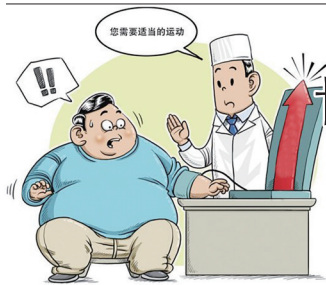


微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

世界肥胖地图：“吃糖太多”为发胖首因

近日,最新发布的肥胖地图显示,在众多与肥胖息息相关的因素中,“糖”这一普遍且诱人的调味品,已然成为导致肥胖的主要外因,其过量摄入添加糖已对健康造成了严重影响。

添加糖过量摄入是肥胖首要外因

2024年3月,世界肥胖联合会发布了2024版世界肥胖地图,其中显示我国成人肥胖上升率为2.8%/年。导致肥胖的因素是多方面的,据《2024版世界肥胖地图》,食品添加糖、甜味剂摄入是影响我国肥胖人群的首位环境相关因素。

越来越多的人选择喝甜味饮料、吃可口的零食,而外卖行业的快速发展让

各种美味食品变得越来越易得。此外,收入相对较低的人群往往更容易选择高糖、高盐、高脂肪、高热量的便宜食品,这些食品的摄入则更容易导致肥胖。

吃“糖”太多引起45种疾病风险上升

一项研究发现:从1990年到2019年,30年间我国居民因过量摄入含糖饮料而死亡的人数几乎翻了一番,过量摄入含糖饮料导致的死亡率也增加了35%。

研究人员指出,过量摄入含糖饮料作为一种行为危险因素,与超重肥胖、高血压、红肉摄入、饮酒和吸烟一样,都随着社会和经济发展而变得越来越普遍。

2023年,四川大学华西医院一项研究发现:高糖摄入与45种疾病风险增加相关。其中:18种内分泌疾病:如糖尿病、痛风、

肥胖等;10种心血管疾病:如高血压、卒中等;7种癌症:如前列腺癌、胰腺癌等;10种其他疾病:涉及神经、牙齿、肝、骨和过敏等。比如,每天每多喝355毫升含糖饮料,患高血压的风险会增加11%。

健康减糖,做好这4点

当一个人习惯频繁地摄入高糖食物后,每次总是要吃更多更甜的食物,才能获得跟之前一样的满足感。糖瘾本质上是一种神经紊乱。生活中可以这样减糖:

1. 重建大脑奖励系统

可以试着重新激活自己想要的大脑奖励系统,比如重复地获取新鲜食材,仔细品味;重复地在心情不好的时候做喜欢的运动,而不是喝含糖饮料。重复做这些,会让你记住这个循环,逐步改变大脑

的奖励系统,助你慢慢脱离糖瘾。

2. 选择递进式减糖法

可以选择不同含糖量的食物,逐渐从高糖食物慢慢转化到低糖食物。

3. 避免情绪化进食

人有某些情绪时,会特别想吃某些食物,尤其是高糖、高脂食物。如果发现正在靠吃东西来发泄情绪,那就不妨先尝试一些正确的情绪疏解办法,比如看书、跑步。

4. 减少精加工食品

选择低脂高纤维、低血糖负荷、饱腹感强的碳水化合物食物,如粗粮、全麦面包、玉米、紫薯等。合理搭配一餐,吃够蛋白质,减少饥饿感,提高基础代谢。学会看配料表,不主动喝含糖饮料,尽量选择新鲜、低糖水果或是含有天然甜味剂的甜味产品来满足对“甜”的感受。 伍学焱

记者帮办

帮您解决健康路上的难题 >>>

帮办热线:0532-66988718

老慢支、肺气肿、慢阻肺、肺心病、间质性肺纤维化等肺病怎么治疗?

“季节更替,老慢支、肺气肿、慢阻肺、肺结节、肺心病、间质性肺纤维化患者呈上升趋势……咳嗽憋闷、呼吸困难症状明显,西药中药轮流吃,反复住院,但是不见好转。那么到底该如何治疗呢?”

对于这个问题,记者采访了来青岛坐诊了15年的北京专家周静怡主任。她表示,慢性肺病的发病过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉,待出现网状、磨砂玻璃状阴影时已到中晚期了,开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽,重症病人四季都会出现咳嗽,部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状,患者稍微一走动就会喘得厉害,到后期连静

息时也会感到气短,不得不依靠吸氧、甚至呼吸机来挽救生命。临床统计,患者在确诊后五年生存率低于50%,平均生存期仅为4—6年。

临床上很多会把纤维化当作炎症和病毒来治疗,用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段,这些只能缓解症状,但对已形成的纤维化没有作用,更严重的是这些方法又加重纤维化发展速度,进一步损害肺功能。因此,单纯对症治疗只会导致肺病越治越重。所以只有抗纤维化治疗,才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

出场专家

周静怡——北京市呼吸系统病理学委员会委员,抗纤维化专家。在三甲医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究,积累了丰富的临床经验,尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺纤维化等呼吸疾病的抗纤维化诊治上有独到的见解。

3月30日(本周六)在青岛恒生堂坐诊。(名额有限,请提前电话预约)

指甲长竖纹是肝不好吗

抗性淀粉能缓解脂肪肝

近几年来,我们经常听到“少吃馒头、米饭”等主食的说法,因为这些食物含有大量淀粉,过多摄入高淀粉类食物,会导致血糖水平急剧上升,可能会引发糖尿病、脂肪肝、肥胖等健康问题。

