

健康新知

孩子吃饭时饮水 不要超过 300 毫升

关于水对胃液的影响,有研究对术前喝水的病人的胃液进行分析,结果发现,喝水对胃液的浓度、成分或 pH 值都不会有显著影响,也就是说,吃饭时喝几口水还不至于把胃液“稀释”得完全不能用了。

对于婴幼儿,家长需要注意的是:吃饭时可以饮水,不代表可以随意大量饮水。喝太多的水的确会减少孩子的饭量,所喝的水量建议不超过 300 毫升,因为水会增加饱腹感,不仅如此,大量的水还会稀释胃液,减弱胃部的蠕动,对消化功能产生不利影响。大量喝汤也是一样。因为汤里含有一定的营养物质,会刺激胃酸分泌,而这时候分泌的胃酸又没有更多的食物来供它消化,对胃黏膜就会有不好的影响。因此,吃饭时喝水一定要适量,“偷懒”用水“送饭”不可取。

(北京青年报)

吃素也会得脂肪肝

不吃畜肉、家禽、海产品等食物的饮食,也可能导致脂肪肝呢。

一般来说,素食是一种以谷类、豆类、蔬菜、水果为主,不吃畜肉、家禽、海产品等食物的饮食方式。即使不吃肉,一样也有可能出现脂肪肝,主要有三大原因。其一,水果含有大量的果糖,果糖在摄入后经肝脏代谢,过多的果糖如果不能及时经肝脏代谢,同样会转化为脂肪在肝内积累;其二,肝脏的运作需要优质蛋白质作为燃料。若长期不摄入肉类,体内蛋白质、氨基酸不平衡,会造成肝脏转运脂肪发生障碍,蓄积的脂肪不能顺利转出,反而引发营养不良性脂肪肝。第三,相较于那些每餐大鱼大肉的人,素食者往往更容易感到饥饿。消化系统在饥饿状态下会刺激机体进食更多的白米、面包、甜点等碳水化合物以增加饱腹感。碳水化合物也是肝细胞中游离脂肪酸的重要来源,如果摄入过多,超过人体日常所需,肝细胞会将其转化成脂肪贮存在肝脏内,从而形成高热量性脂肪肝。”

(羊城晚报)

女生为什么 比男生更怕冷

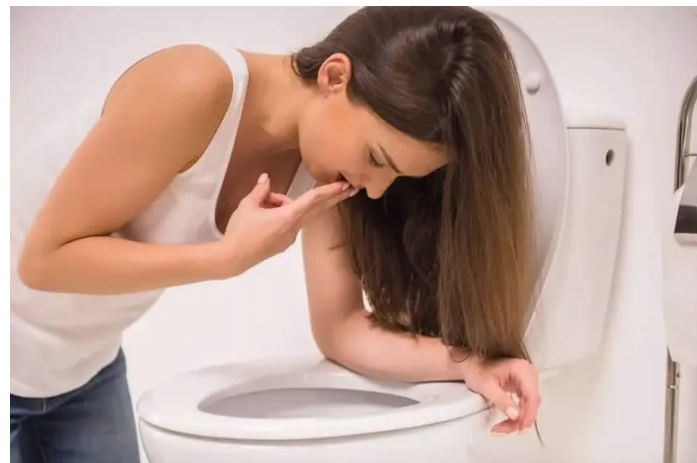
一项调查显示,女性手脚和耳朵的平均温度比男性的低了 1.5℃。难道女生真是“冷血动物”?不,女性的体核温度实际上略高于男性。身体要维持更高的体核温度,就得对冷更敏感,肌肉组织才会开启战栗产热模式。而大多数女性身体的肌肉比例又低于男性,因此需要更多地依赖外界手段保温。

另一方面,为了避免热量从体表散失过多,肢端的毛细血管会发生收缩,减少那里的血流量,好让热量集中在内部,优先供应给重要脏器。而女性为了维持更高内温,只好委屈下手脚。

激素差异也是女性更怕冷的关键原因:男性体内的雄激素,如睾酮能够促进肌肉生长,让他们的基础代谢率更高。一项研究表明男性的基础代谢率比女性高 23%,这意味着产热更高效。(科技日报)

