

# 戒糖瘾要注意十点

专家提醒

## 保护肝脏 要规避不良习惯



肝脏是人体非常重要的器官,养好肝脏,让其发挥应有的功能,对身体健康至关重要。那么,哪些不良习惯会影响肝脏健康呢?

**过量饮酒。**酒类饮品中所含的乙醇对肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒,会逐渐发展为脂肪肝,进一步导致肝硬化。对有慢性肝病的患者来说,戒酒是第一位的。

**熬夜。**熬夜是常见的不良习惯。夜间,肝脏本应休息以进行细胞修复,熬夜则让这一状态不能完成,久而久之必然损伤肝脏功能。很多职业需要上夜班,这种情况下,可以采取一些措施,尽量减少熬夜对肝脏的损伤,如防寒保暖,减少机体热量消耗,同时注意食用养肝护肝、药食同源的饮食,如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。此外,在熬夜的前后几天,要避免饮酒、食用辛辣刺激油腻的食物,避免高强度的运动锻炼,最大程度减少熬夜对肝脏的影响。

**生气。**生气对肝脏也是有影响的,生气时人体保持高度紧张兴奋状态,肝脏小动脉血管会出现紧张收缩,影响肝脏正常血流量,导致肝脏供血供氧减少,从而影响肝脏正常发挥功能。

**劳累。**劳累也会伤肝。在过于疲劳的状态下,人体产生的大量乳酸等物质,需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷,肝脏的正常功能就会受到影响。

因此,日常生活中要避免伤肝行为,让肝脏在轻松愉快的状态下工作。

解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任 王睿林

如果人体不断摄入大量甜食,为了稳定血糖,胰岛素必须“拼命”工作。好不容易把血糖稳定之后,你又吃蛋糕、甜品,胰岛素又要出来工作……当胰岛素不断工作得不到休息后,它就会对血糖不再那么敏感了,一开始是消极“怠工”,继而干脆“罢工”。这就形成了胰岛素抵抗。最坏的情况就是,胰岛素不再正常发挥作用,因而患上2型糖尿病。因此,戒糖瘾非常重要。

戒糖瘾要注意以下几点:

**1.咖啡和茶少加糖。**许多人习惯于在咖啡和茶里放大量糖。如果你也是这样做的,请开始训练自己喝这些饮料时少加糖。循序渐进,从少加一匙或一包糖开始。随着时间的推移,你甚至会更喜欢不加糖的咖啡或茶。

**2.避免人造甜味剂。**用人造甜味剂代替真正的精制糖,不会帮助你戒掉糖瘾。这是因为人造甜味剂对人体有同样的化学作用,它们仍然会刺激你对甜食的渴望,而且人造甜味剂还与许多令人不快的症状有

关,如抑郁、偏头痛、焦虑、消化问题等。

**3.吃含糖量少的零食。**看看你正在吃的零食,它们的含糖量有多高?即使是全麦饼干或酸奶,它们的含糖量也超出想象。寻找含糖量较低的替代品,比如坚果、奶酪和水果。

**4.保持饮食多样化。**不均衡的饮食会增加人们对糖的渴望,特别是当你的饮食中缺乏健康的脂类或蛋白质来增强饱腹感时。精制的淀粉类食物,比如意大利面、白面包或白米饭,吃完后会让你立刻有饱腹感,但它们消化得很快,会使你的血糖水平飙升,不久后,你的血糖水平又会急剧下降,导致你想要更多的糖,因此,在每餐中贯彻均衡饮食的原则有助于减少对糖的渴望。

**5.摄入更多膳食纤维。**纤维有助于抵抗对糖的渴望。纤维的作用是减缓糖被消化和吸收的速率,这样就避免了糖分的激增,同时也降低了对糖的欲望。就像蛋白质和健康脂肪一样,纤维也能帮助你拥有长

时间的饱腹感。

**6.摄入足够的铬、镁和锌。**适量补充这些矿物质可以帮助身体更快地代谢糖,富含这些矿物质的食物包括绿叶蔬菜、坚果、全谷物、豆类。

**7.避免饥饿。**“饿怒症”这个词描述了同时感到饥饿和愤怒的感觉,这种感觉是由低血糖引起的,低血糖会让你觉得很饿,同时也会让你感到愤怒。当你试图忽视饥饿,长时间不吃东西时,你的身体开始渴求能量。某个时刻你会屈服于你的饥饿感,并尽可能快地进食,通常会选择含糖量高的零食。

