

运动太拼命 当心脂肪肝吃不消

体检时发现超重甚至脂肪肝怎么办?相信不少人最先想到的就是多运动。不过,运动、健身也要适度,太拼命不仅消灭不了脂肪肝,还有可能增加肝脏负担,让肝功能指标更糟糕。这是怎么回事?今天就请北京协和医院健康医学部的医护人员,跟大家聊一聊运动和脂肪肝之间“相爱相杀”的关系。

拼命运动 肝功能指标更异常了

王先生去年体检时不仅体重超标还发现了中度脂肪肝,肝功能也出现了异常。为了能够摘下脂肪肝的“帽子”,王先生来到健身房进行了高强度的快速跑、器械训练等无氧运动。本以为付出了汗水就能换来健康的身体,没想到体检结果仍旧是脂肪肝,而且肝功能异常指标相比之前还有所加重。

王先生一脸蒙,自己这么辛苦的锻炼怎么还适得其反了呢?



并非所有脂肪肝 都能靠运动解决

实际上,脂肪肝患者尤其是肝功能受损的脂肪肝患者进行高强度运动,不仅达不到康复的目的,还可能对身体造成损伤。这主要是由于过量运动会引起周围血流重新分布,导致肝脏得不到充足的血液供应,使体内代谢产物和毒素蓄积,反而不利于肝功能恢复,甚至会加重肝损伤。

值得注意的是,并非所有类型的脂肪肝都能通过运动好转。除了营养过剩造成的脂肪肝外,长期

饮酒也可能是“幕后黑手”,对于长期饮酒造成的脂肪肝则首先要戒酒。

像王先生这种因营养过剩造成脂肪肝的患者,治疗的前提是减脂,要低脂饮食再加上适量的运动。脂肪肝患者在制定运动疗法时应结合病情、肥胖程度、年龄等选择合适的运动方式,强度要循序渐进,不可冒进。

想燃烧脂肪 这才是正确姿势

中国体育科学学会研究显示:燃烧脂肪最有效的不是短时间的高

强度无氧运动,而是以较长时间的中低强度有氧运动为宜,如快步走、慢跑、骑自行车、打羽毛球、踢毽子、瑜伽、做广播体操、游泳等。

运动时心率至少应维持在每分钟100次以上,但不要超过每分钟170减去年龄(如年龄40岁即170-40=130)次。每次运动时间在30至60分钟为宜。锻炼后有轻度疲劳感,但精神状态良好,体力充沛、睡眠好、食欲佳,说明运动量是合适的,每周运动5次为宜。

小贴士:

体检前运动过头易影响各项指标

很多人为了各项体检指标正常,特意在体检前去健身房拼命练,一些长跑爱好者还在体检前参加马拉松比赛,而体检结果出来后,却出现血液检查中肌酸激酶、乳酸脱氢酶及转氨酶等指标升高情况,究其原因就是高强度运动容易导致肌肉损伤、肌细胞膜破坏、肌细胞内的成分大量释放入血,而肌肉损伤的恢复时间需要2天以上。所以,建议大家在体检前3天要避免高强度运动。(金兰)

据《北京青年报》

聚焦

老年人便秘怎么办? 这些食物可以改善

目前,我国已进入老龄化社会,老年人的健康保健问题日益突出。便秘的发病率呈逐年上升趋势。便秘,是指排便次数减少,时间间隔延长,粪便干结不易排出,便后有不畅感,是老年人最常见的症状之一。

据资料统计,老年便秘发生率为5%—30%,长期卧床老年人可高达80%。便秘可导致腹部疼痛、腹部膨隆、食欲减退等,严重便秘的老年人还可能发生痔疮、肛裂。笔者见过多例因便秘引发急性心脑血管意外的案例,因此,便秘也会危及健康和生命,影响生活质量。

随着年龄的增加,老年人的饮食量和活动量明显减少,胃肠功能衰退,消化液的分泌减少,胃-结肠反射减弱,肠道内水分重吸收过度,使肠道内环境长时间干燥,大便干结,不易排出。此外,还与老年人饮食结构改变,过分追求精细的食物,减少膳食纤维的摄入有关。一些老年人没有定时排便的习惯或是有便意时未能及时排便,使得排便的反射减弱;有的老年人排便时喜欢看书、听广播等,使得注意力分散,也不利于排便。

哪些食物可以改善便秘?

