



魚吃錯了會「中毒」

吃魚補腦還能強化心臟的營養概念深植華人文化,然而如果食用過多含汞魚類,卻可能反而影響嬰兒大腦發展,且增加中老年人心臟病與中風的風險,一項針對亞裔食用海鮮選擇的最新研究報告指出,在參與調查華人中,逾四成每周食用海鮮次數超過四餐,在此同時,該研究報告顯示,18%的華人體內含汞量超出標準,遠遠比非亞裔僅2%的含汞量超標高出九倍。

這項研究是由芝加哥伊利諾伊大學公共衛生學院(UIC School of Public Health)與美中亞裔健康協會、Hanul 家庭聯盟以及伊州越南人協會合作完成,研究主導者布契南(Susan Buchanan)與塗以克(Dr. Mary Turyk)表示,獲得國家環境健康科學研究所資助的該項研究,希望對芝加哥華人、韓國人、越南人食用海鮮時,是否提高了暴露于汞和其他污染物的情況深入評估。

研究人員表示,魚類食品在亞洲飲食文化被視為營養重要來源,因其脂肪含量低,有益於大腦健康,美國食品和藥物管理局FDA也的確指出,魚類是健康飲食的一部分,提供蛋白質和歐米伽-3 脂肪(DHA 和 EPA),然而受到工業污染,汞在大多數魚類中積累,孕婦一旦食入汞會影響嬰兒大腦發育。

FDA 與環保署建議孕婦和哺乳期間婦女、育齡婦女及幼兒,每周食用低汞海鮮兩到三次即可;美國心臟協會也提醒中老年人男性和停經後女性,遵循上述基本原則,才能有效降低心臟病和中風的風險。

該研究對芝加哥共 366 名華人、韓國人和越南人做了飲食調查,並採集參與者頭髮樣本檢測汞含量,結果發現各族群汞含量超標(>1 微克/克)比率分別為:韓國人 11%、華人 18%、越南人 28%,相較之下,在全美的調查中,非亞裔只有 2%的含汞量超過標準。此外,研究也提到,受訪的亞裔中,有 41%的華人、60%的韓國人以及 21%的越南人,每周至少有四餐會食用海鮮。

至於最受華人歡迎的海鮮名單,包括三文魚(salmon)、羅非魚(tilapia)、鰻鰻(pompano)、鱸魚(bass)、黃魚(croaker)。

研究人員也列出含汞量低、歐米伽-3 脂肪含量高的魚類:三文魚、銀鯧(silver pomfret)、鰻鰻、鳳尾魚(anchovies)、鮫魚(Markerel)、太平洋秋刀魚(Pacific saury)、沙丁魚(Sardines)、養殖鱒魚(farmed trout)和白魚(whitefish)。

而含汞量較高魚類:包括國王鮫魚(king mackerel)、香橙魚(orange roughy)、旗魚(swordfish)、大眼鯛金槍魚(bigeye tuna)、墨西哥灣的方頭魚(tilefish)。

睡覺時常被反流酸水嗆醒 是怎么回事?

李力(化名)最近感覺特別困擾,每天白天身體都很正常,但是在夜間睡覺時,老是出現反酸水的情況。並且有越來越嚴重的趨勢,每天都讓他難以入睡,甚至是睡夢中也會感覺有酸水往上泛。

在症狀持續一段時間之後,李力去醫院進行檢查,醫生告知李力是患上胃食管反流而引致的,夜間睡前出現反酸就是典型的症狀之一。

胃食管反流是怎么回事?

在正常情況下,食管和胃連接部存在的食管下括約肌、膈肌、膈食管韌帶等,這些部位可以抵抗反流物出現反流。

而這其中最重要的是食管下括約肌,它就像一扇門一樣連接着食管和胃,在正常吞嚥進食時,食管下括約肌鬆弛,將“門”打開,讓食物可以進入胃內。其餘的時間里,這扇門多數是關閉的,以防止出現反流現象。

而胃食管反流的主要原因是,在這扇“門”關得不緊實,食管下括約肌出現鬆弛而引致的。而引起食管下括約肌出現鬆弛的原因則有很多,包括生理因素和病理因素。

患有食管下列孔疝、老年性食管下括約肌鬆弛、炎症以及腫瘤等都會引起該病發生,而生理因素則包括肥胖、吸煙、藥物以及飽食腹脹等。

除了反酸以外,胃食管反流還有哪些

症狀?

1. 燒心

燒心是胃食管反流比較典型的一個症狀,一般會在進食一個小時後出現症狀。症

出現;當反流到口腔時,會出現齜齒、口苦、口乾等症狀。此外,還有一個比較重要的症狀,就是當內容物反流到氣管時,會引起哮喘、呼吸困難等一系列症狀出現。

3. 胸痛

部分患者還會出現胸痛的症狀,胃食管反流患者的疼痛部位一般在胸骨後、劍突下方或者是上腹部,還可能會放射到肩頸、背部等部位。很多人會將此症狀和冠心病的疼痛症狀相混淆,一定要注意鑒別,及時去醫院進行檢查。

如何治療胃食管反流?

