

喜欢吃辣患痔疮概率高?

7种常见病的真相出人意料

“吃辣地区的人痔疮患病率更高?”“营养不良的人多是比较瘦弱的?”“年轻人不会患老年痴呆?”“近视的人上了年纪不会老花眼?”……关于身体的7种常见病,很多人都搞错了。



1 吃辣地区的人,痔疮患病率高?

一般提到痔疮,不少人肯定第一个想到爱吃辣。

然而,一项针对我国成年人肛肠疾病的调查显示,湖南省痔疮患病率是全国最高的,高达76.64%。排第二的是广东省,为67.42%,而一直以吃辣闻名的川渝地区,并没有排在前三。

吃辣容易患痔疮,为什么川渝地区的患病率反而不在前列呢?吃辣只是其中一个因素,不是说吃辣就一定会得痔疮。不良排便习惯、长期便秘、低纤维饮食、肥胖、慢性疾病等因素都可能成为痔疮的诱发因素。

2 瘦人不会得脂肪肝?

专家指出,在非酒精性脂肪性肝病群体中,脂肪肝患者中体重指数小于23的患者占10%—15%,而非肥胖脂肪肝患者的比例则可能高达50%或40%。

胖并不是脂肪肝的唯一导火线,很多人认为脂肪肝是吃出来的,其实,吃得太少,脂肪肝也可能会上门,营养不良就是脂肪肝的一个诱发因素。

现在很多人以瘦为美,长期节食减肥或者长期吃素,这样容易导致营养不良、蛋白质缺乏。为了维持血糖的水平,机体就会

分解脂肪,导致血液中游离脂肪酸增高进入肝脏,引起肝脏脂肪堆积,形成脂肪肝。

3 年轻人不会患痴呆?

在大多数人的认知里,随着年龄的增长,大脑的认知能力会下降,罹患痴呆似乎难以避免。

但实际上,痴呆症并不仅是老人的“专利”,一些学者进一步细分,将发病年龄在18岁—45岁之间的病例归于青年发病型痴呆。有种痴呆叫“青年痴呆”!

一项研究显示,目前,全球有390万人患有青年型痴呆症。在30岁—64岁的个体中,青年型痴呆症的全年龄标准患病率为每10万人中有119人。

4 胸大的人患乳腺癌概率更高?

乳房的大小一般是由乳房所含脂肪的多少所决定的,许多女性在减肥成功以后,发现胸也跟着缩水了。

胸大的女性一般是胸部脂肪较多,因此不存在胸大的女性更容易得乳腺癌的说法。但体检报告上如果提示属于致密型乳腺,就需要注意了。因致密型乳腺人群往往患乳腺癌的概率更高。

乳房是由腺体和脂肪构成的,致密型乳腺即腺体多,而胸小也可以腺体多。

5 营养不良的人多瘦弱?

营养不良有很多不同的表现形式,过度肥胖以及糖尿病、心脏病、高血脂等与营养相关的慢性病也属于营养不良。

专家指出,人类摄入的食物的营养素将近50种,大体分为6大类,只有脂肪和碳水化合物摄入过多才会引起肥胖。因此能量过剩是胖人的主要问题,但这不等同于营养过剩。

营养不良最常见的原因是营养摄入不足,其实,过度肥胖同样也会导致其他元素的摄入相对不足。这也是减肥时不能一味地节食,而是要先保证营养摄入的原因之一。

6 近视的人老了不会老花眼?

专家指出,近视眼和眼球长度有关,而老花眼和年龄大小有关。人到了中老年,无论近视与否都会得老花眼。

没有近视的老人得了老花眼,看远处时不用戴眼镜,看近处时才需要戴。而原有近视眼的人得了老花眼,看远处时仍要用近视眼镜,看近处时就不一定了。只不过,近视眼和老花眼能够抵消“看近”的这一部分。比如,有人是近视眼600度,老花眼是250度,抵消这250度后,他看近处时还需要350度的近视眼镜。有人近视200度,老花眼也是200度,他看书读报时就可以不戴老花眼镜,但他仍旧是得了“老花眼”。

专家提醒,远视眼和老花眼是两个概念,只不过在配镜矫正时,都是用的凸透镜。老花眼是一种生理现象。

7 吃糖过多会得糖尿病?

