

摆脱慢性炎症要合理膳食

专家提醒

说不上哪里生病,但总觉得哪哪都不舒服,比如越来越容易过敏,没做什么体力活却容易疲惫乏力,越来越容易感到口干舌燥,稍一多吃就消化不良,胃胀肚痛。这些叫不出名号的不舒服,可能都与慢性炎症有关,如果不及时调整,甚至可能拖成癌症。

发炎也分“好坏”

当病毒入侵时,机体防御机制就会对这些伤害发起攻击,并集中力量将“敌人”清理出去,这个战斗过程就是发炎。当身体受到损伤时,发炎能帮助隔离损伤、清除病原、修复受损、加速愈合。这些都属于急性炎症,是维持生命健康不可缺少的。比如,你的脚扎了一根较深的小刺,你一时拔不到,不用着急,你体内的发炎机制会启动,小刺的周围发生红肿,有分泌物,当皮肤破溃后,小刺将随着分泌物被排出体外。

但如果体内炎症过多并逐渐失控时,身体长期处于“战斗”状态,炎症就会不分敌我地攻击身体健康的细胞,就演变为慢性炎症。

慢性炎症能够导致哪些疾病

1. 自身免疫性疾病。慢性炎症集中在哪里,哪里就容易出现自身免疫性疾病。比如桥本甲状腺炎、溃疡性结肠炎、红斑狼疮、类风湿关节炎等。
2. 癌症。慢性低水平的炎症会造成DNA损伤,从而可能导致各种癌症的发生。慢性肝炎可以逐渐发展为肝癌。慢性溃疡性结肠炎和克罗恩病等会使肠黏膜出现异型增生,并发展成肿瘤。幽门螺杆菌感染不仅会导致慢性胃炎,还可能导致胃溃疡、胃淋巴瘤、十二指肠溃疡等胃病,增加胃癌的患病风险。急性胰腺炎可以直接致命,而慢性胰腺炎也会对胰腺造成不可逆的损伤,增加胰腺癌发生率。
3. 心血管疾病。免疫紊乱会导致炎症因子侵入血管内壁,造成血管壁破损、僵硬、阻塞,从而更容易出现心血管疾病。
4. 糖尿病。当炎症反应持续损伤血管和组织的内皮细胞时,胰岛素也无法正常发挥功能,会引起胰岛素抵抗。
5. 神经系统疾病。当炎症反应使神经元细胞受损,会加

快神经元退行性病变,从而更容易导致阿尔兹海默症等神经系统疾病的发生。

抗炎饮食这么吃

1. 全谷物碳水化合物。全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平,是抗炎饮食的重要成分。全谷物是指完整、碾碎或压片的谷物,其基本组成包括淀粉质胚乳、胚芽与皮层,各组成部分的相对比例与完整果实一样。如燕麦、糙米、全麦、藜麦、黑麦、荞麦、小米、大黄米、紫米、高粱米等。
2. 膳食脂肪酸。我们每天脂肪摄入量一般不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,例如橄榄油、牛油果、瓜子、坚果、坚果酱和脂肪含量较高的鱼类等;减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,如油炸类食物、烘烤类食物、调味品或加工类食物等,这样有利于形成机体抗炎内环境。
3. 蔬菜和水果。理想的抗炎饮食中,蔬菜和水果应占总食物重量的2/3。蔬菜和水果中富含的维生素和矿物质具有



较好的抗炎活性。

4. 植物化合物。黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物具有较大的抗炎潜力,例如葡萄、蓝莓、西红柿、大豆、茄子、紫薯等。
 5. 茶。绿茶红茶均具有抗炎生物活性,绿茶红茶中可分离出没食子、儿茶酸、黄酮、多酚等成分,其对多种肿瘤有明确的预防效果。茶多酚作为茶叶中的天然多酚植物化学物质,可有效预防结直肠癌,茶多酚能够阻断致癌物质亚硝酸胺在人体内的合成,同时还能抑制癌细胞的发展和突变。
 6. 烹饪方式。抗炎饮食应以烩、炒、蒸、煮为主,少用煎、炸、烤等方式。油炸类食物含有较多的反式脂肪酸,并且,肉经过高温烹调或煎炸可产生糖基化终产物,该物质具有促炎性。
- 云南省第一人民医院全科医学科主任医师 尹海平