生活方式進行改變是治療的基礎,建議在枕頭下方、在頭部與上背部位置多放條被墊提高高度,讓上半身整體微微高一些,頸部也要有支撐,這樣可以有效防止睡眠時出現反流現象。日常減少食用巧克力、咖啡以及茶等食物,這些食物會加重反流症狀。此外,患者還需要戒煙限酒,睡前 3 小時不要過量攝入食物。

在進行生活調理之後無法起到效果之後,則建議進行藥物治療,建議去醫院尋求專業醫生的幫助,根據不同情況作出用藥的具體調整。

胃食管反流是個非常常見的病症,它所表現出來的症狀很容易跟一些其他的疾病相混淆,一定要注意區分。



狀多出現在劍突下方最為明顯,在劇烈運動、彎腰之後症狀會變得更加嚴重。

2. 食管外症狀

醫生表示,胃食管反流“很會藏”,因此常出現一些食管外的症狀。

當攝入的食物反流到咽喉部時,會引起咽炎、喉炎以及咽部異物感這些症狀出現;反流到鼻咽部時,還會引起鼻炎、鼻竇炎

牢記 5 個高發時刻 做好 4 件事 遠離低血糖

臨床實踐中,經常遇到糖尿病患者因低血糖而昏迷被送往醫院治療,一般給患者進行葡萄糖溶液治療,患者就會醒來。

但也有些患者發現太遲,沒有及時送到醫院搶救,導致悲劇發生,這樣看來低血糖比高血糖更危險。因此,低血糖患者要牢記 5 個高發時刻,這樣才能及時採取搶救措施。

第一、早上鍛煉身體

近年來,人們的鍛煉意識越來越強,通過適度鍛煉可以緩解高血糖,降低血糖。

但若是一個人運動劇烈,就會導致低血糖,尤其是本身就有低血糖症的人,更要多加注意,千萬不要空腹運動。可惜很多人不重視,導致運動成爲低血糖的高發時刻。

第二、剛吃完飯的

一般來說,飯後人體會進行葡萄糖代謝來下降血糖水平,可有些人對食物的含糖量並不瞭解,吃了含糖量低的粗糧,導致飯後呈現低血糖症狀,這也是一個高發時刻。

第三、服用降糖藥後

降糖藥是操控血糖過高的一種方法,而低血糖是降糖藥最常見的副作用,特別是服用過多就處於患有低血糖的高發時刻。因此,糖尿病患者一定要聽從醫生的安排,不要依據自身狀況替換藥物。

第四、晚上睡覺

夜晚也屬於低血糖的高發時刻,這個

階段要想防止夜間血糖過低,就需要在睡前檢測血糖。如果檢測發現血糖值低於 6.5,就一定要喝一杯牛奶來改善血糖。

第五、空腹鍛煉

空腹運動階段也是低血糖的高發時刻,尤其是空腹血糖低於 6.7mmol/L 的患者發生低血糖的概率很大。因此,千萬不要有空腹鍛煉的行爲,在這種狀況下非常危險,很可能會直接危害生命安全。

以上介紹了,低血糖比高血糖危險。需要牢記的五個高發時刻,患者們瞭解清楚後,還要注意如何在日常生活中改善?

1. 隨身攜帶糖類食物

糖友們,外出時,除了手機、錢包、卡外,還要帶一些補糖食物,如糖塊、餅乾等,如有低血糖症狀,也好及時補充。

2. 合理鍛煉

由於劇烈運動時,會使血糖下降,特別是在空腹狀態下運動更是非常危險的。因此,主張糖友進行一些溫和的運動,而不是劇烈運動,不然,低血糖可能會危害生命安全。

3. 及時調整劑量

爲防止低血糖,在吃得少、吃得晚、運動量過大的情況下,要及時調整藥物劑

量,避免藥物劑量不好,誘發藥物性低血糖並發症。

4. 少量多餐

主張低血糖患者膳食熱量攝入多加注意,最好在餐後 2 小時左右或睡前補充適量膳食,但要注意量,最好是一個蘋果或一杯牛奶。

據以上介紹認爲,糖尿病患者不能輕視低血糖,因爲這是一種非常危害的疾病。臨床上,許多糖尿病患者由於低血糖而失去了生命,所以不要掉以輕心。

而且要注意預防,以上雖然介紹了 4 個方面,但還有更多事項需要瞭解,只有這樣才能避免低血糖對身體造成的影響。



1420 名百歲壽星調查 有一個共性

四川成都市老齡委曾對全市 720 名百歲老人進行調查,美國研究人員也曾對 700 名百歲老人進行了 3 年跟踪研究,巧的是,中外兩國研究者都發現:壽星們只有一個共性,是樂觀!

