

这么吃 才健康

养成饮食好习惯



有统计数据显示,我国食管癌发病和死亡人数几乎占全球食管癌发病和死亡人数的一半。我国的流行病学调查发现,食管癌与热饮热食可能有关,喜饮热茶的地区食管癌发病率更高。

为什么食管癌可能被“烫”出来呢?这与食管黏膜的结构特性有关,研究发现,人体最适宜的进食温度在 10℃~40℃,一般耐受的温度最高为 50℃~60℃,当感到非常烫时,温度多在 70℃左右。食管在接触 75℃左右的热食热饮时,柔嫩的黏膜会受到烧伤伤害,而受伤黏膜表层会及时脱落、更新,基层层的细胞会迅速增生、更新,以补充愈合上层受损的黏膜。长此以往,食管黏膜细胞容易产生不良增生,也就是俗称的“恶变”,甚至可能致癌。以此类推,除了烫的食物饮料,长期食用粗糙、干硬的食物也会产生类似作用,从而诱发食管癌。

除了过烫、过硬的食物外,长期食用含 N-亚硝基化合物的食物(如腌制蔬菜)、槟榔等,也会对食管健康造成危害。吸烟、过量饮酒、水果蔬菜摄入量过低、营养状况差的人群食管癌的发病率明显提高。可见,食管癌是一种与饮食习惯密切相关的疾病,因此纠正不良饮食习惯可预防食管癌的发生。

吃不好胃难受

三餐不定 人们由于生活、工作的压力经常三餐不定时,这样的人群发生胃癌的危险性是正常人群的 1.3 倍;经常在生气时进食的人群发生胃癌的风险是其他人群的 1.5 倍;喜食烫食的人群,胃癌发生率是其他人群的 4.22 倍。如果上述因素协同作用,则患胃癌的相对危险性更高。胃是一个习惯遵守“时间表”的器官,胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便于及时消化食物。胃酸和胃蛋白酶如果没有食物中和,就会消化胃黏膜本身,对胃黏膜造成损害。如果饥一顿,饱一顿,经常不吃早餐,有时又暴饮暴食,加之生活无规律,就会让胃癌发病有“良好”的土壤。

喜食腌熏制品 腌熏制品经过制作过程往往都含有大量亚硝酸盐,这种物质极易形成亚硝胺,食入后直接诱发肿瘤,这也是偏好高盐饮食的沿海地区胃癌高发的原因。

另外,胃癌与长期酗酒、吸烟等也有一定的关系。

常吃补品负担重

补品的营养价值并没有人们想象得那么高,如燕窝的蛋白质含量高达 50%,却是“不完全蛋白质”,对人体来说利用率并不高,尤其对于胃肠病患者来说是很难被充分利用的。

盲目服食滋腻的补品对于肠胃来讲是不利的,由于缺乏针对性,不该补而补,服用后反而会出现腹胀不适、食欲不佳。而且,更不能忽视的一点是,过度进补、盲目进补有可能加重肝脏的负担,造成肝功能损害。由于目前市场上补品种类繁多,良莠不齐,成分难以鉴别,如果含有某些肝脏无法代谢的添加成分或者药物成分,长期服用可造成肝功能损害。消化科

门诊就经常见到很多中老年人由于盲目进补、乱吃“保健食品”而导致肝功能损害的例子。

食补是最佳的选择,应当根据季节及个人体质,尽可能进食应季食品,计划在先,规律饮食,吃饭时注意身心放松,顺应个人独特的生理机制。

久坐影响肠活力

当今社会,在办公室工作的白领普遍存在工作压力大、精神紧张、缺乏运动等问题。经常坐姿办公、缺乏运动将直接导致消化不良、腹胀、便秘、痔疮的发病率大大上升。

肠道的消化工作需要通过蠕动来完成,而长期的久坐不动,会使肠道缺乏活力,蠕动减慢,影响消化吸收功能,导致腹胀、食欲不振、消化不良等,粪便也不能通畅地被排出体外。而粪便在肠腔中堆积久了,水分被过度吸收,导致粪便干硬,难以排出,便出现了便秘。痔疮则是由于久坐所致的肛门处直肠静脉曲张,若与便秘叠加,干硬的粪块刮伤曲张的静脉团,便会导致痔疮的加重、出血。

