

“阳过”后为啥感觉自己变笨了

专家:大脑“卡壳”、反应迟钝、记忆力下降等症状可以改善

最近一段时间,不少人被新冠病毒奥密戎或毒株感染后发现,自己“阳康”后,似乎变笨了。有网友说,感觉大脑好像动不动就“卡壳”,反应变迟钝,记忆力也下降了,整个人总有一种懵懵的感觉。还有的网友表示,自己出现了手脑不协调的现象,开车的时候手脚不听使唤,踩急刹车的频率变高了。



资料片

1 变笨是因病毒损害神经

北京大学第六医院院长陆林院士说,这些大脑“卡壳”现象,通常被人戏称为“脑雾”,是一种认知功能的损害。陆林院士进一步解释说,“脑雾”不是一个科学术语。“脑雾”的主要表现,如同字面意思,即“脑袋像被浓雾笼罩”,表现为思维和反应迟缓、注意力不集中、精神感到疲劳、记忆力下降。出现“脑雾”现象,主要是因新冠病毒会直接侵入大脑,损害神经系统;此外,病毒感染引发的全身炎症

反应也会间接损害神经系统。近日,北京大学第六医院陆林院士课题组在《分子精神病学》上发表了一篇论文,题为《新冠肺炎康复20个月后长期身心认知后遗症的表型和预测——一项基于社区的中国队列研究》。研究团队联合武汉市武昌医院在武汉市建立了基于社区的新冠康复者随访队列,以便总结新冠康复者遗留问题的临床特征,提供有针对性的康复干预。根据陆林团队研究结果,在

感染新冠病毒20个月后,超过一半的新冠康复者存在长期后遗症,近1/6的康复者有重度后遗症。急性期长期住院的女性则更容易患上以认知和精神症状为主的中度后遗症。陆林进一步解释说,根据研究结果,约1/10的新冠康复者有认知和精神症状,主要表现为认知损害、嗅觉或味觉丧失、头晕、头痛、抑郁、睡眠问题、创伤后应激障碍。

2 “脑雾”症状可以改善

陆林说,认知损害会导致思维迟缓、注意力不集中和记忆力下降。对于这部分患者,需要根据康复者认知损害表现的严重程度,给予对症治疗,例如进行记忆、注意力和执行功能等的认知功能训练,改善认知问题。恢复时间由数周至数月不等,根据个人认知损害程度和身体健康情况不同而不同,具体恢复时间取决于个

人具体情况。对于那些在“阳康”后感觉大脑“卡壳”的朋友,陆林院士建议可以尝试通过以下方式改善——首先,循序渐进地回归日常运动,每周保持一定运动量,可以促进大脑新陈代谢,提高认知功能。其次,保持健康饮食,多吃蔬菜水果,适量补充鱼、蛋、奶等优质蛋

白质,做到少盐、少油、控糖,避免饮酒。另外,充足有效的睡眠可以很好地清除脑内积累的代谢“垃圾”,让大脑摆脱超负荷运转状态。最后,如果出现认知严重损害,就应在专家指导下进行认知功能训练,改善认知功能。

3 多种原因均可导致大脑认知损害

陆林院士补充说:“除感染新冠外,导致大脑认知损害的原因有很多,比如长期压力、睡眠不足、激素改变、营养不良、某些药物的摄入等,都会导致大脑活动变慢。坚持锻炼身体、保持健康饮食、保持充足睡眠、积

极社交、做认知训练等,都有助于改善认知功能。”陆林说,目前,关于奥密戎毒株感染者“长新冠”期的研究大多发现,其表现主要为疲劳、咳嗽、呼吸困难、抑郁、焦虑,而对于“脑雾”等认知

损害症状研究相对较少。“目前,关于奥密戎毒株‘长新冠’的研究随访时间较短,后期仍需进行长期随访,关注康复者认知功能。”陆林说。据人民网

反式脂肪每年导致50万人早亡

近日,世界卫生组织(WHO)发布报告称,目前,全球有50亿人的心脏健康受到了反式脂肪的威胁,呼吁严禁在加工食品中出现反式脂肪。

反式脂肪,通常存在于于包装食品、烘焙食品、食用油和涂抹食品中。世卫组织总干事谭德塞说:“反式脂肪是一种致命的有毒化学物质,不应存在于食物中。”根据世卫组织的数据,反式脂肪每年导致50万人因心脏疾病过早死亡。

反式脂肪是天然或加工食品中可能出现的不饱和脂肪酸。在加工食品领域,通过水解油来生产人造黄油等固体脂肪时会产生反式脂肪,对植物油进行热处理也会产生反式脂肪。含有大量反式脂肪的食品包括烘焙食品、糖果、炸土豆制品和即食食品。

2022年3月,美国预防心脏病学会给出了预防心血管疾病的最佳饮食方案,其中提到了尤其要注意“6个少吃”——

少吃加工肉类、少吃饱和脂肪、少吃反式脂肪、少胆固醇、少吃盐、少吃精制碳水化合物。世界卫生组织呼吁停用的主要是人造反式脂肪,人造反式脂肪的主要来源是部分氢化处理的植物油。因为它能增添食品酥脆口感、易于长期保存、降低成本等优点,因此被大量运用于市售包装食品、餐厅的煎炸食品中。



资料片

湖北省武汉市第三医院营养科中级营养师崔蔚介绍,反式脂肪酸的“马甲”主要分为三大类:氢化类、精炼类、人造类。消费者可在包装袋的配料表上查找氢化植物油、氢化起酥油、精炼植物油、精炼植脂末、人造奶油、人造酥油、人造黄油、植物黄油、奶精、植脂末、代可可脂等,这些原料广泛存在于蛋糕、巧克力制品、面包和饼干等食品中。

另外,中国营养学会科普专家委员会副主任委员、北京协和医院临床营养科主任医师于康曾在中国营养学会官网刊文说,高温油炒菜的时候会达到油的发烟点,不仅破坏油的营养成分,还会产生反式脂肪、烷类和苯类等有害物质。因此,炒菜不宜高温,可选择低温烹饪。热锅温油时炒菜,不仅留住了营养,还能留住食物的新鲜口感。

据生命时报

知蜂堂
ZHIFENGTANG

知蜂堂,好品质!

广告文号:京食健广审(文)第2018060138号
注意:本品不能代替药物

- ★国家发明专利,一种蜂胶提取、提纯方法及其专用设备(专利号:ZL2006 1 0078650.3)
- ★3项保健功能,知蜂堂主打产品“普诺宁思胶囊”具有调节血糖、调节血脂、免疫调节3项保健功能,适宜血糖偏高、血脂偏高及免疫力低下者食用。

沧州知蜂堂专卖店地址:
解放中路南湖广场东行200米路南
电话:0317-3019191