

戒烟後 肺部能恢復健康嗎?

一、戒烟後,肺部可以恢復健康嗎?

有些人確實有戒烟的想法,這時往往面臨一個問題:戒烟之後,自己的肺部能不能恢復到健康呢?還是說戒了也只是“一場空”呢?

戒烟後,影響肺部恢復的因素有很多,比如抽煙者的年齡、抽煙的總時間、抽煙的總數量以及身體健康狀況等。因每個人具體情況不一樣,所以肺部的恢復情況如何不好一概而論。

一般來說,戒烟的人,肺部恢復情況如下:
戒烟7天:此時肺部纖毛就像枯萎的小草重新萌芽,吸煙者的呼吸能力也會稍微變強。

戒烟3個月:纖毛恢復如初,開始清除一些受損以及死亡的細胞,另外,支氣管組織也慢慢開始癒合。

戒烟1年:纖毛繼續恢復,肺功能也開始越來越好。

戒烟10年:有效降低肺癌的死亡率,使其和不抽煙的人的死亡率基本持平。

可見,戒烟後,對肺部的好處是很明顯的,所以想要肺部健康,你還等什么?

二、變黑了的肺部,還能變白嗎?

部分煙民由於長期吸煙,導致肺部變黑,那麼變黑了的肺部,還能白回來嗎?

有研究表示:長期抽煙,煙霧中含的粉塵和顆粒在進入肺部後,會損傷纖毛,時間久了,顆粒越積越多,便會導致肺部變黑。一般來說,以每天抽1包煙(20根)來算,僅3年左右,一個

健康的肺就會出現明顯變黑,且大多時候還是不可逆的變化。

如果戒烟了,黑乎乎的肺還能白回來嗎?答案是不能。

香煙當中的有害物質,一旦進入人體就會開始發揮作用,等以後想把這些顆粒粉塵弄出來,並不現實。另外提醒一下大家,也別輕信網上說的“洗肺可以使肺變白”,並沒有什麼用,操作不當還可能導致肺部出血,提陞肺部感染的幾率。

不過,肺雖然不能變白,但是只要你戒烟,肺就能開始自我修復,甚至恢復到正常功能,所以戒烟還是很有意義的,強烈建議大家儘快戒

戒断症状持续的时间

| 戒断症状 | 持续时间 |
|--------|-----------|
| 对香烟的渴望 | 数天,甚至持续数月 |
| 头晕 | 几天 |
| 失眠 | 一周左右 |
| 头痛 | 1-2周 |
| 胸闷 | 1-3周 |
| 便秘 | 1-2周 |
| 易怒 | 2-4周 |
| 疲劳 | 2-4周 |
| 咳嗽和鼻涕 | 几周不等 |
| 饥饿感 | 几周不等 |
| 注意力不集中 | 几周不等 |

