

热点

边工作边吃饭,小心胃酸反流!

“我真的快要受不了这个嗡嗡声了!”近一个月来,35岁的张先生出现严重耳鸣,晚上睡不好觉,甚至导致听力下降。他去医院耳鼻喉科做检查,医生发现,他的鼓管被积液浸泡已久,导致中耳炎。积液从哪里来?经过耳鼻喉科医生提醒,张先生才恍然大悟:这个积液竟是胃食管反流上来的胃酸!而这与自己平时一边工作一边吃饭的习惯有关。



胃酸为何会跑进耳朵?

张先生平时工作压力较大,饮食不规律,有时忙起来就一边工作一边吃饭,随便吃两口就打发了。等到忙完了,往往已经到了晚上,错过了饭点,他经常会叫上三五好友去吃烧烤配啤酒。

“门诊中遇到像张先生这样的患者不少,他们往往有个共同点,都是工作比较繁忙,吃饭不太规律。”接诊医生、杭州市中医院脾胃病科主任中医师叶蔚介绍,胃食管反流严重的病人,反流物不仅会进入咽喉和气管,甚至会到达鼻腔、中耳等部位。人在精神比较紧绷的情况下吃饭,进入胃的食物往下输送能力变差。一边吃饭一边处理事情、吃饭后缺乏休息、压力过大等都容易让人肝气郁结、肝火内郁。这也是中医所说的“肝胃不和、胃失和降”,这时,就应该“泄肝和胃”,胃气、肝气一起调理才

能解决问题。

叶主任提醒,吃饭的时候不要一心多用,让肠胃可以慢慢地消化吸收食物。另外,吃饱饭后也可以简单地小憩或散步,有助于胃的消化。

情绪和胃食管反流密切相关

叶蔚介绍,胃食管反流的危险因素包括吸烟、饮酒、肥胖、年龄、药物影响和遗传因素等。当腹压、胃内压增高时,如便秘、妊娠、慢性咳嗽、胃排空减慢等,也会促进胃食管反流的发生。

“大多数人都容易忽视一个高危的诱因。”叶蔚提到,胃食管反流病大多数与情绪相关,这类患者多半是急性子,比较追求完美。胃能够反映人们情绪,如果压力比较大、情绪紧绷、紧张,就容易导致肝气郁结,甚至会对脾胃造成影响。

“对于这类患者,一定要多关心他们的压力来源,除了药物治疗外,也要鼓励

他们找到舒缓压力的方法,把生活步调放慢一些。”

睡前2小时不建议进食

日常生活中如何预防胃食管反流病?叶蔚建议,饮食方面,平时应避免高脂肪、高糖饮食,避免暴饮暴食,少食辛辣刺激饮食,饭后不要立即进食水果和汤,少喝浓茶、浓咖啡,少吃巧克力、油炸食品、冰淇淋等高脂高糖零食;少吃坚硬、粗糙的食物。

此外,睡前2小时不要再进食。在中医将其称为“饮食不节”,睡前进食会导致食物、胃酸停留在胃里的时间变长,导致“饮食停积”,影响下食道括约肌的张力,容易胃酸反流。

中医认为,胃食管反流病的发生与肝气郁结有关,可适当食用疏肝解郁的食物,如佛手花、玫瑰花、绿萼梅等。

(来源:人民网)

★ 保健

晒眼皮能治近视? 医生:没作用

预防孩子近视,是不少家长都很重视的事情。“每天晒眼皮,闺女视力恢复到了5.0!”最近,网上掀起了一波“晒眼皮”治疗近视的热潮,甚至宣称能让度数“清零”。晒眼皮真有这么神奇?南京市中西医结合医院眼科主治医师肖立韦指出,单纯晒眼皮达不到治疗近视作用。

“晒眼皮降低近视度数并不科学。”肖立韦介绍,近视的主要原因有遗传、用眼过度、户外活动减少等。青少年近视可以干预,晒太阳可以激发多巴胺和维生素D合成,有效降低近视发展。但是,单纯晒眼皮达不到治疗作用,更无降低真性近视之说。同时,眼睑的皮肤比较薄,高强度的紫外线照射可能导致角膜、晶状体受到损伤。

适度的户外光照有助预防近视。比如,少年儿童每天保持2小时以上户外光照,一周不少于10小时的户外光照,减少近距离用眼的的时间和强度,有助于预防近视,而这并不代表单纯地晒眼皮可以治疗近视、恢复视力。专家提醒,保护眼睛同时需要均衡饮食、少吃甜食,充足睡眠也是保护视力的必要因素。

