

名医
讲堂

乙肝患者如何合理安排饮食



名医简介

王德扬 76岁,主任医师,宁波市老医药卫生工作者协会副会长,宁波《科学保健》杂志主编,宁波市卫生健康俱乐部首席指导专家,宁大附属医院教授。

7月28日是世界肝炎日,今年的主题是“重新思考”。老年乙肝患者除了要积极配合治疗外,尤其要在饮食上多注意。因为饮食安排是否恰当,对乙肝的恢复具有举足轻重的作用。

首先,饮食宜清淡,多吃青菜、芹菜、菠菜、黄瓜、西红柿等新鲜蔬菜;多吃鸡蛋、鱼、精瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质的食物,以利于肝细胞的再生和修复,成人以每天摄入蛋白质1克/千克~1.5克/千克体重为宜;多吃海藻、牡蛎、香菇、芝麻、大枣、杞子等食物。

其次,肝炎患者不宜多食用的是罐头食品、油炸及油煎食物、方便面和香肠;味精是调味品,肝病患者一次用量较多或经常超量服用,可出现短暂头痛、心慌恶心等症状;各种甜

食不宜多吃,因为糖容易发酵,加重胃肠胀气,易转化为脂肪,促进脂肪肝的发生;葵花籽中含有不饱和脂肪酸,多吃会消耗体内大量的胆碱,可使脂肪较易积聚肝脏,影响肝细胞的功能;松花蛋含有一定的铅,经常食用会使钙质缺乏和骨质疏松;各种腌制食物盐分太高,肝病者吃多了易影响水、钠代谢,对肝硬化患者则应禁忌。

第三,茶叶含有咖啡碱、茶碱、单宁酸、鞣酸、蛋白质、维生素、微量元素等成分,具有清热降火、消食利尿的作用。乙肝病人饮茶有益于身心健康,但应注意适时、适量,在饭前一小时宜暂停饮茶,以免冲淡胃酸;不要在睡前和空腹时饮茶;茶水不宜

太浓;一天茶水总量不要超过1000~1500毫升;服用补品、滋补药期间应避免饮茶,也不宜用茶水服药。

第四,乙肝病人每天适当吃点水果有益于健康,但要适量和新鲜,注意清洗;一般乙肝病人可选择苹果、柑橘、葡萄、梨、椰子等,脾胃虚寒泄泻者宜吃龙眼、荔枝、山楂、大枣,不宜吃柿子、香蕉、甘蔗、柚、桑椹;肝硬化腹水需利尿者,宜吃柑橘、李子、梅子、椰子等;肝气郁结者宜吃金橘、桔饼等。

最后,还要提醒老年患者,虽然肝病患者多喝奶有好处,但因为牛奶中的乳糖在乳糖酶作用下分解为半乳糖,过多的半乳糖可沉积在眼睛的晶状体内,引发白内障,因此老年乙肝病人不宜常饮牛奶。 记者 鲍云洁

夏日寒邪比冬天更伤人

夏日炎炎,人人都想着法子地防暑降温,却容易忽略寒邪的侵袭。殊不知,这夏日的寒邪比冬天更伤人。

外界的寒凉之气,都属于风寒邪气。人们在夏季多喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为,都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”,很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧,大多是由于进食寒凉而导致阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性哮喘到冬天更加严重。因此,千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。

夏天防寒的措施有哪些呢?

首先,避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉,都要避免长时间直吹。

其次,护好咽喉和后心两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

最后,饮食要注意少寒凉,少吃冷饮。

寒邪初起时,喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜3片,红枣5颗,加水煎煮3~5分钟,饮用即可。也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水,将体表的寒邪驱除。

据《生命时报》

三伏天 谨防热中风

进入7月以来,天气持续高温。记者在我市医院采访中获悉,近来患脑中风的患者明显增加,以60岁以上的老年人人居多。

据113医院老年病专家江友泉主任介绍,中风是中老年人最常见的脑血管疾病,致残、致死率很高,冬季和夏季更易发病。

老年人该如何预防热中风?江主任说,预防热中风的措施,除了一般的降温和减少不必要的活动外,还应注意以下几点:

首先,量出为人,不渴也要常喝水。脱水是发生热中风的重要诱因,因为脱水使血容量减少,血液粘稠容易形成血栓。由于老年人的口渴中枢比较迟钝,常为“不渴”,而不主动喝水,使得脱水愈加明显。所以提倡不口渴时也应主动喝水,因为不渴并不等于不缺水,而且多喝水还能预防泌尿系结石。每天的饮水量一般为2000毫升左右。

其次,见微知著,防止小中风酿成大中风。天气炎热

时,老人若忽然出现症状轻微的头痛、头晕、昏厥、半身麻木、肢体无力、视力模糊等中风预兆(俗称小中风),不要以睡觉不好或过度劳累等原因对这些中风预兆自圆其说。其实,这可能就是中风的信号。若能见微知著,哪怕是及早补足水分,或服用阿司匹林等常用药物,也有可能减少危险,防止酿成大中风。

再者,三餐清淡,不与大脑争血流。伏天的膳食中只要有适量的高蛋白质,如鱼、蛋、豆类食品,加上绿叶蔬菜等,就是很好的营养治疗食品。夏季的餐饮应遵循清淡为主、少餐为宜的原则,不要让胃肠与大脑争血流。

