

腿脚冰凉? 查查有没有可能是这五种病

动脉硬化性闭塞症

这种病较常见,是动脉粥样硬化性疾病的一种表现形式,常侵犯全身的大、中动脉,引起下肢慢性缺血。多见于患有动脉硬化的中老年人,常伴有高脂血症、高血压等。

早期患肢发凉、麻木,进而出现间歇性跛行(走一段路便感到下肢乏力或疼痛,停下来休息后,乏力或疼痛会减轻),随着病程进展,会出现患肢皮肤苍白或发绀,出现静息痛(夜间疼痛加重),肌肉萎缩。后期可能会出现下肢溃疡或坏疽,严重者甚至危及生命。

血栓闭塞性脉管炎

好发于男性青壮年,多侵袭四肢中、小动静脉,下肢多见。初期多表现为受寒后脚部发凉、麻木、疼痛,走路时小腿酸胀、乏力。病情加重时会出现间歇性跛行,患肢发凉、怕冷,夜间麻木、疼痛加剧,症状加重,病情严重者可并发肢端溃疡。

多发性大动脉炎

该病多见于女性。表现为下肢发凉,并伴有下肢酸软、麻木、疼痛,同时有间歇性跛行。从患肢股动脉开始到下肢动脉,动脉搏动减弱或消失,测不出血压或明显降低。

肢端动脉痉挛症(雷诺氏病)

雷诺氏病是指小动脉阵发性痉挛,受累部位出现苍白发冷、青紫疼痛、潮红后复原等症状。常见于受寒冷刺激或情绪波动时。通常将单纯由血管痉挛引起、无潜在疾病的称为雷诺氏病,病情较稳定;若伴随其他疾病则称为雷诺氏综合征,病情较严重。

甲状腺机能减退症

女性多见,由甲状腺素分泌不足引起。表现为四肢发凉、凹陷性水肿,皮肤苍白而粗糙,伴有心动过缓、乏力、食欲减退等症状。通过基础代谢率测定和实验室检查可排查是否确诊。

(据《健康时报》)



痛风患者多吃蔬菜

尿酸增高是痛风的主要病因,痛风除药物治疗外,食疗是重要手段。多吃果蔬和低脂的奶制品对缓解痛风有好处。以下几种蔬菜可常吃。

白菜,碱化尿液促进尿酸排出。

●白菜嘌呤含量为12.6毫克/100克,热量为71千焦(以每100克可食部计)

◆推荐理由:白菜中含有多种维生素和矿物质,呈碱性,可对体内的尿液进行碱化,同时促进尿酸的排出,适合痛风患者经常食用。

◆宜食时期:痛风急性期和缓解期都可食用。

空心菜,碱化尿液预防肠道菌群失调。

●空心菜嘌呤含量为22毫克/100克,热量84千焦(以每100克可食部计)

◆推荐理由:空心菜所含果胶能加速体内有毒物质的排出,木质素则能提高巨噬细胞的活力,杀菌消炎,增进肠道蠕动,对于防治痛风合并便秘及肠道疾病有积极作用。

◆宜食时期:痛风急性期和缓解期可食用。

卷心菜,痛风患者的理想食物。

●卷心菜嘌呤含量9.7毫克/100克,热量92千焦(以每100克可食部计)

◆推荐理由:卷心菜基本不含嘌呤,含大量维C,帮人体排出有害物质。常吃卷心菜有补髓、利关节、壮筋骨、利五脏、调六腑、清热止痛等功效,而且卷心菜嘌呤含量极低。

◆宜食时期:痛风急性期和缓解期可食用。

(据《健康时报》)

小龙虾的黄到底能不能吃?

小龙虾之美味,恐怕是为大多数人所公认的。关于小龙虾,你了解多少?据说小龙虾喜欢污水沟?小龙虾的虾黄到底能不能吃呢?

吃之前先认识它一下

小龙虾也称克氏原螯虾,原产于美国,杂食、生长速度快、适应能力强,栖息于溪流、沼泽,也可生活在池塘、沟渠里,是一种淡水经济虾。

小龙虾含有丰富的蛋白质等营养成分,加上肉味鲜美,广受人们欢迎。

听说小龙虾喜欢污水沟?

小龙虾只是生存能力较强,强到在很多污水沟里都能存活。但其实污水沟并不是小龙虾喜欢的栖息之所,如果有得选择,它们还是更喜欢清水环境。曾有学者做过相关的实验,也是这个结论。



我们吃的小龙虾基本都是养殖的,养殖户也会注意保持良好的水质,以利于小龙虾的生长。

小龙虾有很多重金属?

如果水体存在污染,生活于其中的鱼、虾、蟹等水产品的确身体里会有污染物。如果摄入了重金属,小龙虾自己会把这些毒素转移到外壳,随着不断生长、蜕壳,重金属毒素也就被排出体外了。

但是,这些毒素一般很难被完

全排出,还有一部分会集中在虾头中。

虾黄能吃吗?

前面说了,小龙虾体内的重金属主要集中在虾头里,更准确地说,是集中在位于头部的鳃和内脏里。所谓的虾黄,其实是小龙虾的消化腺,也就是肝脏和胰脏。虾黄的确含有一些营养元素,但同时也很有可能有重金属污染。

所以,为了安全起见,最好就不要吃虾黄了。吃小龙虾的时候,整个虾头都别吃是最好。

这些人慎吃小龙虾

虽说小龙虾味道鲜美,但有些人还是要慎吃。有过敏体质的人要慎吃小龙虾;尿酸高、痛风人群,也要慎吃小龙虾。

另外,再美味的东西,吃起来也要把握一个度。吃小龙虾不要过量,一个人一次最好不要吃超过一斤。

(据《工人日报》)