四川成都市老齡委也曾對全市 720 名百歲老人進行調查,其中 89.17% 都是樂天派,心態好是他們的唯一共性。

美國研究人員對 700 名百歲老人進行了 3 年跟踪研究,並揭開他們的長壽秘密:性格開朗,很少發愁,基本不發火,一輩子保持心平氣和的態度。

沒心沒肺的人最容易長壽

據中國老年學會調查,在百歲老人的長壽原因中,遺傳基因佔 15%,社會因素佔 10%,醫療條件改善佔 8%,氣候條件佔 7%,其餘 60% 則取決於老人自己。其中排在第一位的秘訣就是心態。

“沒心沒肺”,在許多人看來不是個太好的詞:大大咧咧,能吃能睡;心直口快,凡事不往心里去。可你知道嗎?在專家眼里,這種“沒心沒肺”、活得比較粗線條的人,往往更長壽。

“對現代人來說,惱是想出來的,氣是比出來的,急是造出來的,病是吃出來的。一位 94 歲的老人,鶴髮童顏,步履矯健,看上去就像 60 歲出頭。問他長壽秘訣,吃什麼補品,做什麼運動,他笑了笑說:“我只有兩句話,叫做‘有說有笑,沒心沒肺’。”

“沒心沒肺”指的是心胸開闊,小事糊塗。“有說有笑”指的是樂觀開朗,有事不憋在心

里。西方有一句諺語,叫“不煩惱,不生氣,不用血壓計”。可見,小心眼、愛生氣是長壽的一大心理障礙。

“沒心沒肺,有說有笑”的人,他們很滿足於現狀,知足常樂,生活張弛有度,沒有大的情緒波動,所以這類人進入“壽星”行列的幾率最高。

為何你成不了“樂天派”?

心理專家說,待遇及社會地位變化,有些人會產生不平衡心理。

很多老人最怕得病,稍有頭疼腦熱就擔心得了大病,聽說老鄰居去世就心有戚戚。一提到高膽固醇就“封殺”雞蛋,一說到高血糖就拒絕所有甜食水果。但是,很多百歲老人卻從不忌口,看淡生死。樂觀的心態最有助於抗病抗癌。

樂觀可以後天習得

專家認爲:樂觀是可以後天習得的長壽品質。“多跟樂觀愛笑的人在一起,積極的情緒能夠傳染。”另外,運動能讓人變得活潑開朗,增加社交可能性。爲提醒自己堅持,可在門口放一

雙運動鞋。

而對於因病消極的情況,建議家人可以這樣助其樂觀起來:

1. 爲其提供患有相同病而治愈的案例,帶他跟病友交流康復心得;

2. 定期帶他做體檢,避免其關於病情的胡思亂想;

3. 讓他多傾訴身體的變化和感受;

4. 請病人幫自己做一些他能做到的事情。

治病,好的藥品還要配合合理的膳食,但再好的膳食也不如擁有好心態。我們平日里各種不良情緒都會使身體發生變化。比如,生氣時會出現脈搏、心跳、呼吸加快等症狀;憂傷時會使消化腺分泌的消化液減少,食慾減退;恐懼、說謊會使中樞神經緊張,隨時導致血壓升高。如何保持良好的心態,一起來看一下專家爲大家開的這一副“心療”處方:

1. 笑是營養素。

研究證實,笑能降血壓;笑 1 分鐘可以起到

胺,使人產生欣快感。中老年人應多與有幽默感的人接觸,多看喜劇、漫畫,多聽相聲。

2. “話療”是特效藥。

美國白宮的保健醫生曾給布什開過一個健康秘方:話療,每星期至少與家人交流 15 個小時以上;夫妻之間每天至少交流兩個小時,包括共進晚餐或是午餐。

3. 朋友是“不老丹”。

老人長期獨處會造成巨大的社會心理壓力,甚至有可能引起內分泌紊亂和免疫功能下降。澳大利亞研究人員發現,朋友圈廣的人平均延壽 7 年。

所以,即使是離退休的老年人,也不要總憋在家里,要努力擴大生活圈子,多和老朋友相聚,並試着主動向素未謀面的鄰居問好。

4. 寬容是調節閥。

人在社會交往中,吃虧、被誤解、受委屈的事總不可避免。面對這些,最明智的選擇是學會寬容。一個不會寬容,只知苛求別人的人,很容易導致神經興奮、血管收縮、血壓升高,使心理、生理進入惡性循環。而學會寬容就等於給自己的心理安上了調節閥。

5. 淡泊是免疫劑。

做到小事糊塗,大事清楚。整天計較一些雞毛蒜皮的事,心會很累。遇事不妨瀟灑、大度一點,保持愉悅的心情和內心滿足感,有利于延年益壽。

