



新说

血糖高会伤肺

肺功能障碍需要被视为糖尿病的潜在并发症。

呼吸系统是人体最重要的功能系统之一。有研究显示,2型糖尿病患者的非阻塞性通气障碍发生率是健康人的3倍,病程长的糖友风险更高。

高血糖危害肺功能的原因可能有以下几点:

首先,糖友的肺活量有逐年下降趋势,这可能是因为肥胖和皮下脂肪增厚,会导致胸廓活动受限。

其次,随着糖尿病病程迁延,不少糖友会出现微血管病变,这可能会影响肺泡内的毛细血管,影响肺泡内气体扩散。

此外,高血糖可能引发体内的慢性炎症反应,也会增加肺部疾病风险。 据《老年日报》

麻辣烫不安全不健康吗?



进入腊月,天气寒冷,一碗热乎乎的麻辣烫吃下去,暖胃又暖心。但也有不少人说麻辣烫过油过辣,既不安全也不健康。麻辣烫真的如此吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,只要在原材料安全和加工卫生方面把好关,并注意食材合理搭配,麻辣烫说得是一种相当不错的快餐食品,比煎炸食品健康得多。

如何安全健康享用麻辣烫? 范志红提醒消费者注意以下几点:

一是食材巧搭配。多吃蔬菜和菌菇类,尽量少吃脂肪含量较高的肉制品及方便面、油条等油炸制品,减少钠含量较多的鱼丸蟹棒等鱼糜制品。

二是食用注意温度。刚捞出锅的食物太烫,而人的口腔、食道和胃黏膜不能耐受60℃的温度。世界卫生组织明确指出,65℃以上的热饮、烫食是致癌因素。为了保护口腔和食道黏膜,可以把食物凉几分钟,等到不烫嘴了再食用。

最后,涮菜水中尽量不加盐或少加盐,涮菜过程中尽量少加咸味调味汁,避免盐摄入过量。 据《中国消费者报》

小心孩子舔出“小红嘴”

很多家长会发现,一到秋冬季节,孩子就会出现口唇红肿、干裂,甚至肿胀,有的孩子口周还有一圈红色的小疙瘩,远远看去就像长了胡子一样。天津市中研附院皮肤科副主任医师蒋俊青提示,孩子“小红嘴”除了影响美观,更主要的是孩子会不舒服,家长要注意帮孩子防护。

预防孩子“小红嘴”,首先在日常生活中应该避免过度高热量饮食。其次,吃饭、喝水后注意擦嘴,避免用舌头舔净成为习惯。当已经出现问题时,需要比平时更加细致地护理,尤其是饮食方面,在发病期间尽量不吃糖醋、炸酱、汁水多的食物,避免刺激口周皮肤,少吃上火的东西,比如海鲜、牛羊肉以及韭菜、茴香等。 据《今晚报》

释疑

提醒



当前呼吸道病原体流行几何? 怎么防?

——国家卫健委回应关切

新华社记者 顾天成 李恒

随着寒假和春节假期临近,人群大规模流动和聚集可能加速呼吸道疾病传播风险。当前全国季节性流感等呼吸道病原体流行情况如何? 公众如何做好防治? 怎样强化医疗力量配备? 国家卫生健康委日前召开新闻发布会,就公众关心的问题进行回应。

乙型流感病毒占比持续上升

“季节性流感包括甲型H1N1、甲型H3N2亚型以及乙型流感。”中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,监测数据显示,我国南方省份近3周乙型流感病毒占比持续上升至36.8%,北方省份近5周乙型流感病毒占比持续上升至57.7%,一些省份乙型流感病毒占比已超过甲型流感病毒。

部分公众关心感染过甲流的患者是否仍可能感染乙流。对此,王大燕表示,得了甲流后产生的免疫反应,对乙流不能提供有效的免疫保护。目前,流感疫苗中包含甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型和乙型流感组分,建议高风险人群尽早接种流感疫苗。

专家研判认为,近期我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势,新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升,新冠病毒JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。

