发。一般每日饮水数量至少达2000毫升,需要少量多次饮水,若以排石为目的,则应增加到3000毫升,尤其是在睡前及半夜饮水。夜间是结石形成的高峰期,在睡前补水至少500毫升会有较好的治愈效果,白天应均匀安排饮水的时间及数量。在饮食后的1~2小时内,由于处于吸收高峰,应适当加大饮水量,可有助于排出代谢产物,起到防止结石的作用。

运动排石在肾结石的预防和治疗中具有重要地位。具体的操作方法因人而异,一般有跳跃、跑楼梯、打篮球、短程急速跑步、登山、骑自行车、坐颤颤椅等多种方法。潘兆君提醒,运动法只适用于年纪轻、病程短、结石部位偏下、饮水多、能跳跃、能坚持高强度运动的患者。中老年人一般不推荐,一是易导致机能损伤,而且结石急速下跌有可能引起内部黏膜磨损,引发肾绞痛。

需要手术的视病情选择疗法
当病情严重到一定程度无法自疗时,



7月15日上午,启东经济开发区环卫所员工在市中医院排队抽血。

据悉,7月份,市环卫处组织全体员工分期分批免费体检,体检项目包括血常规、癌胚抗原、胸透、血压、心电图、B超等20多个,以后将每年定期开展一次。
姜新春摄

午觉越睡越困?

三类人睡午觉要注意时间和方式

俗话说:“春困夏乏秋打盹”。到了夏季,中午更加炎热,很多人都选择午休来养足精神。但是,很多读者发现,这夏季的午觉似乎越睡越困,本来睡午觉是要养精神的,怎么反而让精神更加不振了呢?这是怎么回事?

越睡越困 不睡没精神
“到了夏季一般都是公司业务比较繁忙的时候,所以晚上加班熬夜是很常见的事情,为了养足精神更好地工作,中午午休成了我和同事们的‘必修课’,但是让大家感觉比较奇怪的是,似乎午觉会越睡越困,尤其是我感觉更加明显!”

市民金女士告诉记者,她起初以为自己的身体出了问题,到医院就诊才知道,原来是自己午睡的方法不对!这种天气特别容易犯困,所以大多数人都喜欢靠午休

来补充睡眠。有研究表明,午觉是效率最高的一种睡眠,它不仅可以使大脑保持清醒,而且午休后工作效率也会大大提高。

午睡一般不超过1小时

南京市中西医结合医院神经内科主治医师张林介绍说,人们入睡一般超过半个小时之后,便由浅睡眠进入深睡眠阶段,这时大脑的各中枢神经抑制过程加深,流经脑组织的血液相对减少。若在此时醒来,因为被抑制了的大脑皮层还未兴奋,大脑就会出现暂时的相对供血不足,造成一时性植物神经功能紊乱,所以醒来会感觉更加困倦。因此,午休时间不宜过长,以30分钟左右,不超过一个小时为宜。

张林介绍说,健康的午睡有四种禁忌:一忌午睡时间过长。因为睡多了进入深睡眠,醒来后会感到很不舒服;二忌迎

风而睡。有的人喜欢在通风较好的地方午休,但是要注意不能风太大太凉,尤其是夏季更不能在空调的风口下午睡,以防受凉感冒;三忌姿势不健康。不少人由于条件限制,喜欢坐着或趴在桌沿上睡午觉,这样对颈椎和腰椎都不健康,可以借助一些器具增加这些姿势的舒适度,比如靠枕等等;

四忌强迫午睡。午睡因人而异,如果精神很好,没必要强迫自己午睡,但是对于脑力劳动者、学生等人群午睡是有必要的。

三类人午睡要注意

近日不少微博和网文援引德国医学家的观点指出,3种人不宜午睡:一是65岁以上或超过标准体重20%的人;二是血压很低的人;三是由于脑血管变窄而经常头晕的人。文中说,因饭后血液流向胃部,血压降低,大脑供氧量减少,这三类人午

方面,我们身体的免疫系统也只有胆固醇的协作下,才能完成其该有的抵御疾病的功能,胆固醇过低,人体的这道健康屏障就会大打折扣。不仅如此,胆固醇还是合成神经纤维髓鞘的重要成分,长期低胆固醇,髓鞘营养不良,不仅增加脑出血的风险,还会引起记忆力下降、抑郁,甚至发生肿瘤。

相比胆固醇水平过低存在中风风险,胆固醇过高目前仍是心血管疾病发生的主要因素之一。尤其是低密度脂蛋白(俗称“坏胆固醇”)已经被明确证明和心脑血管疾病发生密切相关,它能在血管内膜下蓄积并形成斑块,一旦斑块破裂就极易造

成心梗或脑梗。有研究证实,胆固醇过高容易诱发脑梗,过低则容易诱发脑出血,脑出血患者胆固醇含量比脑梗患者低20%~30%。可见,胆固醇也是把“双刃剑”,过多过少都不好。

耿同超表示,除了极端素食外,节食、营养不均、喝酒、肝功能不好、贫血、甲状腺亢进等也会造成胆固醇水平低下。如果时常感觉体力疲乏、记忆力减退、嗜睡、精神懒散,就要警惕是不是胆固醇过低。另外,他还特别提醒,从临床经验上看,不少中老年人会长期自行增大降脂药的用量,最后导致贫血、低蛋白血症,得不偿失。

中风和肉吃得太多有关?

研究表明:胆固醇过高诱发脑梗,过低则脑出血

不少人都认为,中风多和肉吃得太多有关,于是转而吃素。然而,纯素食者也有可能走向另一个极端,面临同样风险。台湾一项研究表明,相对于正常饮食的人,只吃素的人患出血性卒中的风险将增加2.3倍。

该研究通过分析超过40万例数据发现,素食者胆固醇水平大多偏低,其中约23%的人胆固醇低于正常。也就是说,胆固醇过低与中风关系密切。研究警告,相比高胆固醇而言,过低的胆固醇水平是最易被人忽略的中风“危险因子”。

“该研究存在一定的科学性与合理性。”清华大学玉泉医院神经内科主任医师耿同超告诉记者,一方面,胆固醇是构成细胞膜的重要物质,正常情况下胆固醇帮助稳定细胞膜,保护血管的完整性,如果胆固醇的含量太低,就会使细胞膜的弹性下降、脆性增加,这对于患有脑血管疾病的人来说无疑是致命的,极易导致患者脑血管破裂,增加了脑出血的风险;另一