



经常焦虑，容易痴呆

在日常生活中，焦虑常常被视为一种普遍的情绪状态，是人们对未知威胁的自然反应。

适度的焦虑可以激励我们采取行动以应对潜在风险，然而，当焦虑变得过于频繁或持久时，它可能会对我们的身心健康产生负面影响。

最近，一项发表在《美国老年医学学会杂志》上的研究引起了广泛关注，该研究发现，慢性焦虑和新发焦虑与老年人痴呆症风险的增加密切相关，尤其是在70岁以上的老年人群中。

研究人员还分析了焦虑与痴呆症风险之间的潜在机制，揭示了焦虑可能会通过以下几种途径增加痴呆症的风险：

1. 长期焦虑可能导致大脑中的炎症反应，这种炎症与神经元损伤和死亡密切相关。
2. 焦虑可能促进神经元的凋亡，使得大脑功能逐渐下降。
3. 焦虑可能导致大脑特别是海马体的萎缩，海马体与记忆和学习密切相关。
4. 焦虑可能促进β淀粉样蛋白的形成和沉积，这种蛋白质的异常积累是阿尔茨海默病等痴呆症的标志之一。
5. 焦虑与心血管疾病相关，而心血管疾病本身也是痴呆症的一个危险因素。

此外，焦虑症患者往往更容易采取不健康的生活方式，如缺乏锻炼、饮食不当和吸烟等。

这些不健康的生活习惯不仅会加剧心血管疾病风险，还可能进一步提升痴呆症的风险。

——国际科学

常吃这类食物 易感染幽门螺杆菌

感染幽门螺杆菌被认为是慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等重要危险因素之一。此前，世界卫生组织下的国际癌症研究机构就将幽门螺杆菌列为“一类致癌物”。

在同样与感染幽门螺杆菌的人群共同进餐的情况下，为什么有些人会感染，而有些人则不会？日前，一项最新的研究发现，常吃这类食物的人，感染幽门螺杆菌的几率显著增加：

高盐 超加工食品通常含盐较多，长期大量摄入盐会破坏胃的黏膜屏障，更有助于增加幽门螺杆菌的几率。

高碳水 超加工食品中高含量的碳水化合物（例如含糖饮料），可能在幽门螺杆菌感染的发病机制中发挥作用。

快餐食物 有研究显示，感染幽门螺杆菌的人吃的快餐和油更多。除了快餐的因素会增加风险外，不当的食物处理、不良的卫生习惯以及人与人之间的传播，也可能与感染幽门螺杆菌的风险有关。

生活中尽量多选择天然无加工的食物，少吃人工过度加工的食品。
——健康时报

吃素半年瘦5公斤，脂肪肝却加重

医生：“暴力减重”让身体很“受伤”



吃素半年后，身材苗条了，但脂肪肝却为何从轻度变成了中重度？吃素竟然也会加重脂肪肝，这让很多人感到意外。那么，到底该怎么吃才能改善脂肪肝呢？

1 吃素半年瘦5公斤，吃出中重度脂肪肝

浙江宁波29岁的刘女士遇到了困惑：“这半年，我都吃素，基本都是水煮蔬菜，怎么会查出中重度脂肪肝呢？”

刘女士半年前在体检中发现有轻度脂肪肝。当时，她身高160厘米，体重58公斤，体型总体正常，腹部肥胖。

查出脂肪肝后，刘女士下决心减肥，要在半年内摘掉脂肪肝的“帽子”。她的思路是——平时荤的吃多了，才会得脂肪肝，那就索性吃素吧。于是，她开始了长达半年的“水煮菜”饮食加上少许主食，戒掉了荤腥和精

致碳水。每餐基本都是水煮叶子菜加上蒸杂粮。

半年来，刘女士体重减掉了5公斤，腰腹也明显平坦了。谁也想不到，复查B超提示，脂肪肝为中重度。吃素半年，脂肪肝的程度反而加重了。

2 吃素减肥，为啥会导致脂肪肝

为什么“吃素”还会导致脂肪肝加重呢？医生指出主要有这几方面原因：

第一，肝脏分解、代谢脂肪都需要蛋白质。通俗地说，蛋白质相当于车辆，可以把肝脏内的脂肪给运出去。蛋白质摄入严重不足，肝脏内的脂肪运送不出去，就积压在肝脏，会导致脂肪肝加重。