误服消毒液 催吐造成“二次伤害”

口服牛奶或蛋清可起到解毒效果



本报讯(记者 肖凯 通讯员 杨岑 喻淑慧)近日,家住武

汉青山区的 28 岁青年小张与家人发生争吵后,一气之下竟

然将 84 消毒液、石灰水及洁厕灵等总量达 50ml 的多种混合液体一饮而尽,被紧急送往武汉大学人民医院(湖北省人民医院)重症医学 I 科抢救,终挽回一命,转危为安。

消毒液多为酸(碱)性化学制剂,具有较强的腐蚀性,误服后可引起喉头水肿甚至猝死,也可引起食道瘢痕狭窄或出现消化道穿孔、腹膜炎等。“如有误服,应立即口服 100~200ml 的牛奶或生蛋清后,马上去医院就诊。不要以为自己已经采取了急救措施就抱有侥幸心理,一定要及时去医院进行专业的检查和治疗。”武汉大学人民医院急重症医学 I 科主任詹

丽英教授介绍,牛奶和蛋清中含有大量的蛋白质,可以与体内的重金属盐进行结合,让它们变性沉淀,防止重金属盐与身体内的蛋白质反应,从而达到解毒的效果。

詹丽英教授强调,很多人存在误服消毒液后催吐和口服碱中和的错误观念。催吐反而会让腐蚀性物质反复刺激消化道黏膜,从而加重不适症状,更易导致消化道损伤。也有人认为,84 消毒液本身是酸性,喝点小苏打酸碱中和一下就好,其实不然。酸碱中和的情况下会产生大量热量,会加重胃肠道的损伤,极易造成消化道穿孔或出血。

突然手舞足蹈? 查下血糖

本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘姗姗)38 岁的张先生一周前左侧手脚突然不自主地舞动起来,完全不受控制,近日在武汉市中心医院神经内科经过详细检查,发现竟是患上了少见的高血糖偏侧舞蹈症,而出现这一怪异症状,高血糖是罪魁祸首。

为什么高血糖会出现舞蹈

症?该院神经内科主任经屏介绍,糖尿病性偏侧舞蹈症在临床上比较少见,绝大多数表现为非酮症高血糖,多见于血糖控制不佳的糖尿病患者。糖尿病高血糖症除对周围神经损伤外,同时对脑深部灰质神经核团也可存在损害。这位患者身患糖尿病浑然不知,平时也没有改变不健康的生活方

式,由于长期处于高血糖,对基底核(尤其是纹状体)造成了损害,从而引起了对侧肢体运动障碍,表现为单侧肢体无目的、不自主、不规则、慢速或快速的舞蹈样动作,伴有或不伴有面部异常表情,如噘嘴、闭眼、皱眉等。

专家建议,大家平时一定要养成健康的生活习惯,千万不要

用饮料代水,注意定期体检,如果出现了口干、多饮、多食、体重减轻等症时,一定要引起重视,及时到医院排查是否患糖尿病。由于脑梗塞、脑出血也会引起偏侧舞蹈症,一旦出现上述不自主的舞蹈样动作,应该及时就医,明确诊断,以免延误病情造成严重后果。

作息不规律 癫痫发作

本报讯(记者 肖凯 通讯员 梁方舟)近日,20 多岁的小赵在家中突然癫痫发作,由于是独自在家,小赵只能一个人躺在床上,四肢不断抽搐,牙齿不受控制地咬破了自己的舌头,鲜血染红了整个口腔。过了一段时间后,小赵才慢慢恢复了意识,担心自己舌头上的伤口变严重,他只能忍着剧烈的疼痛前往武汉