病原诊断很重要 须针对性治疗

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,公众感染流感病毒、新冠病毒等病原体以后,建立的免疫力并不持久,可能出现反复感染,且这些病原体之间也没有交叉免疫,不同病原体可以同时或者交替感染。从而容易导致上呼吸道黏膜屏障受损,继发细菌感染等。

专家建议,出现上呼吸道感染症状要及时进行病原诊断,明确诊断后针对性治疗。通过针对性治疗可以有效缩短病程,降低进一步传播风险,降低住院和重症风险。

北京中医医院院长刘清泉表示,养护正气是预防呼吸道症状反复发作的关键。患者在患病期间或康复过程中,规律的睡眠对于提升正气非常重要。保持饮食清淡、营养丰富,不吃油腻辛辣刺激食品,注意防寒保暖。同时,不要乱用药、乱投医。

呼吸道感染容易诱发或加重老年人心血管疾病。对此,专家特别提醒,心血管疾病患者发生呼吸道感染,应积极治疗,对于年龄大于65岁,既往有冠心病、慢性心率衰竭等病史的患者,不要出现感冒样症状后选择忍耐,而要积极尽快到医院就诊。

强化医疗力量配备 优化就诊流程

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,要积极调配医疗资源,优化就诊流程,保障医疗用品供应。做好医疗资源储备,确保患者得到及时有效救治。

王贵强表示,针对不同类型呼吸道疾病,各级医疗机构采取多种措施加强精细化管理和个性化治疗。

前沿

科学家发现抗衰老蛋白质

据英国《泰晤士报》报道,科学家最近发现,一种蛋白质在阻止“僵尸”细胞在人体内形成方面起着关键作用,这为延缓衰老过程和预防老年相关疾病铺平了道路。

随着年龄增长,一种名为细胞衰老的过程会导致一些细胞寿命过度延长。它们非但不会死亡和被清除,反而会在体内停留,从而增加人们罹患癌症和阿尔茨海默病等疾病的风险。一项研究发现了一种名为“HKDC1”的蛋白质,它在清理细胞内两个关键器官(称为细胞器)方面发挥着核心作用。这种蛋白质有助于清除受损线粒体(线粒体像微型电池一样在细胞内产生能量),这一过程称为线粒体自噬,有助于保持细胞健康。 据《参考消息》

常识

嚼干姜防治老慢支



慢性支气管炎患者很容易受风寒外袭而发病。干姜(鲜姜切片晒干即可)性大热,味大辛,有回阳通脉、温肺化痰等功效。咀嚼干姜能缓解寒咳、多痰等慢性支气管炎症状。患者取干姜少许嚼之,或晚上睡前含1片干姜,咳嗽会减轻。在咳嗽痰涎不易咳出时,嚼上1片,可缓解症状。 据《医药养生保健报》

低压高可以逆转吗?

由于大部分低压上升的患者是因压力大而导致的,只要早期干预,压力解除,血压是可以回到正常水平的。压力主要来源于两个方面——体重的压力和精神压力。过多的脂肪会使心肺的压力增加,脂肪也会对外周血管造成压迫,使血管的流动阻力增加,血压因此会升高;低压上升的患者通常容易焦虑,会不自觉地产生紧迫与紧张的情绪,这种情绪会对交感神经的张力造成影响,引起血管收缩,血压上升。 据《北京青年报》

美味

蒜苗炒腊肉



食材:腊肉1块、蒜苗4根、蒜头3瓣、干辣椒5个、味精1小匙、盐少许、白胡椒粉1撮。

制作:

- 1.腊肉根据自己食材的实际情况决定步骤,因为有些腊肉需要火烤刮面再清洗。如果是已经处理好了,那就泡入水中或洗米水里浸泡1天,让腊肉恢复弹性。
- 2.泡好的腊肉放入热水里氽烫5分钟,再清洗一下表面之后切成薄片备用。
- 3.辅料只需要蒜瓣和干辣椒。
- 4.蒜苗清洗干净之后切成段备用。
- 5.热油后放入蒜瓣和干辣椒爆香。
- 6.放入腊肉爆炒一会。
- 7.倒入蒜苗并加入调味料翻炒后就可以出锅。 据上观新闻