多1個月的時候才會有所緩解。戒烟症狀不同,持續時間也不一樣。

而一些人在戒烟後,之所以會變胖,是因為戒烟後,煙草當中的尼古丁、煙鹼等物質不再

抑制人體大腦的飢餓中樞,所以很容易產生飢餓感,導致食慾大振。

再加上身體代謝率與抽煙的時候相比變慢了,自然就容易變胖。

不過別慌,只要你控制好飲食(多吃蔬果少吃肉),加強鍛煉,還是可以很好的控制體重的。退一步來說,戒烟後發胖與戒烟後獲得的好處相比,完全不值一提。

延展——2種方法自測肺功能

想要瞭解自己的肺功能狀況,除了去醫院接受專業的檢測外,也可以在家先做個簡單的小測試,初步判斷一下肺功能狀況。

1.運動測試法

很簡單,在一定時間內,控制好速度,勻速爬3層樓梯,如果心不慌、氣不喘,說明心肺功能很正常。

2.吹火柴測試法

將點燃的火柴,放置離你15cm遠的地方,如果你能輕鬆的吹滅它,那你的肺功能處於良好狀態;如果不能,則要小心,肺功能受損。

此外,《柳葉刀呼吸醫學》曾刊登過一則數據,年齡低於35歲的人,戒烟後,其肺部功能受損狀況比繼續吸煙時的危害減少80%。所以,大家要把握好時機。

最後再多說一句:不管什麼時候戒烟都不晚,只要你開始戒烟就是最好的時機。



以南瓜可以充當主食。含有一定量的不溶性膳食纖維,比精米白麵更加適合三高人群。

南瓜中還有一種可溶性膳食纖維——果膠,最高的綠皮南瓜可達到2.03%,能夠增加飽腹感,促消化、預防便秘,還能吸附膽固醇和有毒金屬物質,將其排出體外。

南瓜很“百搭”,但有一類人群不適合食用。

南瓜還屬於高鉀低鈉食物,特別適合中老年人和高血壓患者食用。南瓜含有豐富的人體所需要的鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、鋅等多種礦物質。有關實驗測定南瓜中的鋅、鎂、錳含量也較高。鎂、錳元素能夠改善胰島素功能,促進糖類和蛋白質代謝,在一定程度上能夠預防糖尿病。

另外,南瓜含有豐富的多糖成分。南瓜多糖能有效改善糖尿病人的糖代謝和脂代謝紊亂。一般人常吃南瓜對健康大有益處。

但是不是說糖尿病人更該使勁吃南瓜呢?顯然不是。具有降糖功能的只是南瓜中的一種成分,就南瓜整體而言,因其血糖生成指數(GI)為75,屬於高GI食物,尤其是老南瓜的含糖量更高,糖尿病人仍不可多食,吃南瓜時要適當減少主食的量。

除了果實,南瓜葉也可以食用,膳食纖維、維生素和礦物質含量不亞于常吃的綠葉蔬菜。另外,南瓜子也可以食用,曬干後是一種美味的堅果。

俗話說,老南瓜當糧,嫩南瓜當菜。南瓜的吃法可真是不少,蒸煮炒煎烤,都能做出好吃的南瓜宴。

南瓜的營養

南瓜屬於葫蘆科南瓜屬植物,種植廣泛,在中國不同地區又俗稱倭瓜(北京、東北等)、番瓜(廣東)、北瓜(豫南、江西等)、金瓜(台灣)、麥瓜、窩瓜、老麵瓜、番南瓜、金冬瓜、飲瓜、飯瓜、老矮瓜、回回瓜、翻瓜等。

南瓜的品種也很多,從形狀來看,有扁圓狀、長圓狀、葫蘆狀、果實狀等;南瓜外皮的顏色也多彩多樣,有橙黃色、暗綠色、墨綠色。品種不同,營養價值略有不同,口感也不同。

南瓜中胡蘿蔔素含量很高,不溶性膳食纖維適合三高人群。

首先,看南瓜這顏色,你能想到哪種營養素?沒錯,就是胡蘿蔔素!

南瓜中的胡蘿蔔素含量很高,每100克的南瓜中含有890微克胡蘿蔔素。它在體內可以轉化成維生素A,對維持正常的視力功能、上皮組織健康、增強免疫力、抗癌等具有重要作用

每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克,所

缺鐵性貧血病 飲食補鐵誤區

誤區一:蔬菜水果無益補鐵

許多人不知道多吃蔬菜、水果對補鐵也是有好處的。這是因為蔬菜、水果中富含維生素C、檸檬酸及蘋果酸,這類有機酸可與鐵形成絡合物,從而增加鐵在腸道內的溶解度,有利於鐵的吸收。

誤區二:多吃肉對身體不好

一些女性對肉食損害健康的說法深信不疑,只注重植物性食品的保健功效。實際上,動物性食物不僅含鐵豐富而且吸收率也高,一般可達25%(動物肝臟中鐵的吸收率甚至達30%以上)。而植物性食物中的鐵元素受食物中所含植酸鹽、草酸鹽等干擾,吸收率很低(約為3%)。因此,忌肉容易引起缺鐵性貧血。

