

别让高血糖偷走笑脸

牙龈红肿、掉牙、口臭都是信号

血糖控制不好,口腔细菌容易在高血糖环境中滋生,引起口腔感染,导致牙龈肿痛、出血,甚至黏膜溃烂等牙周疾病,严重时还会影响呼吸和正常饮食,戴假牙的糖友还容易出现口腔不适,这些情况严重影响糖友生活质量。近日,美国《网络医学博士》网站专门撰文,教糖友怎样保持口腔健康,重拾健康笑脸。

控制血糖 饮食健康,合理运动,正确使用药有利于血糖控制;高血糖损害口腔健康,可导致口腔干燥、牙龈疾病、细菌真菌感染。口腔感染后血糖更不易控制,而保持口腔健康有利于控制血糖。

定期看牙医 检查口腔卫生状况,每年至少2次。当出现牙龈肿痛、出血、牙齿松动、口腔干燥,就要就医;定期检查、专业洗牙对口腔健康非常重要,也有益血糖控制。

去除牙菌斑 混有食物残渣、细菌等的黏性斑块不易清除,时间越长危害越大,斑块内所含细菌常常引起牙龈炎症,而高血糖使这种情况更加恶化。

每天至少刷牙2次 每次2-3分钟。保持牙刷与牙龈成45度角,动作要轻柔,刷牙要全面,牙龈与舌头也要刷一刷。

经常使用牙线 牙刷不及之处,可用牙线帮忙清理牙缝间的斑块等污垢。

护好假牙 假牙松动或维护不好,常可致牙龈炎症。及时清洁假牙能减少感染风险。

戒烟 各种烟草均有害口腔健康。糖友吸烟,可致牙龈退化、受损,牙齿骨质丢失,进而牙齿脱落,危害甚大。糖友戒烟,非常必要。

需要手术时做好准备 告知医生糖尿病病情,血糖控制的好,术后感染风险小,伤口愈合也快。

摘自《读友报》

男人也会患盆腔肿瘤

58岁的委内瑞拉总统查韦斯在与癌症抗争了两年之后去世。

2011年6月,查韦斯被确诊患盆腔肿瘤,先后接受4次手术。查韦斯之病很多人才知道,原来男人也能患盆腔肿瘤。

郑州市第一人民医院肿瘤外科主任孔忆寒说,一般人都会认为盆腔肿瘤是妇科病。其实男性也会患盆腔肿瘤。男性盆腔肿瘤较为少见,与女性盆腔肿瘤的区别也很明显。从解剖学来说,盆腔的位置即老百姓所说的“小肚子”,男性盆腔肿瘤即发生在这个区域,常见的有前列腺肿瘤、膀胱肿瘤、直肠肿瘤等。

膀胱肿瘤是最常见的泌尿系统肿瘤。患者一开始可表现为无痛性的尿血,病因不明。医学界认为和吸烟、长期接触芳香族类物质、

炎症、结石等有关。

前列腺肿瘤前期没有任何征兆,所以很难通过自检发现。

在所有的大肠肿瘤中,直肠癌占到了70%以上,而又有70%的直肠癌位于直肠下端,直肠肿瘤早期症状非常隐匿,很容易被忽视,等出现便血、腹痛、腹部肿块等明显症状时,通常已经到了中晚期。

专家建议:男性应该重视盆腔部位的检查,在常规体检时千万别小看肛门指检。在很多单位的体检单中都有这个项目,但很多人都做,觉得难受、尴尬、没必要。其实,肛门指检非常有必要做。此外,还建议45岁以上的男性,最好每年都做一次前列腺和肠镜检查。

摘自《健康咨询报》

扯扯耳朵 减轻胸闷

我曾去一个社区做义诊,有一位60多岁的老人跟我说,他平时身体挺好,就是偶尔会感到胸闷或心脏不适,时间大概十几秒左右就好。

老人到医院检查结果是冠状动脉轻微的粥样硬化。老人又找到我咨询,我教给了他一个自我保健的“扯耳朵”方法。

搓弹耳垂两手分别轻捏双耳的耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂向下拉,再放手让耳垂弹回,连做20下。