蛋白质也是增加骨骼肌的重要来源，而骨骼肌是对抗胰岛素抵抗缓解脂肪肝的重要组分，因缺乏蛋白质的饮食结构加重脂肪肝就不奇怪了。

第二，长期吃水煮蔬菜，身体无法获取需要的能量，脂肪快速分解产生大量脂肪酸进入肝脏并在肝脏内长时间停留，容易引发脂肪肝。

经常会有人发出疑问：“我不胖，为什么会得脂肪肝呢？”

在人们的印象中，脂肪肝是胖子的“专利”。医生表示，事实不然，从他们的门诊来看，20%—30%的脂肪肝患者并不胖，体重正常甚至偏瘦。

瘦子得脂肪肝的常见原因，主要有这几类：

“假瘦子” 虽然体重和体重指数可能不高，四肢、躯干甚至看上去偏瘦，但是腹部其实堆积有不少脂肪。这类向心性肥胖人群患脂肪肝的概率相当高。

肌少症患者 多见于老年人、绝经后的女性。

糖尿病患者 糖尿病和脂肪肝往往互为因果，部分糖尿病患者体形消瘦，也有脂肪肝。

营养不良性脂肪肝 这在长期吃素、蛋白质摄入严重不足的人群中尤为常见。

其他因素 部分药物、3型丙肝病毒、酒精等在特定情况下也可以成为脂肪肝的诱发因素。

医生表示，对于肥胖导致脂肪肝的人来说，健康科学地减肥有利于脂肪肝的逆转。

不科学的减肥，尤其是过度节食，蛋白质摄入严重不足，反而可能会加重脂肪肝。

饮食方面科学减重的主要原则是：保证蛋白质摄入，增加绿叶蔬菜摄入，减少油腻食物、精制碳水摄入，戒酒和软饮料。

刘女士的“暴力减重”并不科学，半年来，几乎没有摄入蛋白质和油脂。

医生指出，饮食上记住这几点可逆转脂肪肝。吃饭七八分饱，增加膳食纤维，选优质蛋白质，少吃刺激食物，控制油脂摄入，水果选低糖的。

据健康时报

一杯养生茶下肚，枣核竟将胃刺破

医生：误吞异物，要马上禁食，不要拍背

一杯养生红枣茶下肚，武汉42岁的孟女士突发腹痛不适。她强忍了几个小时才就医，结果查出，竟是被一颗枣核刺破了胃壁。所幸经紧急手术，武汉市中心医院杨春湖区消化内科医生顺利取出枣核。

喝养生茶腹痛，竟是枣核刺破胃

孟女士这段时间每天喝红枣泡茶养生。近日，她突然觉得腹痛不适，起初以为是吃坏了肚子或是消化不良，没太重视。然而，孟女士强忍了几个小时，症状不但没能缓解，反而持续加重，她这才来到武汉市中心医院杨春

湖区就诊。

经检查，消化内科内镜室主任孙圣斌发现，在孟女士的胃底附近，有一颗枣核刺破胃壁，造成胃穿孔。孙圣斌通过异物钳钳取、网篮取出等镜下精细操作，取出一颗直径约3厘米的枣核，并对破损的胃壁进行了修复。

术后，得知是枣核刺穿胃壁的孟女士十分诧异，她压根回忆不起来，自己是怎么将枣核喝进肚子里的。

误吞异物，不要乱拍背

医生介绍，每年科室都会收治不少误吞鱼刺、枣核等异物的患者，且大多是以下三类：一是卡在咽喉，二是滑

进气道，三是进入消化道。一旦枣核误入消化道，在肠道里蠕动，就很可能划伤肠壁，甚至穿孔。

医生提醒，如果发现自己或家人误吞异物，就要马上禁饮、禁食，不要胡乱猛拍背，或用手指伸入喉咙抠，这样很可能让异物更深入呼吸道，增加危险和医生后期处理的难度。此外，强行吞饭或进食含纤维素的食物，也会带动异物下行，往往使异物扎得更深，加重病情，尽快就医才是正确选择。

为了预防误吞枣核等异物，大家平时熬汤、煮粥、泡茶前，最好先把红枣等食材去核。注意细嚼慢咽，尽量不要边看手机边吃饭。

据长江日报