

秋“燥”易引发便秘 宜多喝水

进入秋季,很多人感觉肚子容易发胀,排便也不顺,甚至连续多日便秘。上海市长宁区天山中医医院内科副主任医师田芸表示,与其他季节的便秘不同,“多事之秋”的便秘还与秋季“燥”气当令有关。

田芸介绍,便秘并不只是指大便“干燥”的意思,还包括排便次数减少(少于每周3次),或排泄物干质坚硬,排出困难,或感觉排便不净。进入秋季后,早晚温差加大,由于空气湿度降低,天气干燥,人体内水分过度蒸发,而且肠胃功能相对变弱,肠道也会因受燥气损伤而变得干涩,许多便秘患者的病情开始加重,而一些原本没有便秘的人,也容易在秋季感到大便干结难解。

一般来说,便秘的产生主要是由于不良生活习惯,只有改掉这些坏习惯,才能阻止便秘“找上门”。饮食过于精细也是造成便秘的原因之一。秋季,人们本就偏爱粥一类易消化进补的食物,并且随着生活水平的提高,日常生活中高蛋白、高脂肪类食物偏多,纤维含量高的食物偏少。膳食纤维的摄入量的减少,就会使肠道蠕动缓慢,造成排便不畅。

此外,不定时排便也是原因之一。有便意时,因为手头上有急事儿,暂时忍住了,可等事情完成了,便意也没了,自然就不去排便了。田芸强调:“当你抑制了这一阵的便意后,再想排便就很困难了。久而久之,你的肠道就失去了对粪便刺激的敏感性,大便在肠内停留过久就会变得又干又硬。”

为了缓解便秘的困扰,田芸建议,要记得多喝水,每天早上起来后,可饮用一杯20-30度的温水刺激排便;其次,在日常可以勤走动,多吃粗粮和水果刺激肠道蠕动,加速新陈代谢,缓解便秘问题。对于秋季被人们亲睐的粥品,则可适当在粥品中加入豆类、燕麦等粗粮以增强肠道蠕动;再次,日常生活中,可多揉揉自己的肚子,采用在脐周顺时针针揉的方式,刺激排便;最后,即使没有排便的感觉,也要每天固定时间在马桶上蹲坐一会,养成良好的排便习惯,减少便秘概率。若没有排便的感觉,则可以脚下垫张小矮凳帮助排便。若太长时间没有排便,便秘问题严重,一定要及时前往医院进行检查。

高血压等慢性病低龄化明显

据新华社 当前,我国居民膳食结构不合理问题较为突出,造成高血压、糖尿病等与膳食相关的慢性病患病率攀升,且低龄化趋势明显。对此,专家建议,居民应更加重视合理膳食在慢性病防控中的作用,提升预防慢性病发生和发展的能力。

西北民族大学医学院教授王志凡介绍,近年来,我国居民物质和生活条件大为改善,但膳食结构仍然不够合理,加之居民健康意识普遍不足,健康素养水平不高,缺乏预防慢性病发生和发展的能力,造成我

国居民高血压、糖尿病等与膳食相关的慢性病患病率居高不下,且低龄化明显。

兰州大学第一医院东岗院区副院长毛亦佳表示,传统观念认为只有上了年龄的老人才会得高血压,但现在越来越多的20多岁的年轻人成为高血压患者。

“目前,我国居民谷类食物摄入量普遍下降,动物类食物尤其是畜肉摄入过多、油和食盐摄入量居高不下、饮酒率增加等都是造成高血压等慢性病的重要原因。”甘肃省健康

教育所所长鲁培俊认为,慢性病给国家和居民个人都带来了沉重的经济负担。

专家认为,预防和缓解高血压等慢性病的最好方法是养成良好的生活方式,尤其是均衡营养、合理膳食。“食物决定健康,从生活方式上矫正,保持合理膳食,就能提高健康水平和生命质量。”王志凡说,合理膳食的原则是食物多样,谷类为主,吃动平衡,维持健康体重,多吃蔬菜、奶类和大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油,控糖限酒。 ■张文静

血糖升高不等于糖尿病

教你读懂化验单

李先生今年52岁,一向自觉身体挺好的,可拿到体检报告时,显示血糖检测结果6.9,参考值3.9~6.1mmol/L。李先生不由得纳闷起来:难道自己得了糖尿病?