很多人叮嘱别人少吃糖时,都会说“吃糖多会得糖尿病”,这是一个大大的误区。专家指出,吃糖多少和糖尿病并没有直接关系。

糖尿病的发病原因有很多,包括不良生活习惯、精神方面等因素,还具有遗传易感性。糖尿病的核心其实不在于糖分摄入量多少,而在于我们的身体是否健康。

对于健康个体,如胰腺功能正常,当食物进入人体时,糖会分解成葡萄糖,葡萄糖会进入血液变成血糖。血糖升高会刺激胰岛β细胞分泌胰岛素,从而降低血糖浓度,保持血液中葡萄糖水平在正常范围内。如长期保持不良的生活习惯,例如酗酒、肥胖、暴饮暴食、爱吃甜食等,确实会加重身体调节血糖的负担。

因此不是经常吃糖就会得糖尿病,但如果长期进食过量糖分,就会加重胰腺负担,诱发肥胖,这些都是导致糖尿病发生的危险因素。只有均衡饮食、保持健康生活方式,才能远离糖尿病威胁。

据《健康时报》

爱吃火锅和烧烤,常喝碳酸饮料

两名男子关节长满“石头”

痛风这个词大家并不陌生,它总是和火锅、烧烤、啤酒、生活不规律等一同出现。近日,有关痛风的两侧新闻又冲上了热搜。沈阳两位小伙子平时的生活饮食很不规律,爱吃火锅、烧烤,常喝碳酸饮料,熬夜已经成了生活常态。如今两人全身的很多关节都长满了“石头”。

在生活中,大部分人都知道痛风,但很少人了解痛风石,还有部分人不知道这两者的关系。

什么是痛风石

痛风石是指高尿酸血症,在痛风病人发病过程中,出现的一种坚硬的像石头一样的结节,是由体内的尿酸形成的结晶。一般患者自己可观察到或触摸到皮下有凸起,伴或不伴发红,或者有包块,或能感受到疼痛、发热,甚至感觉关节活动受到影响,在医学上称为痛风石。

痛风石形成的原因

高尿酸血症和痛风像是亲戚,但二者之间不能划等号,高尿酸血症不一定是痛风。高尿酸血症患者在平时有不良的生活习惯,长期下去,就会引发痛风。当患有痛风时,不积极治疗,仍生活不规律,不能将尿酸控制在正常范围内,那么痛风石就会出现。

长期熬夜,长期饮食不规律、暴饮暴食。长期进食高嘌呤(高嘌呤在人体内会转化为尿酸)的食物(海鲜、动物内脏、豆制品)。

长期饮用高果糖饮品及大量啤酒。

痛风石有什么危害

痛风石一般好发的部位主要有:耳廓、眼睑、关节部位的皮下,典型部位在耳廓,也常见于足趾手指、腕、踝肘等关节周围。

痛风石给患者带来的危害,一般与痛风石出现的部位有一定关系。

关节部位 可以造成患者关节骨质破坏,可使关节变形,严重者可致残。

皮下软组织 可使患者局部皮肤发生病变,可导致皮肤破溃,破溃处会排出白色粉末样尿酸盐结晶,破溃处经久不愈。

肾脏 部分患者出现痛风性肾病或尿酸性肾结石,严重的可导致尿毒症。

血管内 痛风石也可导致血管病变,引起血管闭塞,部分患者还可出现肢体末端血管闭塞,会导致肢体坏疽,严重时需手术切除肢体。

如何治疗和预防

一般痛风石主要发生于浅表部位或者各器官。

判断痛风石的方法还需要根据痛风石的部位来决定,体表的痛风石我们可以选择体表检查,一般通过肉眼可观察到耳廓或脚趾、手指关节处的痛风石;如果是器官内的痛风石,就需要选择CT检查、超声检查、X线检查、尿酸盐检查等进行确诊。

痛风石一般不需要紧急治疗,主要的治疗原则是降尿酸、碱化尿液及缓解患者的疼痛,部分骨质、关节严重受破坏的患者,就需要手术治疗。预防痛风石的原则主要是调整饮食结构。日常生活中严格控制饮食:少吃高嘌呤食物(如:动物内脏、海鲜、豆制品等)。保持良好的生活习惯,不熬夜,保证充足睡眠,适当运动。平时多喝水(保证每天饮水量1500毫升—2000毫升),要少喝碳酸饮料及酒。

据“科普中国”

疫情期间

乘坐私家车如何做好防护

在疫情流行期间,乘坐私家车出行,可适当增加开窗通风次数。如多人乘坐,建议佩戴口罩。保持良好的手部卫生习惯,避免直接用手触碰口、眼、鼻,到达目的地后及时洗手。定期对门把手、车钥匙、方向盘等手接触频繁的部位使用75%乙醇擦拭。

如乘坐人员中发现疑似或确诊病例,可在专业人员指导下对车内部物体表面和车外门把手等进行消毒。可使用1000毫克/升的含氯消毒液或500毫克/升的二氧化氯消毒剂擦拭或喷洒消毒,消毒作用时间不少于30分钟,然后进行常规清洗即可。

综合