

# 四个饮食习惯不利于健康

专家提醒

## 避免听力损失 要有健康“听”环境

在听力障碍患者中,许多问题可以在初级保健中被识别和发现,如果及时采取积极预防和干预措施,可以有效避免听力损失,这就需要在平时注意以下几点,积极创造健康的“听”环境。

**一、谨防噪声性耳聋,尤其注意耳机使用方式。**预防噪声性耳聋的发生,首先要避免在嘈杂环境中长时间停留。其次应尽量减少插入式耳机等设备的使用时间,以减少对耳朵的损害。

**二、感冒或乘飞机后,耳朵出现问题应及时治疗。**当出现上呼吸道感染时,不正确的擤鼻方式可能导致感染顺着咽鼓管引起急性中耳炎。飞机在起飞和降落时压力变化较大,咽鼓管不能及时调整中耳腔内压力,也可能引起急性中耳炎。因此,感冒或乘飞机后如果耳朵出现不适,应及时就医。

**三、小心耳内进水,诱发外耳道炎等疾病。**人类的外耳道深而弯曲,外耳道皮肤还有许多绒毛,在洗澡、洗头、游泳时,外耳道内如进水并不能排出,可能会诱发急性外耳道炎。此类情况应及时治疗,避免影响听力。

**四、听力突然下降,应尽快就诊。**突发性耳聋是耳鼻喉科的急症之一,治疗时有着较强的时效性,治疗时机越早越好。

**五、增强爱耳护眼观念,创造健康、舒适的“听”环境。**在日常生活中,应当养成良好的生活方式,保持良好睡眠,积极参加体育锻炼。还应注意眼部卫生的监护,患有感音神经性耳聋或噪声敏感者,应避免在强噪声环境工作。经常接触强噪声者,应定期检查听力,及时发现早期的听力损伤。

天津市第一中心医院耳鼻喉咽喉头颈外科主任 王巍

说不是“减负”而是“加负”。

如果并非整个机体消化吸收能力下降,而仅是胃部存在不适的话,则不应喝太多粥,可尽量选择易消化吸收的食物,并做到细嚼慢咽,这样更有利于身体健康。

## 四、腊肉、火腿吃着美味却致癌

很多人喜欢吃腊肉、火腿等加工肉制品,觉得非常美味。然而,加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理,在这些过程中常常会产生有害物质。加工肉制品属于一类致癌物,吃越多对身体危害越大。所以,对于火腿、咸鱼、咸肉、培根、午餐肉、香肠、熏肉等加工肉制品不可经常食用,建议每周食用不超过2次,每次不超过25g。

北京协和医院临床营养科教授 于康



米可能只有10-20g,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

2.粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。所以,一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是“干稀搭配”为好:先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜。

3.粥并不好消化。喝粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有熬煮浓稠的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来

## 一、早上一杯淡盐水血压可能升高

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议大家最好别这样做,尤其是对患有高血压病的老年人,更不推荐。

人体在夜间睡眠时会消耗水分,早晨血液黏稠度最高,血压不稳定,容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高,有一定危险。

淡盐水固然有抑菌和补充电解质的作用,但那是在有口腔或咽喉炎症,或者腹泻等特殊情况下。

早晨最好的饮品是温开水,水温约在40℃左右。这个温度接近人体温度,感觉会非常舒服,补水效果更好。

## 二、主食吃太少让人“没劲”

膳食的基础是主食,主食

是碳水化合物的主要摄入源,建议三餐都要有主食。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,容易产生头晕、心悸、精神不集中等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,人体会燃烧肌肉供能,造成肌肉丧失,时间长了,人会变得乏力、没劲。

膳食指南建议一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250-400g,其中,全谷物和杂豆类50-150g、薯类50-100g。

## 三、喝粥可能是给胃“加负”

喝粥有很多益处,但是有几点大家要特别注意。

1.不能餐餐喝粥。有些老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的话能量摄入是不足的。因为一碗粥的

## 静脉曲张早诊早治 可延缓发展

静脉曲张早期除了外观上的青筋突出,一般没有症状。但经过数年后,随着病情进展,其危害渐渐显现,表现为水肿、皮肤色素沉着、出血、溃疡以及静脉曲张血栓的形成,严重者甚至会引发肺栓塞危及生命。

静脉曲张并不是一种单纯的疾病,而是一种临床表现。许多疾病,如下肢深静脉畸形、动静脉瘘、深静脉血栓后遗症、布加氏综合征等都会有下肢静脉曲张的表现。如果没有明确病因,误诊误治,可能给患者造成严重后果。由此可见,静脉曲张并不简单,早期诊断、早期正确治疗是关键。早期的静脉曲张可以服药,或穿静脉曲张袜,缓解症状,延缓疾病的发展,严重的静脉曲张还是建议手术治疗。此外,虽然治疗静脉曲张的手术方法很多,但各有其明确的适应证,只有针对患者的具体病情采用个体化的手术组合模式,才能取得良好的临床疗效。

河南中医药大学一附院周围血管科主任 周涛

## 哪些人需定期测血糖

很多人都知道糖尿病的典型症状是“三多一少”,也就是多尿、多饮、多食和消瘦,但实际生活中出现典型“三多一少”症状的患者并不多,有好多患者可能仅仅有乏力、手足麻木,或者出现反复皮肤感染或泌尿系感染才发现血糖升高。

因为典型症状患者并不多见,所以一些高危人群应该定期到医院检测血糖,以早期发现并治疗糖尿病。

下面这些人属于糖尿病高危人群,需要格外注意:

1. II型糖尿病具有家族聚集性特点,有糖尿病家族史的人一定要注意定期检测血糖。

2. 四十五岁以上是 II型糖尿病高危人群。

3. 不合理膳食,高脂肪、高胆固醇饮食破坏胰岛素的生成,是糖尿病的重要危险因素之一。

4. 肥胖或超重的人群。肥胖是 II型糖尿病的独立危险因素。

5. 妊娠糖尿病或生产过巨大儿的人。

6. 缺乏活动的人群。久坐少动容易造成机体对胰岛素敏感性下降。

7. 长期吸烟的人群。

8. 不合理用药的人群。可以引起 II型糖尿病的药物包括噻嗪类利尿剂、类固醇类药物。

9. 压力大的人群。精神长期高度紧张,造成肾上腺素分泌过多,从而引起血糖、血压

持续增高,影响胰岛功能而增加糖尿病发病风险。

10. 高血压人群。高血压是影响糖尿病发生的重要危险因素。

II型糖尿病可防可控,只要大家增强防范意识,避免不良生活方式,定期检测血糖,早发现早治疗,一定会避免糖尿病并发症的发生发展。

河北医大一院内分泌科主任 周慧敏



## 警惕心梗的这些信号

胸痛是心梗的典型症状,一旦出现胸口压榨样疼痛、胸闷、心前区压迫感等不适症状,要充分重视,并尽快就诊。

此外,出汗、心悸、气短、烦躁、恶心、乏力、下颈痛、牙

痛、咽痛、颈、肩、手臂或背痛等也可能是心梗的前兆。

当发生胸痛时,可以让患者平卧或背部有倚靠地坐着,避免活动、激动等刺激。在拨打急救电话后等待急救人员到场时,舌下含服一片硝酸甘

油,以缓解胸痛和紧张,10分钟无效可再含服一片,无硝酸甘油也可含服速效救心丸。如果家中有氧气的话,也可以让患者尽快吸氧。

河北省人民医院心血管专家 李树仁

## 讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想  
这火树金花 不夜天吻  
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国