1. 日常饮食中,多食用酸奶、核桃、蜂蜜等食物,这些食物进入

肠道后,可促使粪便逐渐变软。尽量不要食用动物油,这些油中含饱和脂肪酸较高,食用后会增加便秘,可选择植物油,包括菜籽油、芝麻油、大豆油等,这些油进入人体肠道后,能够对老年人运动过缓的肠道加以刺激,使肠道蠕动加快,有利于老年人正常排便。

2. 多食用新鲜蔬果。蔬菜、水果中含有的维生素、膳食纤维等物质较多,老年人日常进食时多吃一些,便可以借助蔬果残渣对肠道产生刺激性作用,促进其顺利排便。

3. 饮水方面,建议老年人每

天适当多喝水,无心、肾疾病的老年人每天保证饮水量在2—3L,以软化粪便。建议老年人把握清淡饮食的原则,尽量少用或不食用胡椒、辣椒等具有辛辣刺激性的调味料。

最后,还要有适当的锻炼和良好的排便习惯。老年人顽固性便秘应首选肠道促动力剂和微生态制剂治疗。老年人便秘是需要家庭一起关注的问题,包括饮食、生活习惯、慢性疾病、药物使用等多个方面,只有多方努力才能缓解便秘症状,保持肠道健康,安享晚年。

据中国新闻网

关注

有“麻”烦了! 警惕手麻带来的疾病信号

有些人半夜手麻醒来,有些人晨起手掌僵硬、麻木。睡觉手麻到底是什么原因造成的?仅仅因姿势不对吗?造成手麻的原因有很多,未必都是睡觉姿势不对引起的,睡觉手麻很多时候反映了身体器官的病变,应当予以重视。

姿势不对导致局部缺血。很多人趴在午睡或长期枕着手臂睡,如果经常这样,手臂神经受到压迫,很容易损伤神经,出现慢性疼痛,臂力、肌力降低。睡觉起来后感到胳膊酸胀发麻,这是因为长时间保持一种姿势。左右胳膊的尺神经负重受压后,血液流通受阻,导致局部缺血,引起酸痛麻木。

枕头太软或太硬。枕头太软会影响呼吸,过硬会使头部局部压力过大,造成对局部神经的压迫过大,导致次日早上头、颈、背、臂、手等处的麻木或疼痛。好的枕头要满足三个条件:良好的高度、舒适度、透气性。枕头高度应约为本人的一拳高(拳头握紧立起,拇指在食指之上)。这个高度能使颈部韧带、椎间关节及神经等得到放松。

腕管综合征。腕管是由腕骨和屈肌支持带组成的骨纤维管道。手腕的中间位置有一根叫“正中”的神经,支配着人体的手部运动和感觉。睡觉时,如果正中神经在腕管内受压,就可引起手麻,即腕管综合

征,它是最常见的周围神经卡压性疾患。典型表现是拇指、食指、中指、腕部、手掌面出现麻木、疼痛,或伴有手指不灵活,偶有持物突然滑落现象。严重者可出现肌肉萎缩,甚至间歇性皮肤发白、指尖坏死。

一般可通过神经传导和肌电图检查,了解神经压迫的严重程度,同时排除其他周围神经性疾患的可能。

颈椎病。颈椎病是引起人们手麻最常见的疾病,尤其是长时间久坐不爱运动,坐姿不标准的人群最易出现。他们经常对着电脑、手机,导致颈椎间盘突出或关节增生、肥大。当这些突出的颈椎间盘等压迫到颈部神经时,就会出现手麻、手疼、肌肉酸痛等症状,严重者还会出现活动障碍。一般可通过颈椎正侧位X光片确诊。

脑卒中(中风)。中风人群的肢体麻木或无力是突发突止的,无时间特点,随时可能发生,而且会进行性加重,但多不伴疼痛。通常是一侧面部、手臂、手指突然麻木,还可能嘴歪斜合不拢、流口水等。因此,如果患者夜间面部出现口角歪斜,双臂抬高平举时一侧无力下垂,或说话口齿不清,不能想当然以为是睡觉问题,应赶紧拨打120紧急就诊。

更年期综合征。一些进入更年期女性有时也会出现手麻,这主要是和年龄增加、人体机能不断退化



有关,不过,一般情况下这种手麻会随更年期结束而消失。若手麻症状一直没缓解,需在医生建议下进行颈椎片、肌电图等检查,全面筛查心脑血管疾病,预防高血压、高血脂、高血糖。

糖尿病。糖尿病患者如果病情没得到有效控制,长期处于高血糖状态,导致人体某处或多处神经系统病变,从而影响人的感觉、运动等功能,睡觉时也会产生手麻感觉。糖尿病神经病变主要分3种:周围神经病变、植物神经病变和中枢神经病变。手麻往往考虑周围神经病变。因此,出现手麻的糖尿病患者应接受正规治疗,定期监测血糖,把

