

适当挨饿有好处
3种疾病可“消失”

有3种疾病,适当饿一饿就可以“消失了”:

胃部疾病 我国胃病患者日益增多,这与不规律的饮食习惯密切相关,如长期暴饮暴食、偏好重口味等。这些不良饮食习惯会刺激胃黏膜,导致胃酸过度分泌,引发消化不良、腹胀等症状,严重时可诱发胃炎、胃溃疡等疾病。

神经衰弱 晚餐过量摄入食物,容易刺激大脑神经细胞兴奋,导致失眠,长期休息不足易引发神经衰弱。

肥胖症 肥胖症是因脂肪过多堆积和分布异常导致的体重增加。暴饮暴食会使体内能量摄入过多,难以消耗。

——武汉晚报

经常吃海鱼
情绪更稳定

你可能不知道,爱吃鱼和情绪之间真的有联系。多项研究发现,爱吃鱼真的能让人减少攻击性,保持情绪稳定。

一项发表于美国《侵略和暴力行为》期刊的研究发现,摄入更多欧米伽3脂肪酸有助减少冲动、攻击性行为,即让人的情绪相对稳定,而吃鱼则是摄入欧米伽3脂肪酸的天然方式。

多项研究表明,大脑中存在攻击性和暴力行为的基础,与营养不良有一定关系。每周吃一两次鱼就能帮助稳定情绪、减少冲动攻击行为。水产品尤其深海鱼,含有较多的欧米伽3系列多不饱和脂肪酸。

——生命时报

“易胖体质”真的存在
基因变异让人感觉饿

最近,“减肥爆改的杀伤力”上了网络热搜,看到网友晒出减肥前后判若两人的对比照片,你是不是在默默流泪:为什么别人减重那么容易,我喝凉水都胖呢?我一定是“易胖体质”!这话听着像自我安慰,“易胖体质”真的存在吗?

“易胖体质”确实存在。肥胖是全球第二大可预防性死因,它会增加2型糖尿病、心血管疾病和癌症等疾病的发病风险。目前,全球有超过10亿的肥胖人群,肥胖正成为全球日益严重的健康危机。

除了不当的生活方式会引起肥胖,“易胖基因”作祟也是原因之一。目前,已有研究确定与肥胖相关的750余个基因,如肥胖相关基因、黑皮质素4受体等。这些基因的某些点位一旦发生变异,会让人经常感觉饥饿,不容易吃饱,并且更有欲望摄入高脂肪、高碳水、高蛋白的食物,从而导致代谢紊乱,体重、体质量指数、腰围等出现异常。

尽管“易胖体质”确实存在,但这并不能成为你“摆烂”、偷懒的借口。

特定基因差异可能会诱导不健康的个人饮食偏好,但并不代表肥胖基因变异者一定会变胖。研究显示,肥胖的遗传易感性可以通过体育活动减弱,高水平的体育活动可使常见肥胖的遗传易感性降低40%。此外,饮食习惯与基因相互作用也可以调节肥胖的易感性。因此,记住六字秘诀:管住嘴,迈开腿。

——健康报

男子胸部发育,问题竟出在脑袋里

医生:垂体瘤导致泌乳素分泌异常增加

近日,武汉30岁男子因雌激素失常,胸部竟长到C罩杯。当人们纷纷猜测他是否得了乳腺疾病后,经医生诊断,“肇事元凶”竟是垂体瘤。



1 30岁男子患垂体瘤,致胸部发育

湖北武汉30岁的胡先生胸部接近C罩杯到D罩杯,深受困扰。经医生检查发现,胡先长了一个垂体瘤,正是垂体瘤造成人体雌激素分泌旺盛,致胸部发育。

好在通过手术,胡先生的胸部现已恢复正常。消息一出,不少网友很疑惑:垂体瘤的“手”伸得可真长,脑里的

病兆竟导致男性胸部发育。

那么,到底什么是垂体瘤?又该如何防治呢?垂体是位于大脑底部,是鼻子后面深处一个豆子大小的器官,尽管腺体很小,但它几乎会影响身体的每个部分,它产生的激素帮助调节人体许多重要功能。

垂体瘤是神经系统和内分泌系统的常见肿瘤之一,可表现为垂体瘤压迫产生的相应症状(如头痛、视力减退等)及激素分泌过多或分泌不足。

当垂体瘤发生时,它可能会对下丘脑—垂体—性腺轴产生影响,导致性激素的合成和释放出现紊乱。

2 垂体瘤如何“作祟”,致雌激素失常

胡先生的个案中,正是垂体瘤导致了他泌乳素分泌异常增加。泌乳素是一种由垂体前叶分泌的激素,它主要促进乳腺的发育和乳汁的分泌。然而,当泌乳素分泌过多时,它会刺激乳腺组织增生,从而导致胸部变大。