掏耳窝把食指伸入耳窝,来回转动地掏,尽量使手指接触到耳窝的任何一个部位。每次掏约五分钟,至耳窝发热为止。掏耳窝前,要先剪指甲,以免划伤皮肤(耳窝不是指耳洞,而是指耳洞外面的区域)。

全耳按摩手掌心摩擦发热后,先按摩耳

朵正面5次,再将耳朵反折,按摩耳朵背面5次。以上动作每天做一次。

我解释,中医认为,耳朵与心脏有密切的联系,早在《素问·金匱真言论篇》里就记载:“南方赤色,入通于心,开窍于耳。”意思是心的形态功能和耳的形态功能密切相关,故后世有“耳为心之司”的观点。另外,耳朵与人体经脉有着十分密切的联系,十二经脉都直接或间接地经过耳朵,所以有“耳者,宗脉之所聚也”的说法。因此,心脏有病时,往往在耳部有一定的反映。在耳朵处刺激,就对心脏有益。

后来老人每天扯耳朵,现在都快七十岁了,心脏一直很健康,没有再出现胸闷不适的症状,血压也稳定。每年去医院体检,医生都称赞他身体棒。

摘自《扬子晚报》

动脉硬化:坚持走路一年可逆转

病因分析:久坐增加动脉硬化危险性

动脉硬化是一种随年龄增长而出现的血管疾病,可导致动脉管壁增厚、变硬、失去弹性、管腔狭窄。广州医科大学附属第二医院神经内科主任医师高聪介绍,“动脉硬化通常在青少年时期发生,中老年时期加重或发病,男性患者较女性患者多。”

早期的动脉硬化患者,大多数都没有临床症状;中期患者,或多或少会出现症状,如脑动脉硬化会出现头痛、头晕、视力降低、记忆力下降、失眠多梦等;冠状动脉硬化会出现心悸、胸痛、胸闷;下肢动脉硬化可出现下肢发凉、发麻、疼痛、跛行等临床症状。

引起动脉硬化的可控性危险因素主要有血脂水平异常、高血压、吸烟、糖尿病、肥胖和体力活动少等。高聪说:“研究表明,体力活动少、久坐的生活方式与该病相关,而经常锻炼具有保护作用。”

如何逆转:走路是最有效的运动方法

高聪指出,动脉硬化在一定程度上是可逆的。“除了吃药打针之外,如何逆转动脉硬化呢?走路!”

首先,走路可减重并优化胆固醇。“持续20分钟以上的步行,不仅有助于分解脂肪,减轻体重,还可增加好胆固醇的含量。”

其次,多走路有助降血压。研究显示,经常走路,血压可降低5毫米汞柱。

再次,走路作为一种全身性的运动,可改善大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程,有助于消除疲劳、放松身心。同时,又可增强人体的新陈代谢、促使血流通畅,进而减少动脉硬化的发生。

高聪说:“只要坚持走路一年以上,就有助于早期动脉硬化斑块消退。研究发现,长期走路的人,患心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病的风险,明显低于喜欢乘车的人。”

摘自《广州日报》

住在肠道里的“减肥军团”

在这个“恐肥”的年代里,很多人花了大力气减肥却收效甚微,原来是肠道菌群在作怪。

2004年,有专家指出,肠道菌群产生的毒素是人体衰老和得病的主要原因,肠道菌群是动物肥胖发生的必需条件。受此启发,上海系统医学研究中心副主任赵立平教授在2006年开始研究肥胖和细菌的关系。赵立平通过调整饮食结构,改善肠道菌群,在两年内成功减肥40斤,血压、心率、胆固醇水平也得到明显改善。

2010年,赵立平提出“慢性病的肠源性学说”,指出结构失调的肠道菌群可能是诱发慢性病的重要因素。2012年,赵立平成功证明一种叫做阴沟肠杆菌的肠道细菌是造成肥胖的

元凶之一。

那么,如何才能改善肠道菌群呢?

首先,以全粮为主食。全粮是指仅脱去种子外壳,无任何加工的完整的谷类、豆类和坚果类粮食。全粮在日常进食中应占到60%以上。

其次,少吃肉。未及时消化的动物性食品进入大肠,易培养出产毒菌和致病菌,易诱发慢性病。

再次,多吃“苦”。苦味的蔬菜和茶,有清热解毒的功效,能消除过度的炎症。

细菌减肥切忌盲目跟风,应在专业医生分析人体菌群结构以及内毒素和炎症情况后,再通过“药食同源”的食物来改善肠道菌群。

摘自《光明日报》

防晒霜系数越高越好?