誤區三:蛋、奶對貧血者多補益

牛奶夠營養,但是含鐵量很低,人體吸收率也只有10%。例如用牛奶喂養的嬰幼兒,如果父母忽視添加輔食,常會引起缺鐵性貧血。有人說蛋黃補

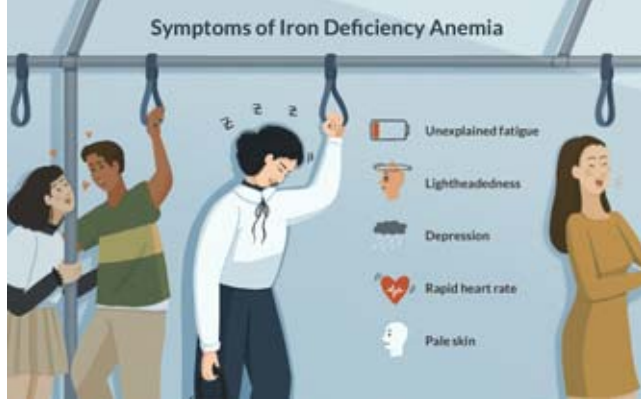
鐵好。蛋黃含鐵量確實較高,但其鐵的吸收率僅為3%,並非補鐵佳品。雞蛋中的某些蛋白質還會抑制身體吸收鐵質。

誤區四:貧血好轉得停服鐵劑

貧血者根據醫生指示服用鐵劑,看到貧血情況改善或穩定後即停止服用,這也是錯誤的做法。這會造成貧血情況再次出現。正確的方法是服用鐵劑治療缺鐵性貧血,直到貧血症穩定後,再繼續服用鐵劑6-8周,以補充體內的儲存鐵。

誤區五:咖啡與茶多喝無妨

對女性來說,過量嗜飲咖啡與茶,可能導致缺鐵性貧血。這是因為茶葉中的鞣酸和咖啡中的多酚類物質,可與鐵形成難以溶解的鹽類,抑制鐵質吸收。因此,女性飲用咖啡和茶應該適可而止,一天一兩杯足矣。



大腦要工作,心臟想休息! 熬夜族,器官也想下班了

日出而作,日落而息,身體也是有晝夜節律的。熬夜,你可以強迫大腦“工作”,只不過其他器官並不樂意,只想“下班”。

當大腦和心臟晝夜節律不同步,大腦要工作,心臟要休息時,心臟就會出現功能障礙。2021年8月發表在《美國生理學雜誌》上的一項研究就發現,長期睡眠不足的健康成年人心率模式異常。

而10月刊發在《自然通訊》雜誌的一項研究也表明,熬夜會導致心臟細胞生物鐘與大腦生物鐘不同步,從而使心臟生物鐘不能預測身體的日常需求。當晝夜節律被打亂時,心血管系統可能無法應對工作生活中的日常壓力,從而就會增加機體不良事件的風險,比如心律失常和心源性猝死等。

因此,白天是適合工作的時間;而晚上就該老老實實地睡覺,睡足覺。該睡不睡,或者睡眠不足,就是在與正常的心臟功能“對着干”。

其實不僅僅是心臟,每個器官都有自己的生物鐘,而且也想準時“下班”,好好休息。深夜,你的器官都想“下班”……

1.深夜,免疫系統“下班”了

我們的免疫系統並非一直處於“開機”狀態,它也被晝夜節律所調控。

2021年7月刊發在《細胞》雜誌的一項研究發現,身體抵抗感染的能力會在一天中起起落落,白天人體通過產生一種天然抗菌分子來預防食物中毒的能力會增強;而在夜晚,抵抗感染的能力最弱。

