

# 多吃柑橘类水果少患脑卒中

脑卒中(俗称中风)是我国主要致死致残原因之一,今年5月我国将召开中国脑卒中大会全面讨论其防治。但对大众来说,希望有最常用的办法来预防其发生,饮食控制就是其中之一。多吃蔬果少吃油脂可减少动脉粥样硬化,它是脑卒中发病的基础。蔬果中究竟多吃什么好呢?美国最近有一研究认为多吃柑橘类水果好。此文将在今年4月美国的《卒中》杂志发表。

这是美国哈佛医学院和英国合作的研究,资料来自“护士健康研究”的69622名妇女,前瞻性随访14年,其间共发生脑卒中1803例,包括缺血性脑卒中943例,出血性脑卒中253例,分型不清者607例。

考虑到蔬果类有利于减少脑卒中可能因含抗氧化物质如黄酮类化合物,所以本研究着重在此。因许多研究已证明黄酮类化合物能改善血管功能且有抗炎作用,它们也是使蔬果色彩鲜明的原因。但具体的黄酮类化合物有5000多种,究竟哪一种起主要作用呢?

最新的研究资料认为一般吃

的类黄酮有六个亚类:黄烷酮、花色苷、黄烷-3-醇、类黄酮聚合物、黄酮醇及黄酮。他们从膳食详细问卷调查中,半定量地了解所食的6个类黄酮亚类的量,在随访中每4年调查一次。

结果食物中摄入总的类黄酮量平均为232毫克/日,主要来自茶(占43%),其次为苹果(13%)及橘类(及其汁共11%),其他来源占33%。再按以上6个亚类细分,以类黄酮聚合物量最多(占63%),黄烷酮占14%,黄烷-3-醇占11%,其余不足10%。

分析此6个亚类的量与脑卒中的关系,发现黄烷酮与缺血性脑卒中相关,即吃得最多者较吃得最少者能减少19%发病的可能性,其相对危险性(RR)为0.81(95%CI0.66-0.99)。而类黄酮总量及其他5个亚类摄入多少与缺血性脑卒中关系不大。另外所有这些黄酮及其亚类与出血性脑卒中关系都不大。

黄烷酮主要来自柑橘类水果,统计中柑橘及其汁占82%,葡萄及汁占14%,混合果汁占2%,西红柿



占1%。这些水果中富含维生素C及钾,可能也起了一定作用,但本研究中统计其作用不大。

此外要知道葡萄及其汁与某些药物可起不良反应,如与他汀类降脂药同用可增加肝损害的可能性,与某些降压药同用可增加血药浓度,因而增加不良反应。所以还

是柑橘类水果较好。

这是世界上第一篇前瞻性研究类黄酮的亚类与缺血性脑卒中的关系,但并不能据此以黄烷酮作为药物单体以预防脑卒中。不过柑橘类水果很多,我们只要增加其用量,既可口,又有益,何乐而不为?

(家庆)

每年清明过后,各医院皮肤科的病人都会明显增加。因为天气暖和了,人们活动的范围都从都市转移到野外,由于树木、花草多,接触昆虫、花粉、植物、灰尘的机会增多,出现蚂蚁、蜂蛰伤及丘疹性荨麻疹等各种皮肤问题的几率增加。本期为出游的读者讲解如何预防、辨识、处理可能遇到的各种皮肤困扰。

## 丘疹性荨麻疹

关键词:虫咬

丘疹性荨麻疹,又叫虫咬性皮炎。主要的症状表现为皮肤上绿豆至花生米大小的水肿性风团样损害,散在分布,奇痒,严重时可有水疱甚至大疱,儿童尤其容易发生。大多与昆虫叮咬有关(蚊虫、蚂蚁、螨虫等)。这些小昆虫叮咬人的皮肤,包括它们的分泌物沾到人的身上,都会诱发丘疹性荨麻疹。

预防:主要是外出尽量穿长袖衣和长裤,暴露部位涂防蚊液、清凉油等。

处理:一旦发生要尽量少抓,回家后换洗穿过的衣物,外涂止痒药,如果瘙痒严重,要去医院就诊,口服加外用抗过敏的药物,避免搔抓后引起继发感染。

## 接触性皮炎

关键词:植物

接触性皮炎表现为暴露部位局限性红斑、丘疹,严重时伴有水疱,有瘙痒或疼痛感,主要由于接触植物的液汁、或被植物划伤、植物上的毛刺造成局部过敏,野外植物是病原。

预防:尽量少接触一些不认识的植物,不要随便践踏植物、更不要攀

## 踏青,不可拈花惹草

枝折叶,以免引起过敏。

处理:一旦发生可以用清水冲洗患处,或冷湿敷,尽早用抗过敏药物,回家后不要热水烫洗,避免局部红肿加重。也不要用手抓挠,以免引起皮肤溃烂。

## 日光性皮炎

关键词:太阳

春天阳光明媚,阳光中的紫外线增强,容易诱发日光性皮炎,表现为脱屑、瘙痒、干疼等症状,也有的表现为红斑、丘疹和鳞屑等,老百姓又叫“桃花癣”或“晒斑”。其机理为当皮肤组织受光线照射后形成抗原物质,使机体致敏,导致过敏反应。本病肤色浅者易患,以女性较多见。许多人喜欢到野外采集鲜嫩的野菜吃,而有的野菜可诱发和加重日光性皮炎,比如灰菜、苋菜、萝卜叶、猪毛菜、芥菜和菠菜等。

