



瘦不了，可能缺维D

对于有些人来说，“减肥”两个字说出来容易，做起来难，要么坚持不下去半途而废，要么遭遇减重“瓶颈”瘦不下来。

其实，体重难减的原因可能是体内缺乏维生素D。

就肥胖而言，人们发现，体重超过正常范围的人群，其维D的水平普遍较低。维D可以影响脂肪的分解利用，它的脂溶性和疏水特性，可以参与调节脂肪细胞的合成与分解，从而影响脂肪组织的代谢活动。当体内维D明显缺乏时，脂肪的分解和利用会受到影响，从而导致脂肪累积增加，体重增长。

体内维D缺乏会导致人体内肾上腺素分泌失衡，继而影响脂肪转化成热量的效能，增加肥胖概率。维D缺乏还会导致胰岛素分泌减少和胰岛素抵抗增加，患者容易出现糖代谢、脂代谢异常，进而增加患上肥胖症和糖尿病的风险。

“瘦素”是一种由脂肪组织分泌的激素，能向大脑传递饱腹感信号，帮助人们控制食欲，减少热量摄入。维D可促进“瘦素”合成，当维D不足时，“瘦素”分泌受阻，人容易产生饥饿感，从而吃下更多的食物。

——生命时报

荠菜钙含量比牛奶高

“三月三，荠菜当灵丹”，春天就要吃“春菜”。

中医认为荠菜能清热止血、清肝明目、消肿利尿。现代医学发现荠菜富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素C以及黄酮类，有助于保护心血管。

此外，多吃荠菜能补钙，荠菜中的钙含量为294毫克/100克，是牛奶的3倍。需要注意的是，烹调荠菜前，应先焯水，以便去除草酸，这样有助于提高荠菜中钙的利用率。

——生命时报



每次月经都严重腹痛 痛经可能是妇科病的信号

28岁的扬州市民小张是职场白领，这些年来，她每月都被痛经折磨得苦不堪言，止痛片从1片增加到3片，效果却越来越差，有时甚至需要卧床，无法正常上班和生活。更让她感到困扰的是，即使月经结束，她腹痛的症状也不会完全消失，还持续伴有腰酸、排便疼痛等症状。

一次单位体检，妇科超声检查显示小张盆腔里有异常大的包块。她前往江苏省中西医结合医院妇产科做了全面检查，最终确诊为子宫内膜异位症。

1 治好子宫内膜异位症，痛经消失了

住院后，妇产科副主任、主任医师朱利通过腹腔镜微创手术配合积极的药物治疗，让小张逐渐恢复健康，子宫内膜异位症治好了，月经期疼痛也改善了许多。

原来，导致小张痛经的罪魁祸首就是子宫内膜异位症，这种痛经叫作“继发性痛经”，是指由盆腔器质性疾病引发的痛经，如子宫内膜异位症、子宫腺肌症等，疼痛往往从经前持续至经后，逐渐加重。

与青春期常见的原发性痛经不同，

继发性痛经多发生于育龄期女性（25岁以上），且是妇科疾病的报警信号。子宫内膜异位症患者之所以出现进行性加重的痛经，是因为本该生长在子宫腔的内膜组织“逃逸”到了盆腔、卵巢等部位。这些异位的内膜同样受激素影响而发生周期性出血，形成巧克力囊肿、盆腔粘连等病变，每次月经期都会刺激局部，产生炎性疼痛。通过腹腔镜微创手术精准清除异位病灶，配合药物抑制内膜异常增生，从根源上阻断疼痛产生的恶性循环，痛经自然就好了。

2 导致继发性痛经，还有这些“幕后推手”

除子宫内膜异位症（占50%以上）会导致继发性痛经外，还需警惕——

子宫腺肌症 子宫腺肌症是由子宫内膜腺体及间质侵入子宫肌层并生长所引起的良性疾病，主要表现为经量增多、经期延长、逐渐加重的继发性痛经和不孕。

盆腔炎症性疾病 主要包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎。慢性炎症造成输卵管、卵

巢粘连，常出现下腹痛，腹痛多为持续性，且在活动后加重。

子宫畸形或肌瘤 有时会出现黏膜下肌瘤压迫宫腔，导致影响经血排出，从而出现下腹痛。

医生提醒，疼痛不是“忍忍就好”，盲目长期服用止痛药可能掩盖病情，25岁后新发痛经或痛经性质改变需尽早就医，建议每年进行一次妇科超声检查。

据扬子晚报

男子满身“鞭痕”，竟因吃了香菇

医生提醒：这些食物一定要煮熟才能吃

前不久，一名男子因吃了未熟透的香菇馅饺子，导致全身遍布似被鞭打过的红斑、红痕。该男子被确诊为“香菇皮炎”，也称为“鞭挞样皮炎”。经治疗后，目前，他病情已好转。

“你昨天被打了？怎么后背全是红痕？”近日一大早，54岁的武汉市民华先生被家人的质问惊醒。看着半身“被鞭打”的痕迹，回想自己昨天全天并没有外出，他觉得十分蹊跷。在家人的陪同下，他来到武汉脑科医院皮肤科。

经查体，医生发现患者枕部、后颈、肩背、前胸、腰部等均遍布大面积片状红斑、红痕，伴轻微瘙痒，无疼痛感，也未自行搔抓。接诊医生湛世萍立即对华先生的致病原因展开全面排查。在排除了基础疾病、特定药物、有毒动植物接触等常规致病因素后，医生确定华先生是食用了未熟透的香菇所致。

反复追问下，华先生和盘托出：平时，都是爱人照顾他的饮食起居。生病的前一天晚上，爱人有事外出，临走前还特地嘱咐

冰箱里有香菇饺子，煮熟了就可以吃。情急之下，他顾不得下锅不久的饺子皮还有些许生硬，便囫圇吞食了一大碗。

湛世萍表示，速冻的饺子因煮的时间不够，香菇馅没熟透，这才导致患者摄入了香菇多糖，引起了蕁类中毒反应，诱发“香菇皮炎”，出现大面积的皮肤损害。

经过服用抗组胺药物，并结合一次中药湿敷、红光等中西医对症治疗，目前，华先生的瘙痒基本消失，皮疹已部分消退，预计后续再进行3日至5日的治疗便可恢复。

“香菇皮炎”一般发生于少数特殊体质的人群，多为成人。它好发于躯干、四肢，一般不累及皮肤黏膜，常出现鞭挞样条状或条索状红斑、丘疹、丘疱疹等典型皮损特征，往往伴有不同程度的瘙痒。

湛世萍提醒，香菇多糖不耐热，因为无法预判哪些人对香菇多糖有毒性反应，所以预防“香菇皮炎”的方法主要是确保香菇彻底煮熟。她建议，食用香菇应注意烹制时长，也可通过外观、软硬程度及口感综合判断香菇是否熟

透。一般熟透的香菇颜色不如新鲜香菇嫩白，而是带有调味品的颜色，用筷子可以轻易戳开，几乎没有香菇的香味，有嚼劲；而未熟透的香菇则带有香菇特有的味道，口感生涩。除香菇外，湛世萍建议，在食用白果（银杏果）、木薯、生亚麻籽、鲜竹笋、豆角类（如四季豆、扁豆、芸豆）等食物时，也要熟透后再吃，以免出现中毒反应。若患上“香菇皮炎”，也无需过于担心，可及时就医，在皮肤科医生的指导下对症治疗，一般不会遗留色素沉着。 据极目新闻