

输液扩张血管防中风 纯属坑自己

秋冬季节是心脑血管病的多发季节,天一凉不少人就开始琢磨着做点啥来保护下血管。喝红酒软化血管?拿银杏叶泡水降血压?甚至输液通通血管?殊不知,这些我们耳熟能详的“养生大法”都是错误的。不仅起不到预防心脑血管病的保健作用,而且还伤身。

流言 银杏叶泡水喝能降血压

真相:有些人认为把新鲜银杏叶泡水喝,可以起到降血压的作用。殊不知,这样做不仅没有效果还很危险。

银杏叶具有“活血化瘀通络”的作用。但这类药物主要是用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风偏瘫等,比如老年人手脚麻痹、四肢酸痛,或者因为脑部血流减少导致的记忆力减退、注意力不集中等。其并不具备降血压的作用。

而且银杏叶泡水喝很危险。因为银杏叶生品内含有大量有毒的银杏酸,且银杏酸为水溶性成分,直接泡服可引起阵发性痉挛、神经麻痹、瞳孔放大、过敏等毒副作用。

流言 每天喝点红酒可软化血管

真相:有些人有喝红酒的习惯,认为红酒中的白藜芦醇可以软化血管,经常喝点红酒可以降低心血管疾病发病率。其实,靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。

红酒中因含有白藜芦醇,过去曾被认为有软化血管的作用。但现在我们知道,红酒中白藜芦醇的含量非常低,即使每天喝20瓶红酒也起不到软化血管的作用。

相反,红酒中大约含

有15%的酒精,会对心血管功能造成负面影响。多项研究已经证实,摄入的酒精无论多少,对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多种疾病都有直接关联。如果大量摄入酒精,还会引起消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心肌病等严重问题。

流言 输液可以预防脑中风

真相:“秋冬季节输液可以扩张血管,有效预防脑中风”,这是真的吗?其实,“输液预防脑中风”是

种有百害而无一益的“保健”方式。

人们俗称的脑中风,医学术语叫脑卒中,可大体上分为出血性脑中风和缺血性脑中风,这两种都是由颅内血管病变引起的。这两种虽然都是中风,但是它们的治疗方式基本是相反的,缺血性中风一般需要应用溶栓和抗凝药物,而出血性中风一般需要止血或手术治疗。

用于输液的药物,往往是“活血”的中成药,对于控制血管的狭窄以及血栓形成并无效果,并且输

液的“活血”作用也很短暂,停止输液后就没有效果了,更谈不上预防。据专家介绍,输液还会对正常的血管壁造成损伤,使其变薄、变僵硬。

现在已经有很多确切的、有效的预防脑中风的方法。比如对于脑出血,最重要的一条预防方法就是控制好血压;而对于缺血性脑中风来说,最重要的预防方法就是不吸烟,保证合理的运动,保持健康的膳食,并遵照医嘱,服用一些治疗高血压、糖尿病、高胆固醇血症的药物。

(据《北京青年报》)

坚果虽好还得警惕滋生霉菌



坚果是指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒,包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、香榧、夏威夷果、松子等。坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等,是深受消费者喜爱的一类食品。但坚果在潮湿环境下,易吸收空气

中的水分,受霉菌污染。这可能会带来什么危害?食用和购买时应注意什么?

坚果受霉菌污染有什么风险?

按照《食品安全国家

标准 坚果与籽类食品》(GB 19300—2014),烘炒工艺加工的熟制坚果与籽类食品中霉菌不能超过25 CFU/g。如果检出坚果霉菌超过标准限值,可能意味着其食用价值降低,甚至不能食用。

霉菌污染的坚果是否会对人体健康造成危害,取决于霉菌是否代谢产生已知的、毒性明确的真菌毒素。如黄曲霉代谢产生黄曲霉毒素等,而黄曲霉毒素是强致癌物质之一,大量摄入时会引发急性中毒。

消费者如何防范霉菌污染危害?

首先,细心选购坚果。建议消费者选择正规场

所,购买正规企业生产的产品,避免购买过期食品。尽量购买密封包装的坚果,并选择合适大小的包装,按需购买。

购买散装坚果时,要注意坚果外形和果肉形态,挑选果实饱满、颗粒均匀、无霉斑、无虫蛀痕迹的坚果。

第二,合理储存坚果。最好现吃现买,坚果开袋后应尽快食用。如果吃不完,应密封保存并置于阴凉干燥处,避免受潮。

第三,不食用霉变坚果。食用之前,如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质,或较为明显的霉斑,请不要食用。咀嚼时,发现有苦味、霉味或辛辣味,尽快吐出来并及时漱口。

(据《北京青年报》)

宝宝拉肚子如何护理?

拉肚子是宝宝经常会遇到的问题。宝宝每次排便后,家长都应用温水清洗小屁屁,尤其是肛门周围。清洗时最好用柔软清洁的棉尿布,且要勤换洗,以免发生红屁股及尿路感染。避免用纸巾或湿布用力擦拭,以免造成局部皮肤损伤。

此外,可以撒一些爽身粉,保持小屁股干燥。如果小屁股发红了,应将它暴露在空气中自然干燥,然后涂抹一些鞣酸软膏。

除了做好护理之外,还应注意观察并记录大便次数、性状、颜色及量的变化,为医生制定治疗计划提供依据。如果宝宝在家治疗护理期间病情不见好转,出现水样便次数频繁,口唇干燥,双眼凹陷,尿量明显减少等脱水表现及高热等症状,应及早带宝宝到医院做进一步治疗。

(据《武汉晚报》)

老年人防跌倒留心三个场景

生活中,老年人发生晕厥大多在厕所、浴室、卧房,尤其是洗澡。

上厕所、久坐起来,以及起床时,留心三个场景——起床:起床时做到看、做、动、踩四步骤,即醒后不立即起床,待看清物体后缓慢起身,扶床坐起半分钟,再移至床边,双腿下垂,活动下肢,踩实地面,扶床沿慢慢站起。

夜间有尿要排出不要憋尿。为防止排尿性晕厥,睡前不要多喝水,入睡前要先排尿。

洗澡:在饭后半小时内、劳累后、口服降压药后1小时不宜洗澡,同时,避免水温过高,时间过长,保持通气。

上厕所:如厕时最好使用坐便器,如厕后先按揉双腿,再扶扶手或其他辅助物缓慢起身。

患有颈动脉硬化及颈椎病的老年人,要注意转头要慢,系领带不要过紧,不要穿高领衣服。当剧烈咳嗽时用手扶住固定物体,以防晕倒。

(据《健康时报》)

食物加工越简单越好

食物的加工程度越低越好,加工食品(如鱼罐头、咸味坚果)和超加工食品(如甜饮料、糖果、速食汤等)都应少吃,尤其是超加工食品。

超加工食品往往味道很好,通过加入甜味剂、盐和各种口味的调味剂来刺激人们的味蕾。这些食物美味、方便,甚至包装成“健康食品”,殊不知,大量的研究表明,经常大量、高频率地食用超加工食品,可明显增加心血管疾病、糖尿病、肿瘤、肥胖等慢性疾病的发病风险。而且,超



尤其对于儿童来说,童年是形成食物偏好和饮食习惯的关键时期,饮食结构会对健康产生长期影响。所以,我们日常饮食要

(据《健康时报》)