预防:平时就发觉自己容易对日光过敏的人,清明外出时要做好预防措施,如涂防晒霜、打伞、戴宽檐帽等。还是要提醒,不了解的植物不要轻易触碰。

## 处理:日光性皮炎的治疗,最好去

去医院诊疗。主要采取局部外用药物疗法,以消炎、安抚、止痛为原则。一般外搽炉甘石洗剂即可。严重者,局部用冰牛奶每隔两三小时湿敷20分钟直到急性症状消退。以后可外用皮质激素霜,有明显减轻局部红肿热痛的作用。

## 蜇伤

关键词:蜂、蜈蚣

出游时,被蜂蛰伤、蜈蚣咬伤都有可能发生。一般会有局部红肿刺痛,还可能会出现全身症状,如头痛、呕吐、精神烦躁等,严重的甚至可以引起哮喘、过敏性休克,甚至死亡,不可小看。

预防:在草丛中行走时最好穿长袖衣和长裤,不要

穿凉鞋,必要时可把裤脚束在袜子里,若能穿高帮旅游鞋则更好。要注意不要去碰这些昆虫,一旦接触到要用手去拍打它,因为拍打很容易使毒刺或毒液进入皮肤,引起皮肤过敏,甚至出现全身不适。衣服不要晾晒在树底下或草丛上。傍晚外出时不要穿太过鲜艳的衣服,预防蜂蛰伤。

处理:总的原则是,如果有毒刺残留要先取出毒刺,用碱性或酸性溶液清洗,如果不确定是什么咬伤,用清水清洗。忍住痒痛,尽量不要抓挠,以免引起继发感染。如有症状不减退,或出现全身症状,一定要就医。

## 荨麻疹

关键词:过敏体质

荨麻疹又称风疹块。有些过敏体质的人,在吸入花粉、羽毛、空气中飘浮的一些挥发性化学气体如汽车尾气、二氧化硫等都可以发病。表现为皮肤突然发痒,继而出现大小不等的扁平高起的风团,所以又叫风疹块。疹块有的苍白,有的发红,而且越起越多,可遍及全身。有的可在短时间内自行消退,但易反复发作。

预防:有湿疹、荨麻疹等过敏性皮肤病的病人,扫墓或踏青时更要注意,因为这些病人本身就是过敏体质,暴露在有这么多过敏原的环境中,就更容易过敏或使原有的皮肤病加重,建议这些病人不要因为拜山忘记服药,在灰尘大或风大时戴上口罩。

## 处理:皮肤若很痒,用炉甘石洗

剂或氧化锌洗剂都可达到暂时的疗效。若仍不能解决问题,及时到医院就医。

## 链接

## 春季出游要防这些毒虫

毒虫1号:刺毛虫,俗称八角毛或洋辣子。

生活在各种树木、草地上。刺毛

虫爬到皮肤上,其毒汁进入皮肤,会引起皮肤损害。受害部位皮肤发出大量黄豆大的红色疹子,疹子中间有针头大水疱,患处皮肤有瘙痒、刺痛、灼热感。

应对:迅速用橡皮膏粘去患处的毒毛,然后涂擦炉甘石洗剂。

## 毒虫2号:隐翅虫,亦称翘屁股。

常出没于山林中、居家环境、矮树林;夏天的傍晚,尤其是灯光下最多。皮肤被隐翅虫爬过处奇痒难忍,其毒液还会使皮肤起泡、溃烂、流水。

应对:当隐翅虫落到身上时,千万不要用手去拍打,应将其弹开或用嘴吹开、用扇子扇开。

## 毒虫3号:蜂。

蜜蜂、黄蜂雌蜂腹部有分泌蜂毒的毒腺,毒刺还会发生折断而留在皮肤内。

蜂蛰伤多见于面部、颈部或手背部等暴露部位,局部红肿和刺痛,数小时后自行消退,无全身症状。如果蜂刺留在伤口内(在红肿中心有一黑色小点),有时局部可引起化脓。黄蜂蛰伤的局部症状较重,可引起头晕、恶心、呕吐等,严重者可出现休克、昏迷或者迅速死亡。过敏性体质的人可能反应更大。