所以,你在熬夜、吃夜宵的同時,你的免疫系統並不會陪着你一起,而在這種情況下,身體也更容易受到感染,出問題。

2.深夜,腎臟也“下班”了……

睡眠的時候,腎臟也在“休息”,過濾會更慢,尿會少于白天。腎臟的多種生理功能表現出明顯的晝夜節律的變化。長期生物鐘紊亂與腎臟多種疾病的發生發展有着密切的關係。

多數腎臟病患者都有蛋白尿排泄的增加,其實蛋白尿的排泄也是有晝夜節律的。比如有研究顯示,蛋白尿在下午4點左右排泄最多,在凌晨3點左右排泄最低。

腎臟生物鐘紊亂時,褪黑激素分泌減少,尿血管緊張素原下降等都會導致蛋白尿排泄增加。

3.深夜,腸胃想“下班”了……

熬夜時很多人會吃夜宵,夜宵長時間停滯在胃中,促使胃液大量分泌,對胃黏膜造成刺激,久之易導致胃黏膜糜爛、潰瘍。且晚上胃腸道得不到休息,功能紊亂,便秘等問題就來了。

4.深夜,眼睛想“下班”了……

熬夜等於是超負荷用眼,在燈光下苦戰一夜,容易使眼肌疲勞,長此以往,會導致視力下降。一些熬夜的人還會出現疼痛、干澀、發脹等

問題,再加上抵抗力低,還會誘發結膜炎、角膜炎、眼底黃斑水腫等眼病。過度用眼還會造成眼睛周圍的血液循環不良,引起黑眼圈、眼袋或是白眼球赤痛血絲……

5.深夜,肌肉要“下班”……

白天無論是久坐、還是運動,你都在使用肌肉,甚至有時候不小心會拉傷肌肉。而到了

夜晚,肌肉也需要“下班”修復自己。人類生長激素釋放血液,恢復和重建身體組織,促進肌肉恢復和再生。

6.深夜,肝臟要“下班”……

長期熬夜會造成肝臟功能紊亂、效率降低,最終會由於肝臟負荷過重而引發各種病變。在門診經常見到第一天睡眠不好,第二天檢查肝功能時轉氨酶升高的現象。

因此,保護肝臟最好良藥就是按時就寢,這是因為睡眠期間包括肝細胞在內的所有細胞開始自我修復,可增加肝臟40%的血流量,使肝臟得到更多的血液、氧氣及營養的供給。

7.深夜,大腦要“下班”……

夜晚,大腦也需要“下班”,然後搞一搞“清潔”。科學家2019年在《科學》上發表的研究發現,只有在睡眠狀態下,大腦才會開啓“自動清洗”模式,掃除相關毒素,而且科學家們首次拍下了大腦的清洗過程。

科學家發現,血液會大規模、周期性地流出大腦。每當血液大量流出,腦脊液會進入大腦,完成有效的“清洗”。而之所以只有在睡着時才會“洗腦”,與大腦神經元活動有關。這一研究提醒我們,白天大腦代謝的有害物質如果不能及時清除,隨着年齡的增長,可能患上自閉症、阿爾茨海默症等。

忙碌一天,讓身體早點休息!前英國睡眠協會會長在他寫的書籍《睡眠革命》中建議:

1.遵循晝夜節律

所謂晝夜節律就是到了某個特定時間段我們會自然而然想做什么東西。身體在晚上9點開始分泌褪黑素讓我們產生睡眠衝動,凌晨1-2點的時候我們睡的最深。

2.睡前洗澡或調暗燈光

睡覺時可以模擬自然環境。睡前洗個溫水澡,讓身體提高一兩度再睡,模擬從溫暖到涼爽過程。或者讓臥室的燈比客廳暗一些,模擬從光亮到昏暗過程,同時关掉大部分有干擾的藍光電子設備。

3.周末也不要睡太久

很多人平時工作忙碌,會用周末的時間來補覺。但其實周末睡太久來補覺可能即無法讓身體得到充足的休息,還會更加的疲乏。不如按照正常的作息。