血糖控制到正常范围内,并在医生指导下服用药物,缓解症状。

末梢神经炎。这是一种由感染、中毒、代谢性疾病影响引起的炎症表现。除了出现手麻症状,还可能存在疼痛、感觉障碍、肌肉无力等。该病进程慢,恢复也慢。所以,当出现上述症状时,应及时在专业医生的指导下进行针对性检查。

最后提醒,无论睡觉时手麻是什么原因导致的,我们都要高度警惕,重视手麻带来的信号和红色预警,及早发现、及早就医,找出病因后,接受针对性治疗,避免病情发展造成严重后果。(肖幸)

据《生命时报》

前沿

每天小酌一杯或致老年痴呆

英国科学家对约2.1万英国人开展的最新研究显示,每天只喝一小杯葡萄酒都有可能致患上老年痴呆症或帕金森病。

在该研究中,牛津大学阿妮娅·托皮瓦拉团队对2.1万名年龄介于40—69岁之间的英国人开展调查。所有参与者都完成了一系列简单的测试来评估认知和运动功能。

研究结果发现,即使适量饮酒也会损害脑部健康——每周摄入7个单位或更多酒精与基底神经节中较高的铁标志物相关。基底神经节是控制运动、过程学习、眼球运动、认知、情绪等的神经元群。此外,大脑某些区域的铁积累也与较差的脑力技能相关。

托皮瓦拉说,拥有基底神经节铁含量较高标志物的人执行功能较差、智力较差、反应速度较慢,铁的积累可能导致与酒精相关的认知衰退。

据《科技日报》

健康

夏季胃肠不好多与寒凉有关

夏季天气炎热,有的人喜欢吃烧烤边喝冰镇啤酒,也有的人喜欢喝冷饮、吹空调,这些都会使肠胃受到刺激。

专家表示,夏季很多胃肠道疾病与冷有关。一方面是过度摄入冷饮、冷食。为了散发热量,人体皮肤、血管处于扩张状态,血流量增加。因此,进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降。人体摄入冷饮、冷食后,胃肠道血管受冷收缩,血流量进一步减少,会再次降低胃肠道抵抗力。

另一方面是空调、风扇的过度使用。尤其是夜间,腹部若长时间暴露在相对低温的环境下,热量丢失,导致胃肠道温度相对过低,使其蠕动减慢。

专家建议,夏季要预防胃肠道疾病,必须养成良好的饮食卫生习惯;保持清淡饮食,冷饮、冷食摄入要有节制;使用空调时温度不要过低,尤其睡眠时避免腹部受凉。

据人民网健康

痛风患者度夏四注意

炎热的夏天,冰啤酒、炸鸡、烧烤等美食让许多人蠢蠢欲动。但许多痛风患者一想到自己肿痛的大脚趾和化验单上居高不下的尿酸值,又对充满诱惑的美食望而却步。其实,痛风患者夏季饮食只要注意以下四点,也可享受美食,凉爽度过炎夏。

1. 多吃降尿酸食物

芹菜素、樱桃都具有降尿酸作用。在炎热的夏季来一盘凉拌西芹,喝一杯西芹汁,或吃些樱桃,既清凉美味,又有助于促进血尿酸排泄。荷叶也具有辅助降尿酸的作用,荷叶绿豆粥、荷叶粳米粥、柠檬荷叶茶、决明子荷叶茶等都是适合痛风患者的食物和饮品。

2. 不吃高嘌呤食物

长期高嘌呤饮食是诱发高尿酸血症及痛风的主要原因,在男性患者中更为明显。高嘌呤食物主要为动物内脏、海鲜(如贝类、深海鱼虾)、浓肉汤、菌类等。但痛风患者并不是一点肉都不能吃,在病情稳定的情况下可以适量进食鸡肉、鸭肉、淡水鱼等肉类。这些肉类属中等嘌呤食物,适量进食一般较少造成血尿酸升高,但烹饪方式主张清炒、炖煮(只吃肉不喝汤),避免油炸、烧烤等。

3. 千万别喝酒

酒精是痛风患者的禁忌品,无论是啤酒还是白酒,都会使人体内血尿酸水平升高。现有研究发现,酒精摄入量与痛风发病风险成正比,当酒精摄入量≥50g/天时,痛风发病风险比不饮酒者高153%,每日饮啤酒373g者比不饮啤酒者的痛风发病风险高49%。

4. 少吃甜食

有研究发现,过量摄入果糖也是导致高尿酸血症、诱发痛风的危险因素之一,尤其在青少年痛风患者中更为明显。一定要拒绝碳酸饮料、果汁饮料、奶茶、果冻、糕点等甜食的诱惑。(韦尼)

据《中国中医药报》