应对:要检查有无毒刺埋在皮肤里面,如果有毒刺埋在皮肤里面,可用镊子将毒刺拔出;或者用酒精消毒皮肤后,用消毒过的针头将毒刺挑出,或用胶布粘贴法取出蜂刺,但不要挤压。症状无法减轻或疼痛难忍,要及时就医。

## 毒虫4号:蜈蚣,俗称百脚虫。

蜈蚣喜欢躲藏在阴暗潮湿的墙角、砖缝或者水沟等处。毒爪刺入人体皮肤时放出毒汁,使局部皮肤发生红肿,毒爪刺入处有两个暗红色点,被咬处会感到烧灼痛和刺痒。严重的可有全身症状,如头痛、呕吐、发热以及肢体麻木等。

应对:被蜈蚣蛰伤后的治疗方法与蜂蛰伤相似,但蜈蚣的毒爪不会断落在皮肤内。有条件的要就医。

(王成)

## 健康长寿话纳豆

被誉为纳豆博士的须见洋行教授,上世纪80年代在美国芝加哥研究所成功研发出溶解血栓的药物。一天他试着把一粒纳豆放在人工制造的血栓上,结果傍晚他发现血栓在纳豆周围开始溶解,从而发现了纳豆激酶。纳豆激酶不仅能溶解血栓,还能激活另一种能溶解血栓的纤维蛋白酶。须见还发现纳豆特殊气味中含吡嗪化合物,吡嗪化合物有使血液不易凝固的作用。总之,纳豆激酶能提高血液携氧能力,增加高密度脂蛋白含量,软化血管,清除动脉硬化斑块,清除心脑血管疾病的致病源。

人从食物中吸收的钙,须和一种有粘合作用的蛋白质结合,才能将钙吸附到骨骼内,合成这种粘合钙的蛋白质须有维生素K2参与,而纳豆菌正好能产生维生素K2,故纳豆有强骨效果。据日本厚生省调查,纳豆消费量较高的日本东北、关东地区骨折发生率较低;纳豆消费量只及前者一半的近畿以西地区,骨折发生率较高。纳豆的粘液成分有助于吸收以钙为首的矿物质。原来粘液成分中有呈负离子状态的谷酰胺,它很容易和带正电的钙离子结合,便于被肠吸收后吸附到骨骼里。研究者把24位闭经一年以上的女性分为两组,一组喝含钙饮料,另一组喝加纳豆粘液成分的钙饮料,结果发现钙吸收率后者高出前者4.5%。

日本肠内细菌专家寺田厚教授将7位22~49岁成年男子为试验对象,让他们每天吃50克纳豆,两周后便调查肠内细菌状况,结果发现有良好通便效果的双歧菌数量比试验前增加了2~3倍。原来双歧菌是通过吃纳豆所含的低聚糖和构成纳豆菌细胞膜的氨基酸繁殖的,因此纳豆能增强肠子运动,有利于通便。纳豆还能增加肠内酸性度,使腐败菌难以产生,并使导致食物中毒的大肠杆菌、梭状芽孢杆菌数减少,活动减弱,从而抑制粪便臭气的产生。寺田认为人们食用纳豆比食用大豆更有益健康,食用50克纳豆,效果相当于喝80克酸奶。

## “偏方”治感冒还得悠着点

吸热气吹热风这是一种物理治疗方法。热风刺激穴位治病并无科学依据,但吹风机吹出的热风的确可以缓解一些寒症症状。比如风寒感冒引起的鼻塞、流涕,因长时间低头引起的颈部肌肉僵硬等。此外,热风还能改善局部血液循环,起到疏通血脉、散寒止痛作用。不过,电吹风的电辐射较强,孕妇、幼儿不能频繁使用电吹风,还要当心热风灼伤。预防和治疗感冒还是要加强身体锻炼,提高免疫力,有病最好看医生,严格遵医嘱治疗。

喝热饮喝热饮时其蒸汽会随着大量空气一起吸入人的口鼻,温暖并滋润上呼吸道,促进血液循环,增加白细胞对细菌、病毒的吞噬能力,防止细菌、病毒的入侵。如果是喝一杯热气腾腾的姜糖水,更有祛寒的作用,而在热饮里添加一些果汁,里面含维生素C,还能增强抵抗力。不过,生姜虽然有发热的作用,也要看你的感冒是风寒型的还是风热型的,你能不能喝还得听医生的判断。

白酒擦身酒精擦浴是以前人们常用的退烧方法,但不提倡给婴幼儿用。因为用酒精擦拭宝宝的身体,会造成宝宝皮肤快速舒张及收缩,对宝宝刺激大。另外,幼儿的皮肤细嫩,抵抗力差,酒精是通过皮肤渗进体内的,这跟直接把酒喝下去没什么差别,有可能造成宝宝酒精中毒。对于成年人来说,这个方法会让皮肤的水分减少,引发干燥,最好慎用这种退烧方法。当感冒者出现发烧症状后,一定是并发感染了,必须到医院进行抗感染治疗,切莫一擦了事。

(江波)