**8.喝足够的水。**如果你没有喝够水,你的身体会误以为你饿了,迫使你吃得比实际需要的多。喝水其实是对抗超重的好方法,因为喝水能让你有饱腹感。最好随身带一瓶水,尤其是当你在两餐之间感到饥肠辘辘的时候。

**9.做让自己开心的事。**一个人在做自己真正喜欢的事情时,体内的血清素、多巴胺

和内啡肽水平会提高,这会大大减少对糖的渴望。对糖的渴望不仅是生理所需,也可能有心理上的原因。当你感到压力或沮丧时,很容易就会去吃含糖食物,因为糖会刺激大脑让我们感觉更好。建议在心情不好时,做做舒缓情绪的瑜伽,将自己想吃甜食的注意力分散。

**10.避开诱惑。**如果你每次经过面包店都要进去瞅瞅,对超市琳琅满目的零食爱不释手,建议你选择特意避开这些区域,为自己创造“不买甜食”的条件。

需要提醒的是,戒断后的前几个星期,可能会出现头晕、反胃、易怒等,因为你身体适应了糖分,突然没有糖会不适应,这是正常的。在此期间可以多喝水,规律吃三餐,多休息,多做自己喜欢的事情,保持心情愉悦。糖上瘾不是几天就形成的,想要戒断,亦需要一段时间。

河北医科大学第四医院 谢琪

## 常闪腰 警惕骨髓瘤

65岁的梁先生患腰椎间盘突出多年,从去年9月开始腰疼加重,经常“闪腰”。抽血化验发现,他得了多发性骨髓瘤。

多发性骨髓瘤会抑制免疫球蛋白的分泌,导致免疫力低下,容易引发感染。该病的起病形式多样,反复发作的腰痛、腿痛、病理性骨折、贫血、乏力、疲劳、牙龈出血、经常感冒、咳嗽、抵抗力下降,甚至头痛、头晕、耳鸣、眼花、手脚发麻等都可能为其主要表现。

因此,出现不明原因的腰痛、贫血、蛋白尿以及反复感染或轻轻一碰、弯腰捡东西甚至打个喷嚏就闪腰、骨折时,或者体检发现肝功球蛋白异常升高或血沉明显增快,特别是伴有头晕、发热、乏力等全身症状时,要及时到血液科就诊排查。

解放军总医院第一附属医院血液科 徐丽昕

## 经常手麻 或是冠心病所致

很多患者出现手臂发麻后会以为是颈椎病造成的,其实有些心脑血管疾病也可能导致患者出现手麻的症状。

冠心病最容易引起手麻。当冠脉血管形成斑块时,会导致冠脉狭窄,引起周围心肌供血严重不足、心肌细胞供氧减少、乳酸生成增加,乳酸刺激心脏的自主神经,导致左侧心前区和后背出现闷、憋或疼痛感。支配心脏和左侧手臂感觉的神经为同一支,因此心绞痛发作时,患者会出现手臂麻木甚至疼痛的症状。

除了冠心病,痛风也可能引发手麻,主要因尿酸沉淀压迫到神经,而出现手麻、疼痛的症状。针对性地治疗痛风后,手麻症状会有所改善。痛风患者在饮食方面要尽量少吃嘌呤含量高的食物,尤其是海鲜类的食物要少吃。

另外,糖尿病患者也会出现手麻的症状,当人体内血糖浓度较高时,会出现很多不良反应,从而引起多种并发症,如果出现周围神经病变,患者会经常感到四肢麻木和感觉异常。糖尿病患者需接受正规的治疗,积极控制血糖。

除了手麻之外,以下几个症状也可能是心脑血管疾病的信号,一旦出现要及时就医,以免耽误病情。

**1.下肢水肿。**当心脏出现问题时,身体不能有效完成血液循环,由于重力作用,血液会滞留下肢,造成水肿,同时常伴有尿频、尿量减少、体重增加、夜间咳嗽等症状。如果水肿先出现于下肢,尤其是踝部,然后逐渐发展至全身,这种情况要赶紧到医院检查。

**2.突然心跳加速。**在没有任何诱因的前提下,心跳突然

加速,持续时间在1分钟到10分钟之间,并且常常在体力活动、情绪激动或过度饱餐后出现,应警惕很可能是心脏发出的信号,并且很可能是心梗的征兆。

**3.经常犯困、疲劳。**出现不明原因的头疼、头晕、头部有紧箍和压迫感、嗜睡、易疲劳等,被称为动脉粥样硬化性神经衰弱,通常提示大脑供血不足,最好及时检查,及早预防。

郑州市第七人民医院心内科主任 张杰



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台