

热点

低血糖真的会致命吗?

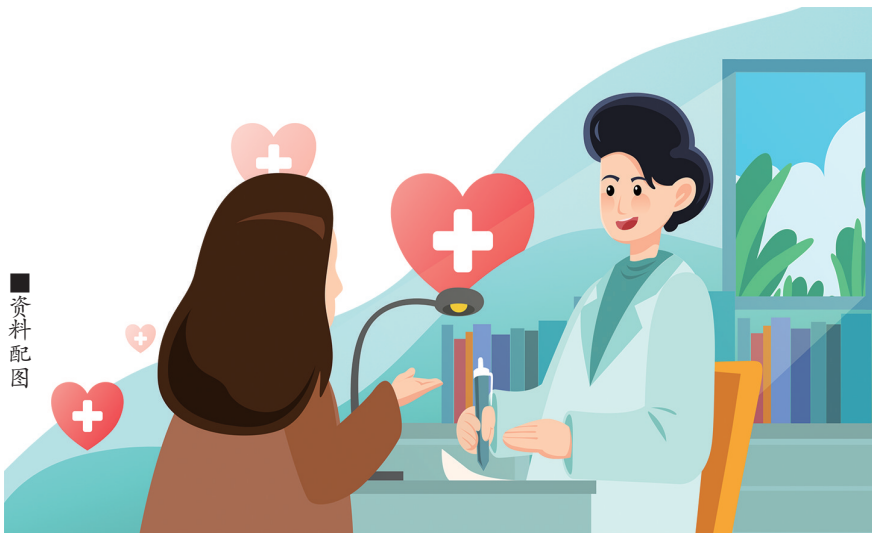
曾登上央视舞台的“网红洋媳妇”杨奇娜因低血糖于4月2日去世,年仅38岁。消息一出,“突发低血糖为何会致命”等话题引发关注。

四川省人民医院内分泌科副主任医师杨毅表示,低血糖可大体分为两种,一种是由疾病引起的,比如胰腺疾病或肿瘤性疾病,会导致体内某个时间段大量分泌胰岛素,会加大人体对糖类的吸收,从而导致低血糖;另一种则是由不合理的生活方式引起的,比如过度节食、过度健身,人体长期无法足量摄入糖类,这类低血糖症目前比较普遍。

关于低血糖能否致死?杨毅表示,从数据上看,近5年来,由于人们的防范意识提高,低血糖致死的案例已经极少发生。“长期出现低血糖症状,如心慌、出汗、头晕、乏力等,如果不及时采取相应措施,神经系统就会对低血糖症逐渐变得不敏感,甚至到最后对于低血糖没有反应,这种情况非常危险,等严重低血糖出现时,可能就是致死性的。”

此外,长期低血糖可能会加重人体

资料配图



原有的基础疾病,“比如心率突然失常、严重心肌缺血等,出现这种情况时人体可能会突然昏迷,危及生命。”杨毅说。

普通人应该如何防范?首先要合理饮食,不要过度节食、过度健身;如果出现低血糖症状,可以就近找个医院或药店检测一下血糖浓度,正常人血糖浓

度低于2.8mmol/L,糖尿病患者血糖浓度低于4.0mmol/L都是低血糖,“出现低血糖症状时,应及时补充葡萄糖等单糖类物质,如家中常见的水果糖或糖开水。”杨毅建议,“如果出现意识昏迷或多次出现低血糖症状,则应该尽早到医院检查治疗。”

(来源:红星新闻)

保健

春天多出去玩就是“大补”

在中医看来,冬季强调静养,但春季相反,应动养。春天就要多出去玩,有助调养气血,让人体的肝气如同春天的树木一样条达舒畅。春天增加户外活动,可以从以下几方面为健康助力:

去户外活动、晒太阳,吐故纳新,使阳气得以宣达,促进新陈代谢,改善血液循环。促进肝气畅通,保持情绪平和,这对甲状腺、乳腺、精神心理健康等都很重要。一些柔和的活动如去户外踏青、散散步、健步走、慢跑等都不错,适度活动可以养气血。

总之,春天是最好的疗愈师,多到户外走走,以动养阳,有助驱散沉闷,调养气血,让身体和情绪都更加健康。

(来源:河南日报)

饮食

为什么减肥食谱里总有西兰花?

在形形色色的减肥食谱中,总是有西兰花的一席之地。西兰花到底有什么神奇魔力?