最后,药物保驾,活血抗凝要趁早。特别对有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖或有过小中风的老年人,气温升至32℃以上时,便应采取防暑措施,并及早应用抗血小板聚集、控制好血糖、血脂和血压等改善血液内环境的药物,这样才能安全度夏,把中风危险减到最小。

通讯员 冯永明
记者 鲍云洁

跳舞可减轻关节痛



老年人在跳广场舞。

记者 崔引 摄

一项小规模研究发现,老年人跳舞有助减轻膝关节、髋关节疼痛,走路能力也会获得改善。

美国圣路易斯大学研究人员对34名、平均年龄为80岁的老年人进行了研究,其中大多数为女性,这些老年人都患有有关节炎,膝关节和髋关节常出现疼痛、僵硬等问题,需服用止痛药。

研究人员把他们分成两组,一组每星期要上两次舞蹈课,每次上课45分钟,持续

12星期。另一组成员则没有上舞蹈课。研究开始12星期后,定期跳舞的老年人膝盖、髋关节疼痛现象都大为减轻,且走路速度也变快,止痛药用量也下降了39%。相比之下,没有跳舞的长者止痛药用量反而增加了21%。

研究人员提醒,老年人疲累、疼痛状况可能随时会改变,跳舞动作要轻柔、缓慢,最好加一点站姿和坐姿动作,避免操之过急。

据《中国中医药报》

眨眼捏耳可防老花

新加坡《联合早报》近日刊文,日常小动作能帮助推迟老花眼的到来。

年轻的时候,眼睛晶状体柔软有弹性,调适能力佳,看近物时毫无问题。然而,随着年龄增长,眼睛晶状体会逐渐硬化,柔软度及弹性流失,看近物的调适能力也随之降低。

一般来说,40岁以上的人才会出现老花的症状,但如果平时对眼睛的保健掉以轻心,老花眼极可能会提早找上门。因此,保养眼睛要趁早。

除了众所周知的一些好习惯,如读书要距离眼睛至少30厘米、光线要充足、看电视

和电脑的时间不要太长外,还可以通过一些眼部运动延缓眼睛老化。

平时,要经常眨眼,利用一开一闭的眨眼方式及上下左右转动眼珠来锻炼眼部肌肉。在户外时,尽量不要让阳光直射眼睛。每天早晚,以中指来回按摩眉毛20次,弯曲食指在内眼及外眼角之间来回横揉眼睛20遍,再用食指尖顺时针和逆时针各20遍按揉太阳穴,力度要适中。或者,每天用拇指按摩耳根20次,并用拇指和食指捏住耳垂往下拉20次。

据《生命时报》

三招“组合拳”防控斑块

人进入中老年后,细胞代谢功能减退,体内脂肪容易发生氧化。如果膳食结构不合理,脂肪摄入过多,而抗氧化物质(如维生素、过氧化物歧化酶等)摄取不足,体内就容易形成过氧化物。

过氧化物在铁、铜等矿物元素的催化下转化成一种极微小的棕色颗粒——脂褐素,这种“垃圾”不溶于酸、碱或有机溶剂,积聚于细胞与组织就形成了斑。

要清除过氧化物和阻断氧化物,首先要把好饮食关,少吃脂肪。建议将脂肪摄入量减到每天50~60克或更少,且以植物脂肪为主。其次,多

食用富含维生素C、维生素E等的抗氧化食物,如蔬菜、水果、植物油、奶制品等,必要时可服用外源性抗氧化剂。

在寻找高效抗氧化剂的过程中,“茶”这种古老而神奇的植物在众多科学家的研究中脱颖而出,而茶的精华就是茶多酚。

茶多酚不仅有抗氧化功能,还有抗过敏、提高免疫力、抗辐射等作用。

目前对于茶多酚的应用更为成熟,专业配方去除了茶叶中咖啡因和刺激胃粘膜的物质,增强了安全性。

适当运动也可有效阻止脂褐素向血管壁沉积,保护血管。 据《浙江老年报》

失眠多是心理原因所致

“现在来看睡眠障碍门诊的,中老年人占了60%以上,其中有不少人是由于心理原因引发的。”市康宁医院副院长吴向平说。

退休不久的柳大伯已被失眠困扰多时。经过专业的心理测试后发现,他的焦虑和抑郁情绪非常明显。究其原因,柳大伯退休前在单位是个领导,办事风风火火,工作忙碌。

退下来后,环境和职位的改变让他变得各种不适应。失去生活重心的他开始烦躁易怒,对任何事情和人都无感。久而久之,不太出门的他变得性格孤僻,情绪低落,睡眠也随之出现了问题。

吴向平解释,柳大伯是典型的抑郁性失眠症患者。有些抑郁性患者的抑郁情绪不是很明显,表现为失眠、胸闷、乏力等。

“抑郁和焦虑是孪生姐妹,总是同时出现。根据门诊病例来看,大部分的睡眠障碍是由焦虑和抑郁情绪导致的,失眠又会加重抑郁和焦虑。”

为有效避免失眠,吴向平呼吁老年朋友要及时进行心理体检。一旦出现情绪低落、早醒、入睡困难等症状,且睡前为生活琐事烦恼过甚,就需要特别当心。

助眠小贴士

1.坚持每周进行三到四次的户外运动,比如慢跑、快走、游泳、太极拳等,规律作息;

2.补充牛奶、鱼肉等蛋白质丰富的食物,饮食要全面,荤素搭配,不要过于追求精细化;

3.老年人应该多走出家门,培养兴趣爱好,保持一定的社会交往。 记者 陆麒雯