因此长期在办公室工作应注意适当活动,进食容易消化食物,养成定期排便的习惯。

心情不佳引起胃肠不适

不少人有这样的经历,紧张或生气时就会感觉肚子疼。这是为什么呢?因为情绪会影响消化液的分泌和消化道的蠕动,导致腹痛、消化不良、腹胀等不适。因胃肠道症状而就诊的消化科患者中,有将近一半的患者并没有真正的器官损害,而是由调节功能紊乱引起的,临床上称之为功能性胃肠病。其中,表现为上消化道症状者,如嗝气、早饱、上腹痛、腹胀、恶心、呕吐等,通常称之为功能性消化不良;表现为下消化道症状者,如腹痛、腹胀、腹泻、便秘等,称之为肠易激综合征。

人体的中枢神经系统与消化系统一起,形成了神经内分泌网络,即所谓的脑肠轴。

如果人心情不好,可通过脑肠轴引起胃肠激素分泌异常,进而导致消化功能异常。反之,人们如果存在消化系统问题,也可能通过脑肠轴负反馈作用于中枢神经系统,引起人的情感反应。

所以,负面心理社会因素可以通过神经内分泌网络导致胃肠疾病,引起消化性溃疡、食管反流病、功能性消化不良、肠易激综合征等,出现胃痛、胃胀、早饱、恶心、呕吐、反酸、烧心、厌食、便秘、腹泻等症状。

需要提醒大家,对于健康人群,保持开朗、积极向上的心情很重要,可促进胃肠蠕动和消化吸收。对于功能性胃肠病患者,正面情绪更为重要。负面情绪和负性生活事件对功能性胃肠病有明显影响,可诱发或加重症状。治疗方面,药物治疗也并非主导,而强调的是包括心理治疗在内的综合治疗。因此,功能性胃肠病患者更要调整好自己的生活节奏,保持轻松愉悦的心情,积极应对生活中发生的各种事情。

(据《中国医药报》)



有爱才有家

——孝亲养老故事

孙女教我游泳

65 岁那年,我决定学游泳。孙女会蛙泳、仰泳,泳技“高超”,当起了我的教练。教了几次,我的动作总是做不好。

当我能游几米的时候,她又说我的腿没抬起来,身体没漂起来。她把我拉到池边说,先练漂浮。我说我能游几米了,还是先练游泳吧。孙女像个小大人一样说:“不行,就像您教我功课一样,先要打好基础,您先要练浮。”看我执意不从,她说:“这样吧,两个选择,一个是练漂浮,一个是不练漂浮您就给我买汉堡。”我说那还是练漂浮吧。

我手抓池边憋住气将身

体没入水中,她潜入水底抬起我的双腿。她说:“这回浮起来了,就这样练,这次要漂浮 20 秒,做不够就给我买汉堡。”我又深吸一口气沉入水中,她也潜入水中在我的脸前屈指手指头计秒……

有一次,孙女高兴地和我说:“爷爷,终于有人夸您了。”我说怎么了,她说:“刚才你从这儿游过去,旁边一个阿姨对她的小孩说,看这位爷爷游得多好。”

尽管孙女笑话我的泳姿不对,说是“狗刨”,但是我相信有孙女这个教练,达到泳技高超不是难事。

(据《快乐老人报》)

“超级奶奶”

因父母都是聋哑人,湖北武汉二年级小学生迅迅出生就被诊断为重度耳聋,在奶奶身边长大。6 月 19 日,奶奶在迅迅的学校分享了与迅迅之间的祖孙故事,励志感人的情节令全校师生红了眼眶。

“迅迅两岁还不会开口说话,医生建议做手术,但怕风险太大,我带他去配了助听器。”奶奶从未放弃让迅迅开口说话。迅迅两岁半,奶奶送他去了康复学校,还在学校附近租房陪着他。康复虽然辛苦,但迅迅一直表现得很好。6 岁那一年,迅迅终于上了幼儿园。

奶奶开朗、热情的性格,深深影响着迅迅,让他敢于主动融入同龄孩子的圈子。迅迅邀请小朋友们到家里做客,当小朋友对迅迅的“助听

器”表示好奇时,奶奶会大方地跟孩子们解释:“这个就像个耳机,可以听得更清楚。”

因为每天都要陪孙子说话、读书、背诗、做康复训练,奶奶的嗓子常年沙哑。每到周末,奶奶都会带迅迅参加各种活动,丰富阅历。迅迅爱画画,奶奶就专门为他报班学习。

辛苦的付出没有白费,迅迅的进步越来越大。在学校,自信、阳光的迅迅不仅人缘好,画画好,成绩也不错。去年,学校的心理老师为学生们开设了《晴雨日记》,学生们可以分享心事、给心情打分、绘制插图,迅迅的日记本字迹工整、绘图精致,奶奶的点评十分走心。

“超级奶奶”充满爱的鼓励,为迅迅的成长之路洒满了阳光。(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段
0394-7999197 (长期招聘护理员)
15036825757

(据《中国医药报》)