市中医医院寻求治疗。

口腔科副主任医师李娜表示,小赵此次癫痫发作前,曾长时间加班熬夜,精神压力较大。并且还长时间看剧、打游戏等,生活作息极不规律。

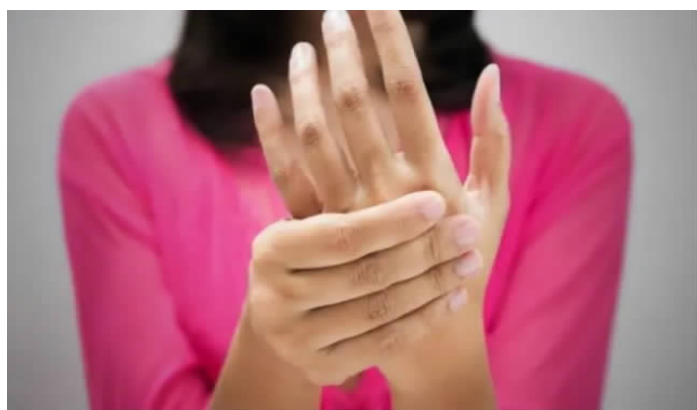
癫痫俗称“羊角风”或“羊癫风”,是一种由大脑神经元突发性异常放电导致的大脑功能障碍的慢性疾病。脑病科副主任医

师张京兰表示,大多数类型的癫痫都表现为突然发生,短暂持续后迅速恢复,患者在两次发作的间歇期表现正常,但也有部分患者长期、频繁、不分时间和场合的发作。

张京兰提醒,癫痫患者在日常生活中应尽可能不独自去危险场所,不驾车,不从事高空作业,应注意避免长期熬夜、过度

劳累和精神刺激等情况,减少增加癫痫发作几率的因素。同时,患者还应该遵守医嘱,按时定量服用药物,且尽量不要一个人独居,在癫痫发作时最好有人能够给予帮助。在患者癫痫发作时,最好将患者平躺在空旷的地方,避免身体外伤。同时,可帮助患者在口中垫上毛巾,好将上下牙齿分开,保护舌部不会被咬伤。

腱鞘囊肿 能自己按“掉”吗?



近日,在湖北省赤壁市春泉庄院到家康养特训营第一期的报道现场,一位学员在做体能测试的时候,反映他的右踝疼痛,有腱鞘囊肿。我给这位学员做了检查,并跟他讲述了腱鞘囊肿的相关知识。

腱鞘囊肿,顾名思义,就是长在腱鞘上的囊肿,是一种多发

于手、脚的关节和肌腱部位的良性囊肿,或者说,凡是有腱鞘的地方,都有可能发生囊肿。它最常见于手腕背面,也可能出现在手腕肌腱、手指、脚背、脚踝。

外形通常为圆形或椭圆形,囊肿腔内充满粘稠的胶状液体。小的腱鞘囊肿只有黄豆大小,大的可以有红枣大小。腱鞘囊肿的发生常

与腱鞘的慢性损伤或炎症有关。多数腱鞘囊肿在关节部位可以看到一个包块,不会影响关节的活动,也不会有不适的感觉。但也可出现疼痛和影响关节的活动。

大多数腱鞘囊肿是不需要治疗的。如果囊肿较大,影响美观,或者出现疼痛和关节活动问题,就需要到医院治疗了。腱鞘囊肿的治疗应该是手术切除,这是一个门诊的小手术,但由于腱鞘囊肿的壁很薄,手术很难完整切除,一旦囊肿在术中破裂,就可能出现术后的复发,且复发率很高。再次手术由于手术的粘连,给手术带来了困难。

因此,临床医生对腱鞘囊肿的手术是比较慎重的,有经验的外科医生常会采用按压的方法,让囊肿破裂,包块就会消失,尽管治疗后,也有可能复发,但由于创伤比较小,几乎没有费用,

受到了病人和医生的青睐。对于囊壁比较厚实的囊肿,可能按压不易按破,可以用粗针头将囊肿戳破,而达到治疗的目的。

综上所述,腱鞘囊肿不是一个危及生命的疾病,我们建议,能够通过非手术的方法解决问题的,就不要做手术了。

结合这位病人的情况,他只有踝关节的剧烈疼痛,没有触摸到包块,是通过磁共振诊断的,说明囊肿并不大,按压是很难按破的,而且疼痛的症状不一定是包块引起的,还是建议行手术治疗。

(纪光伟)



纪教授说医