——什么是血糖。血糖是指血液中的葡萄糖。通常空腹血糖的浓度维持在3.9~6.1mmol/L之间。血糖浓度过低(低于3.3mmol/L),人容易出现头晕、倦怠无力、心悸等低血糖症状;血糖浓度过高(空腹高于7.8mmol/L),特别是长期的高血糖和尿糖,容易患上糖尿病。

——尿里也有糖。正常人24小时经尿排出微量的葡萄糖,常规尿糖检测时为阴性。当血糖浓度高于8.9~10.0mmol/L时,超过了肾小管的重吸收能力,就会出现糖尿,这一血糖浓度称为肾糖阈,这时候尿糖试验结果为阳性。尿糖阳性以糖尿病最常见,因胰岛素分泌相对或绝对不足,使体内各组织对葡萄糖利用率降低。需要注意的是,妊娠期女性肾糖阈低于正常人,无高血糖时也会出现暂时性糖尿。同样,尿糖阴性也不能作为排除糖尿病的依据。

——怎么看化验单上的血糖检测结果。空腹血糖高于7.2~

7.8mmol/L,称为高血糖。空腹血糖持续高于正常范围,并伴有糖尿,结合一些临床症状,比如多饮、多食、多尿,体重减轻(医学上俗称“三多一少”)等,就可以初步诊断糖尿病了。病例中的李先生仅凭一次空腹血糖检测结果升高,需到医院做进一步检查,结合临床症状,才能做出诊断。

——糖尿病的诊断标准。包括高血糖导致的多饮、多食、多尿,体重下降,皮肤瘙痒,视力模糊等急性代谢紊乱表现,加随机血糖(此处血糖指静脉血浆葡萄糖水平,下同)≥11.1mmol/L或空腹血糖(FPG)≥7.0mmol/L或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L(无糖尿病症状者需另日重复检查复核)。

——为什么有的检查要测5次血糖。这种检查项目叫作口服葡萄糖耐糖耐试验(OGTT),用来确诊糖尿病。通常是清晨空腹抽血后,将无水葡萄糖粉75g溶解于300ml水中,5分钟之内服完。服糖水后每隔30分钟各取血1次,测定血糖浓度,共4次,历时2小时。根据每次血糖浓度和对应时间做图,绘制糖耐量曲线。OGTT试验主要用于诊断症状不明显或血糖升高不明显的可疑糖尿病

患者。参考区间(成人):空腹血糖<6.1mmol/L;服糖后0.5~1小时血糖升高达峰值但<11.1mmol/L;2小时血糖<7.8mmol/L。

——什么是糖化血红蛋白。糖化血红蛋白(GHb)是血中葡萄糖与红细胞的血红蛋白相结合的产物,其中主要成分是HbA1c,因此大多用HbA1c来表示糖化血红蛋白。HbA1c反映了过去6~8周平均血糖浓度。HbA1c保持正常或接近正常,可以有效地防止糖尿病慢性并发症的发生和发展。参考区间(成人):HbA1c(%)5.0%~8.0%;HbA1c(%)3.6%~6.0%(HPLC法),糖尿病患者可达15%~18%。

——警惕低血糖。血糖浓度低于3.3mmol/L时会出现低血糖症状;血糖浓度太低会直接对机体组织细胞产生严重的损害,特别是脑组织的损害,还可诱发其他严重的疾病,如急性心肌梗死等。人体经过一夜的睡眠,体内的营养消耗殆尽,血糖浓度处于偏低状态,如果不能及时补充血糖浓度,就会出现头晕、四肢无力、精神不振等症状,甚至出现低血糖休克。所以各位上班族们,记得一定要吃早餐。

消协提示:携带邮寄月饼入境有限制

根据农业部与国家质检总局2012年联合发布的《禁止携带、邮寄进境的动植物及其产品名录》的有关规定

含有肉类、蛋黄等成分的月饼

由于存在携带禽流感、口蹄疫及其他检疫性疫病传播的风险

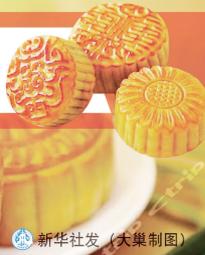
因此禁止携带、邮寄入境

按照相关规定

对于可以合法入境的月饼,检验检疫部门对其重量和数量也有一定限制

消费者随身携带食品以旅途合理自用为限,每人每日携带食品总量应不超过20公斤,每日每一品种食品以原厂运输包装“一箱”为限

即使携带不含肉类、蛋黄成分的月饼
消费者每天的携带量
也不能超过一箱或20公斤



新华社发(大集制图)

