

有种睡不醒是甲减在找麻烦

42岁的王先生怎么都睡不醒,他一天睡10多个小时,脑袋还是又昏又沉,全身乏力。检查发现,他的甲状腺激素水平明显偏低,被确诊为甲状腺功能减退症(甲减)。眼下春光明媚,许多人却嗜睡疲倦、有气无力……这可能是甲状腺失控的重要信号。

甲减患者要留意心脏异常

“甲减是由甲状腺激

素分泌减少引起的临床综合征。”河南科技大学第二附属医院心内科一病区主治医师胡晓咏介绍,一些常发的“老年病”大都和甲减有关。甲减的发病率和年龄成正比,老年人是高发群体,这可能与老年人甲状腺纤维化和萎缩有关,由此患甲减性心脏病的老年人不少。甲减性心脏病症状主要为智力减弱、反应迟钝、肤色苍白、胸闷、呼吸困难、食欲减退等。甲减患者平时要注意

心脏的异常表现。

福州市第一医院心血管内科主任医师陈萍说,甲减表现较隐蔽,近98%的患者不知自己有病。它主要表现为“懒洋洋”——不愿意活动、“胖乎乎”——体重增加、“冷飕飕”——畏寒怕冷。

自测“甲减”三招见分晓

北京大学第一医院内分泌科主任医师高莹表

示,有三招可以自测“甲减”风险。

拉发实验:保持3~5天不洗头,捋出一绺头发(40~60根),从发根处稍用力拉,脱发量在5根以上,可预示病理性脱发,而脱发是甲减的典型症状。

测试体温:连续3天,在晨起未进食、不活动的情况下,测量基础体温。正常情况下,腋温是36℃~37℃,如果测试结果低于36℃,提示基础体温过低,可能存在甲减风险。

10项症状自测:符合5条以上,就可能是患“甲减”了。①乏力,犯困;②记忆力下降,行动和反应变慢;③没有食欲,体重增加;④便秘;⑤皮肤干燥,很少出汗,毛发干枯,脱发;⑥怕冷;⑦情绪低落;⑧肌肉和骨骼僵硬,甚至疼痛;⑨血压增高或心跳变慢;⑩胆固醇水平增高。

自测后,通过抽血检查甲状腺功能,即可确诊有没有甲减。

服药期间不可擅自减量

联勤保障部队第九四〇医院内分泌科主任罗晓红称,甲减的治疗主要是补充外源性甲状腺激素,目前广泛应用的药物是左甲状腺素钠片(优甲乐)。甲减的治疗原则是终身补充、替代治疗。如果自行减量或停药,有可能导致再度出现甲减。是否需减量,应在医生指导下调整。(据《武汉晚报》《洛阳晚报》)

口角歪斜不一定是面瘫

50岁的吴先生因“面瘫”前来就诊,追根溯源一查,“面瘫”的背后竟然是鼻咽癌。“从不以为然,到吓得半死,心情过山车般。”吴先生用亲身经历告诉大家,千万别把一些很不起眼的症状不当回事。

近日,吴先生起床后发现面部右侧口角歪斜,眼睛也不能闭上。之前当地医院按照面瘫治疗并无效果。在此次问诊中,吴先生说他的右侧耳闷、间歇性耳鸣已有好几个月了。这是一个非常重要,也是危险的信号。经过相关检查,吴先生被确诊为鼻咽癌。

面瘫临床表现为口角歪斜、不能闭眼。53%的面瘫患者发病前头部受到过冷风、冷水等刺激。此外,疲劳、感染病毒、创伤性因素如面部外伤等也会引起面瘫,而最容易被忽视的病因是肿瘤。普通面瘫可以选择药物、针灸、理疗等保守治疗,症状会慢慢减轻。如果保守治疗16~20周无好转,则应考虑肿瘤和其他可能性。鼻咽癌有三种常见症状,包括回吸涕带血、耳闷耳鸣、局部淋巴结肿大,而吴先生突出表现为面瘫,这种情况容易被误诊。(据《快乐老人报》)

很多胃肠功能较弱的人都有这样的体会:吃水果多了之后,肚子不舒服,非常容易拉肚子,甚至会导致急性肠道炎症发作。除了水果中膳食纤维促进肠道过度运动的原因之外,很可能还与果糖摄入过量会导致肠道炎症反应有关。而肠道屏障受损和消化吸收功能下降,又与肠道菌群紊乱纠缠在一起,导致人体变得虚弱,并对多种食物发生不耐受反应。

大量果糖还会造成肝脏脂肪沉积,出现脂肪肝,同时还会产生代谢紊乱,降低胰岛素敏感性,增加糖尿病风险。过度摄入果糖也会造成内源性嘌呤增加(提示身体分解代谢加强),尿酸升高,增加痛风危险。这些都是此前确认的研究结果了。总之,大量果糖是有害健康的,这一点千真万确。

那么,为什么此前大家都说水果很有益于健康呢?那就科普6个知识点。

1.果糖是指“水果中的糖”吗?

水果中的糖由三部分构成:葡萄糖、果糖和蔗糖,果糖只是其中之一。果糖的英文叫fructose,它不是“水果中的糖”这个含糊概念,而是一种结构确定的单糖,一种和葡萄糖、蔗糖、麦芽糖不一样的糖。

2.哪些水果的糖分里果糖比例高?