不过,一项最新研究发现,有种特殊的“抗性淀粉”不但不会导致肥胖和脂肪肝,反而具有帮助减肥、缓解脂肪肝和血脂异常的能力。

抗性淀粉这么好哪些食物里含有?其实很多淀粉类食物都含有抗性淀粉,还可以通过一些“小技巧”,让普通淀粉食物变成富含抗性淀粉的食物!如:燕麦、豆类、生马铃薯淀粉、放凉的米饭、土豆等。 贾伟平

指甲长竖纹、面色泛黄,是肝不好导致的吗?肝病医师王琮近日表示,肝脏不好会有一些全身表现,例如,指甲容易长竖纹,易困倦疲劳,眼花看不清东西,吃饭食欲不好,情绪容易郁闷等。肝病时间长了还会引起脾病,患者通常表现为面色萎黄。春季阳气上升,容易出现肝气旺盛、肝阳上亢的情况,这个季节养生应注重养肝。

肝脏不好的常见原因包括以下几类情况:病毒性肝炎,包括甲肝、乙

肝、丙肝、丁肝、戊肝、5种,其中发病率最高的是乙肝;脂肪肝,大部分脂肪肝是由肥胖引起的;药物性肝损伤;酒精性肝损伤;自身免疫性肝损伤,这是由于自身免疫紊乱造成的;长期情绪不舒畅、熬夜会影响肝脏血供和物质代谢,使得各种肝病发病概率升高。

养护肝脏首先要重视睡眠,人体日常活动时,血液大量供应肌肉骨骼、大脑、消化道等,睡眠时血流才较多地回到肝脏,为肝脏代谢提

供新鲜的营养。其次是疏通情绪,肝脏与情绪的联系非常紧密,如果长期情绪不好,会影响肝脏。第三是注重饮食,肝脏主代谢,需要大量蛋白质发挥运输的作用,饮食里要有高优质蛋白,例如,牛奶、豆制品、鸡蛋等。另外,也要多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。第四是少用眼。中医认为肝与目连在一起,肝开窍于目,如果用眼过度,容易造成肝血耗损,出现肝血虚的情况。 陶穗

“懒癌”有时并不懒

年前,77岁的刘女士无意中发现脖子上长了个肿块,但自觉不影响生活,于是没有就诊。一个多月前,刘女士突然出现左上臂疼痛、活动受限和行走困难的症状,被家里人带去医院。检查结果显示,刘女士左上臂疼痛的原因竟然是发生了甲状腺癌骨转移。

《柳叶刀》发表的最新报告显示,甲状腺癌的发病率呈逐年快速增长的趋势。在我国,甲状腺癌已经成为发病率第七位的常见癌种。宁波大学附属第一医院甲乳外科主任医师戴永平介绍,一部分患者存在一个认识误区,那就是认为甲状腺癌都比较温和、预后较好,是一种“懒癌”,不够重视。其实,甲状腺未分化癌具有高致死性,患者很少在诊断后存活超过2年。分化型甲状腺癌约占甲状腺恶性肿瘤的90%以上,有5%~23%的患者会出现远处转移,在远处转移的患者中约有三分之一的患者平均生存期仅3~5年。

甲状腺癌骨转移最常见的部位是脊柱,也可以发生在肋骨、颅骨、四肢骨、髌骨。骨骼疼痛及活动受限是骨转移最主要的症状,此外骨转移患者还容易并发病理性骨折和高钙血症。当然并不是发生了骨转移就等于宣判了“死刑”,目前治疗甲状腺癌骨转移有很多可用的策略,包括外科手术、放射性碘-131、外放射治疗、药物或联合治疗等。 吴正彬

免疫力差可能缺乏维生素D

据浙江省人民医院消息,李女士近一年来成了医院的“常客”。“我的免疫力太差了。”李女士说,过去一年中因湿疹、皮炎、痤疮、睡眠障碍、真菌感染、急性上呼吸道感染等各种问题,到医院就诊不下10次……“罪魁祸首”竟然是维生素D严重缺乏。

维生素D缺乏时,不仅会影响钙的吸收,导致骨软化和骨质疏松,而且可影响机体免疫功能,使人易患自身免疫性疾病、精神疾病、微生物感染等疾病。

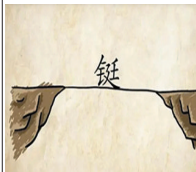
如何防治维生素D缺乏?

1. 每天吃一只鸡蛋,可以吃炒蛋、煎蛋、水蒸蛋,也可以把蛋黄压碎与稀饭一起食用。
2. 每周吃2次(300-500克)或2次以上的鱼虾等水产类食物,可以与其他人搭伙一起烧菜或去饭店就餐。
3. 除了在阳光灼热的夏秋季节,平时不使用防晒霜、隔离霜,并坚持参加室外活动。
4. 必要时,在医生指导下,肌注维生素D2注射液,3-6个月复查维生素D水平。 罗莹莹

①



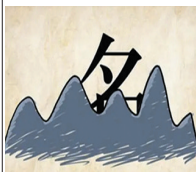
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240327”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

3月25日6版中缝答案《看图猜成语》:
1. 爱钱如命;
2. 别出心裁;
3. 独具慧眼;
4. 七手八脚;
5. 信笔涂鸦;
6. 应接不暇。