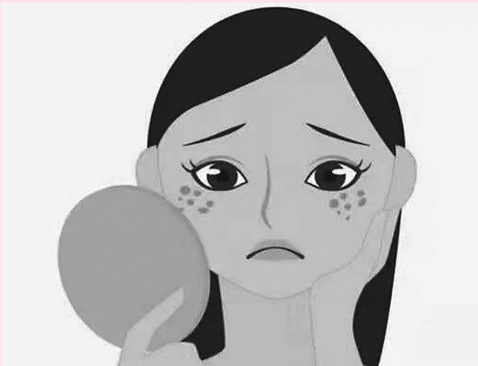


“00后”为啥长出老年斑

医生:不良生活习惯或致肝损伤并引发早衰

近日,浙江一位“00后”女生,因生活不规律竟长出了老年斑。医生解释,不良生活习惯会让肝脏负担加重,解毒功能下降,毒素在体内积累。常常焦躁的女性会发生情绪型衰老,肝气郁滞,诱发各种皮肤问题。



1 伤肝的行为有哪些

晚睡熬夜 晚上11点后是肝脏自我修复的关键期,熬夜会让肝脏疲惫甚至受损,导致抵抗力下降。

暴饮暴食,体重超标 不健康的饮食习惯与体重超重,易导致脂肪在肝脏堆积,引起肝组织病变,形成脂肪肝。如不重视,脂肪肝程度严重可导致肝硬化。

久坐不动 电脑、电视、汽车让人久坐不动,令许多人关节肌腱韧带僵硬,失去柔韧灵活,使肝脏疏泄通道不

畅通,越是久坐不动,越容易郁闷或脾气暴躁。

过度吸烟饮酒 烟中含有的尼古丁和酒的代谢产物乙醇,对肝脏来说极其不利。饮酒会提高发生脂肪肝、酒精性肝病的机会,烟草的烟雾中含上千种有害物质,吸烟对多种内脏器官都有不同程度的损害,是导致疾病、诱发癌症的主要危险因素之一。

食用加工食品 这些食物通常是

热量高、缺乏营养素、高淀粉及高脂肪,并且充满化学物质,对人体的肝脏是百害而无一益。

心情郁结 肝气郁结或快或慢会反映出一系列躯体疾病:胃痛、腹痛、头痛、胸闷、色斑、高血脂、脂肪肝、高血压等。

胡乱吃药 除了医师处方药,避免自行服用其它药物,因服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢药物能力。

2 熬夜后,如何保护肝脏

争取在白天小睡片刻 中午时间小睡10分钟到20分钟,再继续工作会大大提高工作效率。

选择健康的夜间零食 如水果、坚果、蔬菜棒、酸奶、麦片等零食,减少

糖、盐和脂肪的摄入。

在夜间安排一些运动锻炼的时间 如果你习惯晚睡,就可以在夜晚刚开始的时候来个有氧运动,如慢跑、游泳等,睡前可以做一些瑜伽练习,增

加了运动量也可以帮助入睡。

选择安全的助眠药 有助眠药物的选择上,尽量咨询专业人士,选择安全的药物,避免大量饮酒或自行购买一些有潜在肝损风险的草药、保健品等。

3 常吃护肝食物

我们可以在营养均衡的基础上,适当添加护肝食物——

咖啡、茶 咖啡对肝脏的保护在于它能赶走肝脏内沉积的有害物质,富含的抗氧化剂绿原酸还能抗炎、抗氧化,降低肝脏生病的风险。黑茶和绿茶也同样富含抗氧化剂,可以改善肝内酶和脂肪的水平,每日饮茶可降低患上肝癌的风险。

水果 比如蓝莓、葡萄、香蕉。

蓝莓含花青素,也是一种抗氧化剂,能保护肝脏免于受伤。紫色和红色的葡萄,均含白藜芦醇,可以减轻炎症、增强抗氧化能力,防止肝脏损伤。香蕉富含蛋白质、钾及各种维生素,具有修复受损的肝细胞、促进代谢、调节免疫力等功效。

西红柿、绿色蔬菜 西红柿低糖、低热量且富含维生素C,可以防止毒素对肝细胞的损害。空心菜、包

菜、芥菜等绿色蔬菜,可以增强肝脏的解毒功能、保护肝脏,还能改善肝酶的水平。

坚果、干果 坚果富含脂肪和营养素,还有抗氧化剂维生素E,可以改善肝酶水平。大枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖分、胡萝卜素B族维生素、维生素C、维生素P及磷、钙、铁等,对急性慢性肝炎、肝硬化都有好处。