蛋白质先锋。西兰花以其2.8克/100克的蛋白质含量傲视群雄,西兰花不仅颠覆了“蔬菜低蛋白”的刻板印象,更以其独特的营养协同效应受到减脂人士的热爱。西兰花堪称蔬菜界的蛋白王者,每100克含2.8克优质蛋白,热量仅25大卡。西兰花的氨基酸谱系完整,富含亮氨酸等支链氨基酸。此外,西兰花富含叶酸,能促进红细胞的形成,帮助氧气和其他营养物质从血液运输至肌肉,从而改善骨骼健康。

富含膳食纤维,饱腹感强。减脂时,一方面要减少热量摄入,降低体脂率,一方面还不能导致强烈的饥饿感,保留肌肉质量。西兰花正好符合这一要求,每100克西兰花含2.3克膳食纤维,这不仅能有效提高饱腹感,还能促进食物在消化道中的移动,有益排便。

抗炎抗氧化还抗癌。高强度运动后,免疫力会短暂下降,而西兰花中富含生物活性化合物——萝卜硫素,可以刺激免疫反应,启动体内的抗氧化和抗炎反应。另外,萝卜硫素有不错的抵抗氧化的作用,从而帮助延缓衰老。同时,西兰花还是公认的含有抗癌活性成分的蔬菜。

提升专注力。西兰花中含有的叶黄素、维生素K和β胡萝卜素等抗氧化剂,已被验证能改善大脑健康和记忆力,让人在运动中更能保持专注力,提高运动表现。

(来源:北京科学中心)



资料配图

知多D

22点与23点睡觉差距到底有多大?

晚上11点,有的人已经进入梦乡,有的人则在熬夜玩手机……在医生看来,22点与23点睡,看起来只是差了一个小时,实际上,对健康的影响差了一大截。

资料配图



22点与23点睡觉有何差距?

综合来看,这两个人睡时间对健康的影响,主要有以下四个区别:

一是22点入睡,精神状态更佳。你可能早有体会,哪怕只是提前一小时睡觉,第二天的精力和情绪状态也大不一样。2020年《睡眠》杂志刊登的一项研究就显示,如果夜间睡眠比平时少,第二天情绪会变差,更易发怒。

二是22点入睡,相当于搭上了褪黑素的“便车”。褪黑素的作用是帮助睡眠,它的分泌受光线影响具有昼夜节律性:白天,褪黑素的分泌维持在较低水平;22点左右,褪黑素的分泌开始陡然增加。22点入睡,正好与褪黑素大量分泌的时间相契合,可以充分发挥其促进睡眠的作用,提高入睡效率。如果推迟入睡时间,褪黑素已经大量分泌一段时间了,对敏感的人来说可能会出现“困过劲儿反而不困了”的感觉。

三是22点入睡,更贴合古人讲究的“子午觉”。古人一直讲究“睡好子午觉”,子时,即23点至次日凌晨1点。“子觉”说的是已经进入睡眠状态,最好是进入深睡眠,而不是说23点才开始上床。人进入深睡眠的时间通常为30分

钟—60分钟,可根据自身情况判断入睡时间,最晚不宜超过23点,早上6点至7点醒来即可。

四是22点至23点入睡,心梗风险最低。2021年,西安交通大学附属第一医院发表在《心血管医学前沿》上的研究发现,工作日22点至23点就寝的人,心梗发病率最低,具体来看:22点至23点就寝的人,心梗发病率为5.1%;22点以前就寝者,该数值为6.9%;23点至24点就寝者,该数值为7.0%;24点后就寝者,该数值为9.2%。

如何获得对睡眠的“掌控感”?

晚睡的原因五花八门,有的人是“主动熬夜”,有的人是“被迫失眠”。建议大家积极调整作息,而不是熬夜补觉,失眠硬扛,等出现不适后才开始行动。

充分考虑后果。熬夜前想清楚,玩手机、追剧、聊天等是否值得你付出变丑、早衰、生病的代价。

将“自由活动时间”前置。很多人熬夜,是想为自己争取一点“私人时间”。其实,我们可以把这段时间提前到白天,比如下班后到附近的公园发发呆、饭后拿出20分钟放空大脑等。

制定“睡前仪式感”。比如,睡前1小时放下手机、电脑等电子设备,换上舒适的睡衣,泡泡脚,让身体放松下来。然后闭上眼睛,用声音伴随入睡,可以是一段温馨的音频,也可以是雨声白噪音……

试着“倒空思绪”。如果你总是因为“想太多”而难以入睡,可以设置一个时限,允许自己今晚用10分钟思考这件事,时间一到就不再纠结;或者在睡前把担忧记录下来,写下来的过程有助帮你厘清思路、获得掌控感;白天提高工作效率,下班后尽量减少脑力劳动。

培养见床就困的条件反射。告诉自己,床只用来睡觉,不在床上做与睡眠无关的事,如看手机、看书。可以先在沙发、客厅等区域活动,等真觉得累了再上床睡觉。若躺了30分钟还是睡不着,可以离开床做一些有助放松的事情,等困了再躺回床上。通过反复训练,培养床和睡眠之间的条件反射。

睡眠尽量规律。成年人推荐的睡眠时长为7—8小时,6小时是底线,上限不超过9小时。入睡/起床的时间尽可能规律,哪怕是周末,也不宜太晚起床。

(来源:生命时报)