

世界预防中风日:首选就近医院就诊

本报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍)每年的5月25日是“世界预防中风日”。脑中风,医学上也称为脑卒中,是一种急性脑血管病,它是由于脑血管突然破裂或者是脑血管阻塞而导致脑功能

障碍的一种疾病,包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。其中,缺血性脑卒中也称之为“脑梗”。

那么,该如何识别早期脑卒中?

内蒙古国际蒙医医院五疗脑病科主任医师玉山

介绍,判断脑卒中简单快速的办法是FAST准则,F(Face,脸):是否能够微笑?是否感觉一侧面部无力或者麻木?A(Arm,手臂):是否能顺利举起双手?是否感觉一只手没有力气或根本无法抬起?S(Speech,说

话):是否说话困难或言语含糊不清?T(Time,时间):如果上述三项有任一项存在,就要立即拨打急救电话120。

脑卒中急救常识是立即拨打120急救电话。同时,应使患者仰卧,将头偏

向一侧,以防止痰液或呕吐物引起呛咳,或者吸气管造成窒息。解开患者领扣纽扣、领带、裤带,让病人处于放松状态。如果患者是清醒的,要注意安慰患者,缓解其紧张情绪,保持镇静。不要舍近求远,首先选择就近

的医院就诊,以免耽误抢救时间。在没有医生明确诊断之前,切忌给患者服用药物,防止加重病情。

此外,脑卒中的预防还要控制血压,控制血糖,戒烟、酒,合理膳食和规律的体育锻炼。

蛋白粉鱼油养胃饼干到底有没有用?

蛋白粉、葡萄籽胶囊、高钙奶、鱼油、海参、儿童酱油、养胃饼干、初产蛋、黑糖、黑枸杞……这些东西到底有没有用?是名副其实,还是噱头炒作?

1. 蛋白粉:消化差的病人很需要

如果日常能吃够鱼肉蛋奶,的确不需要再加蛋白粉。即便是去健身房增肌,除非是健美运动员,一般人只需比平常多吃一两瘦肉和一两个蛋就可以了。

不过,蛋白粉也并非一无是处。膳食中蛋白质比例过低时,人容易虚胖,身体松软,没力气,怕冷,消化能力弱,容易浮肿。特别是对肌肉本来就少、消化本来就差、食量本来就小的老年人来说,保证蛋白质供应是必须的。但是很多老年人害怕胆固醇,鱼肉蛋奶不敢吃,膳食蛋白质不足,但买来蛋白粉,他们觉得很昂贵,不能浪费,就乖乖地吃了。这时候,补充蛋白粉对身体的确可以带来好处。

在医院,很多因为消化吸收能力差,无法从食物中获得足够蛋白质的手术后患者需要补充肠内营养制剂,使用水解蛋白产品是非常有效的。国内外调查表明,蛋白质和多种营养素不足的患者住院时间延长,康复速度变慢,甚至根本无法康复。

总之,如果您牙口很好,消化正常,鱼肉蛋奶不缺,就别花高价吃蛋白粉了。

2. 葡萄籽胶囊:不是皮肤增白剂

葡萄籽胶囊主要是补充抗氧化物质“原花青素”,它对一些缺乏抗氧化物质的人是有帮助的,但没有传说中那么神奇的“美白作用”。由于原花青

素会降低多种消化酶的活性,并影响多种微量元素的吸收利用,日常消化不良、贫血缺锌、身体怕冷的女性,千万不要乱补葡萄籽胶囊,也不要以为葡萄籽胶囊是皮肤增白剂。否则不仅不能变白,可能脸色更黄,消化更差,身体更冷。

3. 高钙奶:意义不是很大

牛奶、羊奶、各种奶里都富含钙,包括人类的乳汁。在这种高钙的基础上还要再增加钙含量,没多大意思。我若干年前做过调查,发现买高钙奶的人主要是那些对“牛奶本身富含钙”这个基本常识都不了解的消费者。实际上,高钙奶的钙含量比普通奶只高15%~20%。

日常多喝点普通牛奶、酸奶,多吃点青菜、豆腐,钙就来了。

4. 鱼油:确实不如吃鱼

海鱼里面不仅含有鱼油,还有蛋白质、各种维生素、多种微量元素。研究表明,每周吃2~3次非油炸的海鱼有利于预防心脑血管疾病、老年认知退化,也有利于保障胎儿婴儿的智力发育。

至于鱼油的效果,研究结果并不一致。不过,在有些情况下,鱼油还是有点用的。比如有些地区的人日常吃不到鱼,素食主义者不吃鱼,那么在女性孕期或某些疾病状态下,遵循专业人士的建议适当补点鱼油,还是有意义的。