据澎湃新闻

做冠状动脉CT别太任性,有不少潜在危害

医生:只要没有胸痛、胸闷等不适症状,就应慎重检查

近年来,健康体检的人越来越多,有人甚至把冠状动脉CT作为常规的检查内容,这是不合理的。这项检查可能具有以下潜在危害——

增加不必要的担忧与焦虑 很多健康人都会存在冠状动脉斑块,老年人尤为如此。不要以为出现斑块就意味着得了冠心病,更不是所有斑块都会发生心梗。

有人因检查发现冠状斑块后焦虑不已,惴惴不安,似乎随时都会发生心梗。实际上对大多数人而言,轻度的冠状动脉斑块跟脸上的皱纹和头上的白发一样,是年龄增长的痕迹。只要没有

胸痛、胸闷等不适症状,就不必要做这项检查。

导致过度诊断与过度治疗 有人做冠状CT发现斑块后,因过度担心,就去进行更多的检查、甚至做冠状动脉造影,还有可能吃多种药物,有些人会因过度焦虑而植入不必要的支架。

这些措施不会降低心梗等严重事件的风险,反而会对生命健康产生不利影响。

放射线损伤 做冠状动脉CT需要接触较大剂量的放射线,多次接触放射线可对健康产生不利影响,甚至增

加癌症风险。

造影剂反应 做冠状动脉CT需要用造影剂,少数人会发生过敏反应,甚至引发严重后果。造影剂还会对肾脏产生一定损害。

很多人不了解冠状动脉CT的潜在危害,在没有任何指征的情况下不要去做这项检查。

医生提醒大家,不要把冠状动脉CT当做随随便便的检查项目,如果没有冠心病的危险因素与临床表现和心电图或运动试验异常,就应慎重做此检查。

郭艺芳



运动过量 心脏易“变形”

运动可以帮助人们改善整体健康状况,拥有强壮的肌肉和骨骼,降低患慢性病的风险,改善情绪,还能延缓身体机能的衰老。

但研究表明,如果一生中持续过量地运动,很可能会适得其反,造成一些健康风险,比如迫使心脏转变成一颗“运动员心脏”。

当运动量超过这些标准时,心脏就可能发生自我“重塑”——它开始改变自己的大小和形状,这也会导致心脏功能发生一些变化。心脏结构和功能的这些变化,被称为运动员心脏或运动心脏,通常会出现长期参与高水平运动的人群。

对于某些人群而言,运动员心脏却有可能增加患某些心脏疾病的风险。

——环球科学

青椒能补足维生素C 并能清除重金属污染

维生素C是人体需求量最大的营养素之一,作为强抗氧化剂和辅助因子参与人体抗氧化应激、免疫调节和器官保护等,对免疫功能有一定益处。

近日,国际医学期刊《自然·通讯》上一项研究称,维生素C能有效激活免疫系统。

提到补充维生素C,很多人想到的是猕猴桃、橙子等。中国注册营养师李园园表示,青椒的含量远远超过这些水果,是名副其实的补维生素C高手。

除了维生素C,青椒还富含叶绿素。研究发现,这种植物化学物质有助抗氧化,并能清除重金属污染,减轻黄曲霉毒素的致癌性。

——生命时报

跑步时膝盖“咔嚓”声 多属正常现象

跑步时膝盖偶尔会发出“咔嚓”声,通常不必过于担心,多半是由关节内气体的快速释放或是周围组织的轻微移动引起的,属正常现象。

如果伴随疼痛、肿胀或关节活动障碍则可能是关节内部的损伤,如骨头、软骨或韧带的问题,就应该停止活动并尽快就医。

——武汉晚报

感冒了在家做雾化 不是时间越久越好

感冒了出现咳嗽、喘息等呼吸道症状,不少人选择在家做雾化。

医生指出,有的患者在家做雾化,总想着“多放水、拉长时间”效果更好些,但这并不能让治疗“提速”。

引起呼吸道症状的疾病很多,每个患者个体情况不同,治疗用药的剂量、次数等方案也各不相同,改变药物浓度后,可能会影响治疗效果。盐水加多、雾化过久,还会令气道湿度增加,不利于药效发挥。因此,做雾化时间一般15分钟即可。

——长江日报