(来源:扬子晚报)

知多D

久坐后深蹲可提神

近日,日本鹿屋体育大学的生命科学家发现,久坐期间只需定期做1分钟的深蹲练习,就有助于保持大脑的认知和执行功能。这项研究成果发表在《应用生理学杂志》。

20名年轻的成年志愿者参与这项研究试验。在第一种情况下,他们不间断地坐3个小时(对照组);在第二种情况下,他们也坐了3个小时,但每20分钟起身做1分钟的半深蹲练习(运动组)。在这两种条件下,研究团队测量了参与者在10分钟、1小时、2小时和3小时后的血压、流经颈内动脉的血流量(占流向大脑的总血流量的75%)和心率。

在每次试验结束时,志愿者完成三项测试。颜色斯特鲁普测试要求受访者快速识别“红色”“蓝色”“黄色”“黑色”等单词是否是和彩色油墨打印出来的书面文字对应,以测量他们的认知和执行功能。连线测试通过要求参与者追踪与正确的字母组合对应的线来测量认知和执行功能。视觉模拟量表是对心理疲劳、注意力和动机的主观测量。

试验结果显示,与对照条件相比,运动的参与者对颜色斯特鲁普测试作出更快的反应。此外,运动的参与者更快地完成连线测试,他们自我报告的注意力下降减少,心理疲劳程度轻。当志愿者久坐时,流经他们颈内动脉的血流量减少了3.7%,而当他们在久坐期间定期做半深蹲练习时,颈内动脉的血流量略微增加了0.3%。

(来源:北京青年报)

提醒

糖尿病患者不宜从事这类职业

目前我国的糖尿病患者已超1.4亿,相当于每8个成年人里就有1名糖尿病患者。且糖尿病呈年轻化趋势,并以30—45岁“事业型”人士发病率最高。糖尿病还是部分接触职业病危害因素工作岗位的职业禁忌证。长期血糖过高,不仅会损害血管与神经,危害心、脑、肾、眼底等组织器官,还可能会让劳动者错失宝贵的就业机会。

糖尿病相关职业禁忌证

高温作业 高温作业可影响从业人员的心血管系统和机体糖代谢功能,可能加重糖尿病病情。为保护劳动者的健康,最大限度降低职业危害因素带来的损害,未控制的糖尿病被列为高温作业的职业禁忌证。

汽油、正己烷、丙烯酰胺等接触作业 糖尿病、慢性高血糖状态所致的各种病理生理改变可导致神经系统损伤。糖尿病

周围神经病变是糖尿病最常见和最复杂的并发症。《职业健康监护技术规范》(GBZ 188—2014)将多发性周围神经病变列为多种职业危害因素作业的职业禁忌证,如接触汽油、正己烷、丙烯酰胺、二硫化碳、氯丙烯、手传振动等作业。

三硝基甲苯、铊、萘、二硝基酚等接触作业 白内障是多种职业危害因素的职业禁忌证,如接触三硝基甲苯、铊及其无机化合物、萘、二硝基酚、微波、红外线、紫外线和电离辐射等的作业。而血糖增高,会导致眼晶状体内葡萄糖增多,经一系列病理变化后可导致晶状体浑浊,严重时出现白内障。因此,糖尿病患者出现白内障时也无法从事上述工作。

糖尿病患者如何管理血糖?

坚持药物治疗 这是管理血糖最基本的措施,职业人群切不可因工作忙、不及时就诊而随意停用降糖药或减少用量,

以防酮症酸中毒等急性并发症发生。

监测血糖 口服药治疗患者,建议每周监测2—4次空腹或餐后2小时血糖;使用基础胰岛素者,建议监测晨起空腹血糖;预混胰岛素治疗者,建议监测晨起空腹和晚餐前血糖。

锻炼身体 规律的运动可增加胰岛素敏感性、改善体成分及生活质量,有助于控制血糖、减少心血管危险因素,且对糖尿病高危人群一级预防效果显著。建议职业人群减少工作时的久坐时间,工作间歇做有益的体育运动,例如原地踏步、八段锦、太极拳、瑜伽等中低强度运动。

保持良好心态 健康的心理以及充足的睡眠可增强人体免疫力,减少感染机会,对血糖稳定很重要。建议糖尿病患者合理安排工作、规律作息,适时缓解工作压力,保持心情愉悦,有问题及时咨询医生,获得专业指导和情感支持。

(来源:广东省职业病防治院)