谨防心血管疾病七种症状

据新华社 心血管疾病被称为人类的“闪电杀手”。专家提示,中老年人是心血管病易发人群,日常如若出现胸痛、心悸、呼吸困难等七种症状,要引起足够重视并及时就医。

山西省心血管病医院心内科主任史世平介绍,这七种症状主要包括:

胸痛:应警惕由于情绪激动、过度劳累、用力排便等因素引起的胸痛;心悸:心跳加速、心律不齐;呼吸困难:渐进性、逐步加重的呼吸困难;突发耳鸣:耳内的血管细小,对外界

的各种刺激非常敏感,容易发生痉挛。微小的血栓也容易堵塞耳内微循环。当耳朵内出现异常声响时,应警惕是否存在心脑血管疾病等全身性疾病;紫绀:粘膜和皮肤呈青紫色;眩晕:常有站立不稳、恶心、呕吐、出汗及血压下降症状;疲劳:心脏病发病常有的症状。

医生提示,预防心血管疾病最重要的是不吸烟、管住嘴、迈开腿。其中,“管住嘴”指控制胆固醇、脂肪和食盐的摄入量,少食多餐,适当食用粗粮。 ■刘翔霄

每天活动半小时

据新华社 健身、散步、走路上班或是做家务,不管什么形式的活动,只要保证每天动起来的时间至少半小时,或是一周至少2.5小时,就可以帮助人们预防心脏病,远离死亡风险。

这是加拿大、中国等国研究人员近日在英国《柳叶刀》杂志上报告的一项最新研究成果。

这项国际研究的对象涉及全球17个国家的13万人,其年龄介于35岁至70岁之间。调查结果显示,即使

不去健身房运动,只是走路上班、午餐后散步或是做家务,只要每天动起来的时间能达到半小时,或是一周坚持运动2.5小时,也能使心脏病风险降低20%,死亡风险降低28%。如果人们每周快步走的时间能达到750分钟以上,更可以将死亡风险降低36%。

领导研究的加拿大西蒙·弗雷泽大学的斯科特·利尔指出,去健身房锻炼当然很好,但走路上班、饭后散步、做家务等活动不受时间和地点限

制,更易为人们所接受和坚持。

此外,利尔介绍说,一些旨在防治心脏病的手段,例如食用更多的蔬菜和水果或服用某些药物,对世界上的贫困人口来说是难以获得的。但步行不用花钱,还能给健康带来显著好处。

世界卫生组织建议,18岁至64岁的成年人每周应该运动至少2.5小时。但利尔说,全球四分之一的人并没有达到这个水平。 ■李雯

印度甲型H1N1流感疫情卷土重来

据新华社 甲型H1N1流感疫情今年在印度卷土重来。根据印度卫生和家福福利部公布的最新数据,今年以来印度全国共报告34009例甲型H1N1流感病例,其中1741人死亡。

据《印度斯坦时报》26日援引卫生和家福福利部的数据,甲型H1N1流感死亡人数最多的是马哈拉施特拉邦,共568人死亡;其次是古吉拉特邦,413人死亡。这两个邦的感染人

数分别为5191人和6994人。数据还显示,截至目前,印度首都新德里确诊2755人感染甲型H1N1流感病毒,其中16人死亡。

据报道,今年甲型H1N1流感病例数量已快接近疫情最严重的2015年病例总数。根据官方公布的数据,印度2015年共报告约4.2万例甲型H1N1流感病例,其中近3000人死亡;而2016年共报告1786例病例,其

中265人死亡。

据印卫生部门官员介绍,印政府已成立应急小组前往马哈拉施特拉邦调查。当地医生怀疑,甲型H1N1流感病毒可能已经变异。这种病毒最初通过动物传播,现在则由人向人传播。

甲型H1N1流感病毒通常在冬季或雨季后开始传播。马哈拉施特拉邦当地医生对今年疫情提前暴发感到担忧,他们希望国家疾病控制中

心尽快查明原因,及时采取应急措施。他们认为,人们在患病后没有及时去医院治疗是死亡人数上升的主要原因,如果症状出现后能及时就医服药,可挽救许多生命。

甲型H1N1流感是一种急性、传染性呼吸器官疾病,其症状为突发咳嗽、呼吸困难、发热等。这种流感病毒传染性很高,秋冬季属高发期,可全年传播。 ■胡晓明

荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473