有些水果是蔗糖比例大一些,比如枣、桃子;有些水果是葡萄糖和果糖的



比例大一些,比如西瓜和葡萄。一般来说,水果中葡萄糖和果糖的量是基本相当的。

果糖给人以清新爽口的甜味,而且具有低温变甜的特性。而蔗糖就没有这种特性,什么温度下甜度都差不多。凡是冰一下感觉更甜的水果,以及吃起来特别清甜的水果,几乎都是果糖比例较高的水果。

3.吃白糖和蜂蜜也会增加身体中的果糖

从植物代谢角度来说,光合作用先合成葡萄糖,然后葡萄糖可以异构成为果糖。一分子葡萄糖和一分子果糖结合产生一分子蔗糖,就是日常吃的白糖,而一分子蔗糖在肠道中被蔗糖酶水解之后,又会产生一分子葡萄糖和一分子果糖。

日常家里吃的食糖,包括绵白糖、白砂糖、赤砂糖、冰糖、红糖等等,主要成分都是蔗糖。所以,加糖甜食在肠道中消化吸收之后,既带来葡萄糖,也带来果糖。

蜂蜜中也有蔗糖、果糖和葡萄糖三种糖。一般来说,越容易结晶沉淀的

蜂蜜,里面葡萄糖所占比例越大;冬天越不容易结晶沉淀的蜂蜜,果糖所占比例越大。这是因为果糖的溶解性最高,蔗糖次之,葡萄糖最低。

4.“工业化生产的果糖”是怎么来的?

在现代淀粉糖工业当中,先加工玉米,提取淀粉;再用玉米淀粉水解出葡萄糖,再用葡萄糖果糖异构酶把葡萄糖部分变成果糖,得到高果葡糖浆。工业化制作的果葡糖浆,果糖比例最高可以达到90%。

果葡糖浆味道清甜,冰镇之后更爽口,所以可乐雪碧等各种甜饮料里都以它为主要甜味来源。很多甜品店里也用它来配制饮品。所以,在喜欢喝甜饮料的人群当中,甜饮料才是果糖的最大来源。

一瓶500毫升的甜饮料就会有50克左右的添加糖(蔗糖或果葡糖浆)。按一半果糖来算,就有约25克的果糖了。所以,喝甜饮料必然会让身体得到过多的糖,而且会得到相当多的果糖。

喝饮料所获得的果

糖,喝酸奶时获得的少量糖,做菜时放的少量糖,再加上正常吃水果时所得到的果糖,加起来的果糖摄入量就难免过量。

5.水果里到底有多少糖?

传统说某种水果糖分少,其实未必准确。因为食物成分表中的数据都是很久以前的测定结果,也没有涵盖所有的水果新品种,往往并不能代表市场上水果的糖含量。有些水果天然高糖。比如甜葡萄的糖含量可达16%~20%,其中有40%~50%的果糖。按此计算,吃500克18%含糖量的葡萄,可得到90克糖,其中有36~45克果糖。

还有国人爱吃的热带水果,糖分也很可观。看看泰国学者测定的本地水果糖含量吧:山竹17.5%,红毛丹18.5%,芒果13.9%,荔枝17.9%,菠萝蜜19.2%,番荔枝17.2%。

但是,那些原本糖分不那么高的水果,现在也逐渐被高糖品种所替代,所以从水果中摄入的糖分越来越高。冰糖橙、砂糖橙、冰糖心苹果等,无不以“糖多味甜”为卖点。由于果糖口感清甜可口,所以果糖含量高的水果品种也会更受欢迎,这就使得从水果中吃进来的果糖也越来越多。

比如说,我们去年的研究测定发现,某种富士苹果中,含有8.3%的果糖和6.7%的葡萄糖。按这样的含糖量,苹果可真不能叫做低糖水果。说到这里,大家一定已经理解了:少量吃水果有益,不等于大

量吃水果有益。大量吃水果,或者任性喝果汁,一样会导致果糖过量!

6.多吃果糖有害,少吃会不会有害呢?

少量果糖摄入可能是有益健康的,比如对肝脏的葡萄糖代谢有益。配合淀粉类食物,在不增加碳水化合物总量前提下少量摄入果糖,可帮助降低糖化血红蛋白水平。但大量摄入就适得其反了。

有研究提示,就预防糖尿病来说,过多或过少的水果都不好,两三百克是合适的数量。

以下8个方法可以减少果糖的危害:

1.避免喝任何甜饮料。
2.日常家庭膳食中少加糖,喝粥、喝汤尽量不放糖,包括蜂蜜也要严格限量。

3.选择含糖量较低的酸奶等食物。

4.水果的数量每天200~350克就好(去皮去核量),不要经常吃到1斤以上。

5.吃水果时不要过度迷恋浓烈的甜味,对甜度高的水果,应当酌情减量。

6.不要大量喝果汁,哪怕是100%的果汁。自己榨的果汁也一样。

7.水果可以用来替代甜食,或替代部分凉菜,在用餐时少量食用,这样既能避免过量,又能发挥少量果糖对葡萄糖代谢的促进作用。

8.不要因为果糖血糖代谢低,就购买市面上的家用果糖产品。

(据《北京青年报》)