

五大营养素 改善坏情绪

有些食物不仅可以改善情绪、调节心情,还能保护健康。

EPA

EPA即二十碳五烯酸,是鱼油的主要成分。EPA属于Ω-3系列多不饱和脂肪酸,是人体不可缺少的重要营养素。饮食中EPA含量过低会导致神经功能障碍。EPA改善忧郁症状的作用机制主要是通过减少来源于花生四烯酸的前列腺素生成,从而导致脑源性神经营养因子水平下降和(或)改变血液在大脑中的流向。

EPA作为一种必需脂肪酸,不能由人体自身合成,只能从食物中获取,EPA主要来源于鱼类,如鲑鱼、鲱鱼、三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等。

氨基酸

人体内有8种氨基酸需要从食物中获取,其中包括色氨酸和酪氨酸。

中枢神经系统大概有2%至3%的色氨酸用来合成5-羟色胺,而后者与人的忧郁情绪有着密切关系。

酪氨酸也是脑部功能活动所需要的物质,由于酪氨酸具有神经刺激作用,它可以直接影响情绪和认知功能。

奶制品、香菇、葵花子、海蟹、黑芝麻、黄豆、南瓜子、肉松、油豆腐、鸡蛋、鱼片等含有丰富的色氨酸和酪氨酸。

瘦素

瘦素是由脂肪组织分泌的蛋白类激素,主要通过作用于下丘脑发挥降低食欲、增加能量消耗的作用。大量实验研究和临床调查显示,抑郁症的发生与瘦素水平改变密切相关,瘦素具有抗抑郁活性的作用。瘦素作为一种内分泌激素,在抑郁情绪调节中发挥重要作用。

维生素、类维生素

脂溶性维生素——维生素K族和维生素D,水溶性维生素——维生素C、维生素B6、维生素B12和叶酸可以直接或间接参与5-羟色胺或其他神经递质的合成,调控机体的焦虑忧郁行为变化。

类维生素——辅酶Q10和多酚(和厚朴酚、白藜芦醇、咖啡酸),辅酶Q10能有效辅助缓解老年人的双相抑郁症。和厚朴酚是治疗焦虑的一种有效营养素,可能与其抑制细胞因子的产生、减少氧化应激和血浆脑源性神经营养因子水平有关。白藜芦醇可能通过激活海马与额叶皮质源性神经营养因子而产生抗忧郁作用。咖啡酸通过抗氧化对神经功能产生保护作用,减少应激、焦虑和痴呆等症状。

B族维生素的食物来源主要有动物内脏、瘦肉、豆类、坚果、全谷、绿叶蔬菜等;维生素C主要来源于新鲜蔬果,如菠菜、西红柿、辣椒、橘、橙、酸枣等;维生素D和维生素K主要来源于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉等。

辅酶Q10的食物来源是红肉、坚果、粗制植物油、菠菜等。

多酚类主要来源于可可豆、茶、大豆、蔬菜和水果。

益生菌

益生菌可以调理胃肠病、过敏,且具有良好的抗炎作用,能够纠正免疫失衡。最新研究发现,益生菌无论是单独服用还是与益生元联合服用,都可能有助于缓解焦虑、抑郁情绪。

上海市第十人民医院临床营养科主任 韩婷

别把鼻炎当小事 积极治疗要重视

过敏性鼻炎的发病率很高,其典型症状有鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等,且常伴眼痒、发红或流泪。患上鼻炎,往往气味闻不到,饭菜吃不香,工作生活受影响。如果不积极治疗,鼻炎还会引起一些并发症,包括哮喘、结膜炎、慢性鼻窦炎、腺样体肥大、分泌性中耳炎等,所以千万别把鼻炎当小事,一定要重视起来。

想要预防过敏性鼻炎,建议尽量少接触过敏原,勤晾晒衣物和被子,及时更换空调过滤网。患者应该养成每日冲洗鼻腔的习惯,减少病原对鼻腔黏膜的损伤和刺激。同时,有鼻炎困扰的患者应积极就医,进行个体化的治疗。鼻炎进行雾化治疗副作用少,使用也方便。益启康鼻炎雾化剂有清化湿浊、抗炎、抗病毒、抗过敏的作用,可以用于各种细菌、真菌、病毒及过敏原引起的鼻炎、慢性鼻炎及过敏性鼻炎。