经常单手摘眼镜容易加重近视

长期单手拉拽一侧的眼镜腿,容易出现镜框一高一低,或者镜片一前一后。长期佩戴变“歪”的眼镜会影响视力矫正,让近视情况加重,有的人甚至还会出现恶心、呕吐、头晕。

北京协和医院眼科教授 李莹

夏季饮食不节易引发急腹症

夏季饮食不节易引发多种急腹症,如在家中或户外突发腹痛等情况,切勿自行服用止痛药,以免掩盖病情造成疾病好转等假象,应立即前往医院做进一步检查。

急腹症通常是指突然发生的急性腹部疼痛,具有起病急、发展快、变化多、病情重、病因复杂的特点,需要早期诊断和尽早治疗,病情严重还可能需急诊手术和其他相关治疗。腹部胀痛、钝痛、绞痛等各种腹痛是急腹症的典型症状,按压时疼痛还会加重。另外,急腹症患者还会有恶心呕吐、排便异常、腹肌紧张等表现,可能伴有发热、贫血、黄疸等全身症状。如果呕吐物为咖啡色、粪便呈柏油状黑色或带有鲜红色血液,则可能伴随消化道出血。急性胃肠炎、急性阑尾炎、急性胆囊炎、急性胆管炎、急性胰腺炎、急性肠梗阻、急性胃肠道穿孔以及腹腔内实质脏器出血都是常见的急腹症病种。

夏季预防急腹症,要注意饮食卫生、手卫生;避免暴饮暴食,饭后不要进行剧烈运动;避免情绪激动,保持心情愉悦;积极治疗各类消化道原发病。

天津市中医药研究院附属医院外科主任医师 马波



预防为主

伤口湿性愈合不易留疤

预防急性腰扭伤要注意几点

1. 掌握正确的劳动姿势,扛、抬重物时要尽量让胸、腰部挺直,髋膝部屈曲,起身应以下肢用力为主,站稳后再迈步。
2. 加强劳动保护,在做扛、抬、搬、提等重体力劳动时应使用护腰带或腰围,以协助稳定腰部脊柱,增强腹压,增强肌肉工作效能。尽量避免弯腰性强迫姿势工作时间过长。
3. 重体力劳动及剧烈运动前,应先活动腰部,使肌肉、筋膜放松,预防扭伤。
4. 加强锻炼。通过锻炼使韧带的弹性和伸展性增强,让腰背肌肉更加发达有力。

邓林/文

目前伤口处理有两种方法,分别是干性愈合和湿性愈合。研究表明,湿性愈合的速度快于干性愈合,且伤口疤痕不那么明显。

干性愈合就是让伤口暴露在空气中,保持干燥,或者用传统纱布包扎,等伤口慢慢结痂后自然脱落。湿性愈合的重点在于“湿”,使伤口部位保持湿润或处于封闭的湿润环境中,愈合过程中几乎不会形成痂皮,常用的方法是使用软膏、敷料等。

湿性愈合大致分四步:

1. 清洁。用生理盐水冲洗伤口,冲洗至伤口没有肉眼可见的异物为止。如果没有生理盐水,也可以用自来水替代。伤口没有太大污染的情况下可以不消毒,如果你受伤的地



方比较脏,可以用碘伏等消毒剂消毒。在伤口和消毒剂充分接触后静待几十秒至几分钟,再用生理盐水冲洗。

2. 涂软膏。软膏可分为两大类,一类是抗生素软膏,如红霉素软膏、百多邦莫匹罗星软膏等;另一类是油性软膏,如凡士林、湿润烧伤膏等。用棉签蘸取软膏在伤口处薄薄涂一层,其目的是为了便于后续清洁,避免厚痂形成,同时也便于观察伤口

情况。

3. 贴敷料。贴敷料的目的是维持创面环境的湿度,推荐用伤口敷料和水胶体敷料。伤口敷料可以保持伤口湿润的愈合环境,同时吸收渗液速度快。在伤口愈合中后期渗液逐渐减少时,可以用水胶体敷料,这种敷料可吸收渗出物,适用于少到中渗液量的伤口。
4. 视情况换药。伤口要每天清洁,尤其前2~3日可能会有黄白色渗出,需及时清洁,一日1~2次,或者观察敷贴上渗液较多时也可以更换。如果伤口基底和周围红肿伴疼痛,或者有异常分泌物出现,需要考虑创面合并感染,建议尽早到医院处理。

顺强/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

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