很多人使用防晒霜,但对上面标明的一些系数却不甚了解。

防晒系数SPF是测量防晒品对阳光中紫外线UVB的防御能力的检测指数,PA是测量防晒品对阳光中紫外线UVA的防御能力指数。目前,日系防晒产品采用的标识为:PA+(有效)、PA++(相当有效)、PA+++ (非常有效)3种。

SPF防晒系数的计算方法是:假设紫外线的强度不会因时间改变,一个没有任何防晒措施的人如果待在阳光下20分钟皮肤会变红,当他采用SPF15的防晒品时,表示可延长

15倍的时间,也就是在300分钟后皮肤才会被晒红。

许多人在购买防晒品时,总以为防晒系数越高越好,虽说SPF值越高,防晒时间越长,但系数高的产品往往含有大量物理或化学防晒剂,对皮肤的刺激相应也较大一些,容易堵塞毛孔,甚至滋生暗疮和粉刺。

以东方人肤质来说,日常防护可选用SPF10-15的防晒品,由于隔离成分须渗透至角质表层后才能发挥长时间的隔离效果,因此最好在出门前30分钟就擦抹防晒品。

摘自《新华每日电讯》

腹部疼痛病因或在腹外

说到腹痛,人们多会联系到消化系统等腹内疾病。其实,有许多腹部外疾病也可引起腹痛,常见的有:

心力衰竭 心力衰竭时,由于心排血量减少,肠系膜血管紧张,肠道出血,致非栓塞性小肠坏死等,出现腹痛,多钝痛,偶呈绞痛。

带状疱疹 特别是在疱疹未出现前,当侵犯腹壁肋间神经时,即可出现上腹痛,剑突下压痛。但多无发热、呕吐、白细胞总数不增

多。

糖尿病酮症酸中毒 糖尿病因水电解质紊乱造成肌肉痉挛,阵发性腹部剧痛,伴恶心、呕吐,尿糖和尿酮体强阳性,二氧化碳结合率降低。

甲亢 老人胃型肠甲亢以消化系统症状为突出表现,起病慢,病程长,厌食、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,体重下降,易误为消化道恶性肿瘤。

摘自《读友报》

豆芽,永远的“应季”蔬菜

在寒冷的北方地区,冬天几乎没有什么“应季菜”,因为外面天寒地冻,寸草不生,怎么会有应季的蔬菜和水果?

不过,唯有一类蔬菜永远“应季”,这就是芽菜。发豆芽是我国的古老智慧,黄豆芽、黑豆芽、绿豆芽、豌豆苗,都是冬春“青黄不接”季节的真正美食。

豆子是植物的种子,它储藏大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物。

说到豆芽的营养,和豆子本身有所不同。发芽让豆子从“主食”或“蛋白质来源”变成了蔬菜,成了维生素C的来源。比如说,绿豆中的维生素C含量是零,蛋白质含量是20%,而变成绿豆芽之后,蛋白质含量变成了1%,而维生素C含量变成了6毫克/100克。

同样烹调时间下,发芽豆的营养素利用

率比豆子更高。有研究发现,在豆子发芽过程中,蛋白质含量的变化呈现先缓慢下降、再快速下降的过程。在发芽长度2mm时,可溶性蛋白质含量从144mg/g上升到了226mg/g,在发芽过程中,大豆中铁的存在形式也逐渐从三价铁转化为二价铁,有利于人体的吸收利用。

链接

生发豆芽的方法

把黄豆洗净,加水浸泡12小时(夏季可以放冰箱里泡一天),让黄豆吸水达到极致。然后控去多余水分,放在铺了纱布的大平盘上均匀铺一层。纱布保持湿润,让黄豆始终处于吸水饱和状态。一定不能让水淹没黄豆,要让它充分暴露于空气当中。这样,24-48小时之后,就会看到黄豆生出不到半厘米长的小芽,这时候就可以吃啦!

摘自《北京青年报》