河北医大二院 王刚生

高血压人群运动要注意五点

运动对血压的控制有益,为了规避因运动不当对身体造成伤害,高血压人群在运动的时候要注意以下几点:

第一,不是所有高血压患者都可以运动。1级和2级高血压患者及部分病情稳定的3级高血压患者可以运动,但对于血压波动较大的3级高血压患者及有严重并发症的患者,不主张进行运动。

第二,运动要在医生指导下进行。任何运动都有风险,不论您是哪一级的高血压患者,在运动前一定要咨询医生,在医生指导下选择适宜您身体情况的运动项目和运动

时长,切忌盲目跟风,别人怎么练就怎么练。

第三,运动过程中最好实现实时血压和心跳监测。伴随着科技产品的发展,很多运动腕带都具有实时监测血压和心跳的功能,建议运动时根据医生指导将血压和心率控制在合理范围之内,切忌运动时一高兴就突破了运动心率或血压上限。

第四,运动频次和运动强度要控制好。运动可使收缩压和舒张压一定程度的降低,一般运动带来的降压效果可以维持22到24小时,从科学健身和运动安全、有效性方面考

虑,运动时遵循中等强度、短时间、多次的原则。

第五,运动要长期坚持才有效。研究表明,高血压人群经过最少一个月的科学运动疗法才能初见成效,坚持两个月才能有一定成果,半年左右超80%的高血压受试者血压下降明显。

总的来说,目前对于高血压人群药物治疗是根本,运动疗法仅是药物控血压的一个辅助手段,切忌盲目停药。运动降血压跟高血压治疗一样,需要长期坚持才有成效。

志伟/文

反复咯血警惕支气管炎

81岁的郑先生有10年的结核性胸膜炎病史,经常咳嗽。前不久一次咳嗽,竟然咳出了血。郑先生到医院检查后,才发现得了肺结核和慢性支气管炎。

肺结核和慢性支气管炎是咯血的常见原因,其发生

率占20%~90%。当患者出现反复咯血时,应观察咯血量的多少来进行相应的治疗。一般1次咯血量超过100毫升或24小时咯血量大于600毫升便属急症,需快速进行止血治疗。

在治疗上,首先要控制感

染,要及时清除脓液,保持呼吸道通畅,减少继发感染。

在预防上,患者要积极预防感冒和感染,日常生活中要注意饮食、增加营养、足量供给维生素。

广州市第一人民医院内科副主任医师 魏树全

您家药品贮藏条件正确吗

我们日常使用的药品对贮藏条件有具体要求,比如温度、光线等,药品只有在正确的贮藏条件下保存,才能够保证药品在有效期内质量合格。

我们要学会看药品说明书中的“贮藏”项,《中华人民共和国药典》(2020年版)有贮藏条件相关规定,“贮藏”项下的规定是对药品贮藏与保管的基本要求,除矿物药应置于干燥洁净处不作具体规定外,一般贮藏条件以下列名词术语表示:

遮光:指用不透光的容器包装,例如棕色容器或黑色包装材料包裹的无色透明、半透明容器。

避光:指避免日光直射。
密闭:指将容器密闭,以防止尘土及异物进入。

密封:指将容器密封,以防止风化、吸潮、挥发或异物进入。

熔封或严封:指将容器熔封或用适宜的材料严封,以防止空气与水分的侵入,并防止污染。

阴凉处:指不超过20℃。
凉暗处:指避光并不超过20℃。

冷处:指2℃~10℃。
常温:指10℃~30℃。

除另有规定外,“贮藏”项未规定贮存温度的一般指常温。

我们在医院就医取药,药师发药的时候会进行用药交代,告诉我们所取药品的使用注意事项,其中包括药品的贮藏条件,比如德谷胰岛素注射液,这个药第一次使用前放冰箱冷藏(2℃~8℃),密闭避光保存,避免冷冻,首次使用后或随身携带的备用品不可以放冰箱冷藏保存,可在室温下(不超过30℃)避光保存。

药品的贮藏条件要求严格,不同药品的贮藏条件往往是不同的,我们一定要按照说明书的要求,科学保存药品,以保证药品质量,确保治疗效果。

石家庄市第二医院药剂科主任 修宪

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国产品 三升广告