5. 海参:不光是为了补蛋白质

如果说“海参不比鸡蛋强,因为它的蛋白质没有鸡蛋多”,这个说法略有



点偏激了。

吃海参肯定不光是为了补蛋白质的。虽然它的蛋白质含量确实没有鸡蛋的蛋白质含量高,但是并不能说明它一定没有其他好处,比如免疫调节、抗疲劳之类是有动物实验数据的。

至于效果是不是那么神奇,恐怕这就是因人而异的,不必期待过高。

如果自己经常疲劳,不如多找找原因,是运动太少,还是营养不合理,还是睡眠不足,或是工作压力太大等等。

如果不找其他的具体原因,只想靠吃几只海参解决,恐怕不够理性,效果也不会很好。

6. 养胃饼干:任何饼干都少吃

说养胃饼干不靠谱,是说它没有保健食品认证,却非要宣称保健功效,不合法。和普通食品相比,它卖那么贵也很离谱。但是,说养胃饼干不如苏打饼干,就有点跑偏了。苏打饼干的脂肪和热量并不比其他饼干低,而血糖反应在各类饼干中却是最高的,糖尿病人根本不值得吃,苏打饼干对胃酸少的患者没什么好处,只是对胃酸过多的患者可能起到暂时缓解不适的作用。

简单说,两种饼干都不要吃,直接吃好三餐就对了。

7. 初产蛋:营养差别不是很大

初产蛋的营养价值到底多高,没有看到数据,很难评价是否其中某些微量成分比其他鸡蛋更高。鸡蛋中含几百种蛋白质,以及卵磷脂、叶黄素、玉米黄素、12种维生素和多种微量元素,不是只有蛋白质而已。但整体来说,一个蛋就算某些微量营养素指标上和其他蛋有一丁点差别,也很难在一天营养供应中起到明显作用。

8. 黑枸杞:性价比比较低

黑枸杞的确是目前市售食物中花青素含量最高的,有文献为证。说它不如茄子、紫甘蓝、紫薯之类,显得不太公平。

不过,如果把价钱算进去,单位花青素的价格就显得太贵了——性价比低啊。

花同样多的钱,如果买紫甘蓝和紫薯等这些我们日常的蔬菜,得到的花青素会比买黑枸杞多不少呢。但是,如果有人送你一盒黑枸杞,你还是开心地吃掉吧,不要用它来交换几麻袋茄子。

9. 黑糖:主要在于风味

黑糖和普通红糖的差别,在于它经过长时间的熬制,发生美拉德反应的程度高,颜色特别深。美拉德反应会产生香气,所以黑糖的风味比普通红糖更加浓郁。

不过,黑糖产生的丙烯酰胺含量更高。这类产物在少量摄入时促进食欲,多了就有可能促进衰老和慢性病(有少数动物实验和人群调查研究,但尚无定论)。

如果喜欢黑糖的风味,来大姨妈时为了安慰自己喝一杯是可以的,为了养生而天天大量吃则不明智。

10. 儿童酱油:不适合儿童

儿童酱油瓶子小,卖得比普通酱油贵,但和普通酱油的配料和营养成分都几乎一样。并不是说它会有害,只是说它并不是更适合儿童的产品,钠并不更低,营养价值未必更高,也没有相关标准,直接买普通优质酱油就好。

关于吃酱油,一岁以内的宝宝不要吃酱油,两三岁的宝宝也要严格控制食物的咸度,不管是不是儿童酱油都要限量。文/范志红

(本文作者:范志红,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授)

“蚯蚓腿”术后宜穿弹力袜

下肢静脉曲张(俗称“蚯蚓腿”)目前多以手术治疗为主,但术后防复发也很重要。

术后注意这些姿势 下肢静脉曲张患者手术后,平时可选择适当的运动,增加血管壁弹性。同时,改变习惯的姿势,避免长时间站立和长时间坐着。站久了要间歇抬高下肢肢体,久坐的人需注意维持良好坐姿,避免交叉腿。

改变吃穿习惯 下肢静脉曲张的患者出院后,饮食需以清淡、易消化、富营养为主,应尽量不穿紧身衣物,避免腰带过紧。平时需注意避免腹内压和静脉压增高,预防便秘、慢性咳嗽,保持大便通畅。病情严重的患者应避免用热水浸浴双脚,以免病情加重。

加压治疗,防治更有效 目前,严格卧床休息及抬高患肢可有效控制下肢静脉曲张症状及防止复发,但不适用于大多数病人。在不影响日常生活的情况下,加压治疗是目前该术后治疗的标准方法和基本方法。弹力袜加压治疗是最广泛使用的加压手段。弹力袜可分为一级压力和二级压力两种。

一级压力弹力袜:以预防静脉曲张的发生及进展为主,适用于长期站立或静坐人群,包括护士、教师、空姐、营业员、理发师、孕妇、体型肥胖者、经常出差坐飞机或长期卧床的人群等。

二级压力弹力袜:有治疗作用,手术后的患者应选用此种弹力袜。使用医用弹力袜需注意不影响膝关节活动,舒适贴身。(据《北京青年报》)