此外,泌乳素还可能对男性的睾酮水平产生抑制作用,进一步加剧乳房增大的情况。

除了泌乳素瘤外,垂体瘤还包括生长激素瘤、促肾上腺皮质激素瘤等多种类型。这些不同类型的垂体瘤可能会对性激素产生不同的影响。

垂体瘤的症状因其大小、生长速度和产生的激素种类而有所不同,主要为

以下两类:

激素分泌异常

泌乳素型垂体腺瘤 在临床上,占垂体腺瘤的一半以上,女性往往会表现为月经量明显减少、泌乳,继而导致闭经、不孕。男性表现为阳痿、性功能减退,长期高泌乳素易造成难治的骨质疏松症,影响患者的生活质量。

生长激素型垂体腺瘤 因其分泌过多的生长激素,导致四肢、肌肉和内脏过度生长,青春前期表现为巨人症,成人则表现肢端肥大症,如手脚变大(鞋号逐渐增大)、头颅及面容宽大、毛发增多,并出现声音嘶哑、睡眠打鼾及睡眠呼吸暂停综合征。

促肾上腺皮质激素腺瘤 出现脂肪的代谢和分布异常,脂肪堆积在胸、腹、臀部,典型称为“满月脸”“水牛背”,而四肢相对瘦小,显得四肢特别不协调,痤疮、多毛、皮肤紫纹等。

肿瘤压迫垂体周围组织

初期无明显症状,随着肿瘤的增大压迫周围的硬膜、垂体和神经则出现各种不同临床症状,如间歇性或持续性头痛、怕冷、精神萎靡、月经量减少、闭经、视力下降、视物变形甚至复视。

需要注意的是,垂体瘤的症状并非都会同时出现,且可能因个体差异而有所不同。因此,当身体出现上述症状时,应及时就医,进行详细的检查和诊断。

3 如何防治垂体瘤

面对这潜在健康威胁,应如何预防及应对?

首先,保持良好的生活习惯和饮食习惯对于预防垂体瘤至关重要。避免过度劳累、睡眠充足、均衡饮食、减少激素

含量过高的食物摄入,都有助于降低垂体瘤的发病风险。

其次,对于已经确诊为垂体瘤的患者来说,及时就医并进行相关治疗是关键。

据武汉晚报

修脚不慎划伤 严重感染截肢

医生:脚部细菌较多,伤口感染风险高

近日,南京的王先生修脚过程中不慎划伤,整只脚变得红肿不堪,最后引发了脓毒血症。

修脚过程中不慎划伤,严重感染引发脓毒血症

王先生在修脚过程中不慎划伤,因伤口微小而未引起重视。然而,随着时间的推移,王先生出现了高烧、全身疼痛等症状,脚部伤口急剧恶化。整只脚变得红肿不堪,严重影响了行走能力,王先生这才前往南京市第二医院就诊。

经过医生的详细询问,得知王先生患有糖尿病,这正是小伤口演变成严重感染的关键原因。

重症医学科主任医师郑以山表示,王先生的脚趾头已呈黑色,脚部红肿且

充满脓液,是一例典型的由高血糖引发的脓毒血症。

为何小伤口能引发致命脓毒血症

高血糖环境下细菌容易繁殖,一旦皮肤或足部感染,细菌会迅速侵入血液,导致脓毒血症。

王先生入院时,白细胞特别高,感染严重。经过重症医学科、内分泌科、骨科等多科室紧急联合会诊,专家们一致认为,如果不截掉病腿,感染将难以控制,甚至就会可能导致心脏衰竭。

在经过手术治疗后,王先生的病情逐渐稳定,一周后转入骨科普通病房。

糖尿病患者要重视足部护理

糖尿病患者需高度重视足部护理,

以预防足部感染:

每日洗脚,使用37摄氏度—40摄氏度的温水和中性皂,泡脚时间以10分钟—15分钟为宜;洗脚后,仔细擦干足部,尤其是足趾之间;使用润肤乳保持皮肤柔软,但避免用于足趾之间;修剪趾甲要平齐,边缘不宜过深;穿着干净、柔软、合脚的袜子,袜口需宽松;保持双脚温暖和干爽,选择舒适、鞋底有一定厚度的鞋子;避免裸脚行走,无论室内外;穿鞋前检查是否有破损或异物;每日检查双足,发现异常及时就医。

医生提醒,脚部细菌较多,伤口感染风险高,若不及时治疗,可能导致继发感染甚至危及生命。糖尿病患者尤其要注意足部护理,避免悲剧发生。

据长江日报