



健康关注

户外活动 注意防晒

□ 杨希川 钱欢

天气渐渐热起来了,人们喜欢到户外享受阳光,往往忽略了紫外线的威力。皮肤干燥、粗糙、脱皮、长痘、痒痒等症状,都可能与紫外线有关。

有研究显示,春末和夏季的紫外线最强,因此4-9月份尤其要注意防晒。春天紫外线更容易“伤”皮肤:初春开始,紫外线含量骤然升高,气候干燥、晴朗,紫外线穿透性强,阳光中95%以上的UVA(长波黑斑效应紫外线)会穿透云层照射到皮肤。经过一整个冬天,人体对紫外线的适应性处于最低水平,皮肤在短时间内难以适应突然变强的紫外线。相比夏天,春季气温没那么高,人们更易忽略防晒,导致皮肤受伤。

隔着玻璃,还需要防晒吗

有很多人认为,隔着玻璃晒,能减轻紫外线照射,既能补钙,又不会晒黑。事实是什么呢?

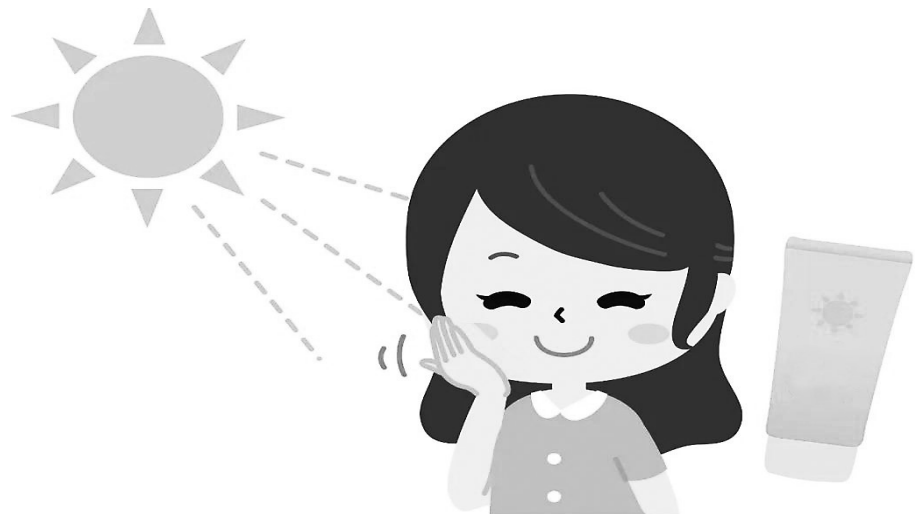
紫外线被划分为:

UVC(短波灭菌紫外线):几乎都被臭氧层所吸收,对我们影响不大。

UVA(长波黑斑效应紫外线):作用于真皮层,是晒黑与皮肤癌的重要原因,不易受到玻璃阻挡,能够透过玻璃照射身体,会加速皮肤老化,对促进皮肤中维生素D产生没有作用。

UVB(中波红斑效应紫外线):作用于表皮层,是皮肤晒伤晒红的主因,可以促进皮肤产生维生素D,但是会受到玻璃的阻挡。

也就是说,隔着玻璃确实能受到紫外线照射,但是并非所有的紫外线都可以促进皮肤产生维生素D,因而只会晒黑。



防晒会让人缺钙吗

人们常说晒太阳补钙,其实补的是维生素D。体内的维生素D来源主要有两个,一是在阳光或紫外线照射下,由皮肤中的化学物质合成;二是通过膳食获取。

维生素D经肝脏和肾脏的活化,成为活性维生素D,具有调节骨骼生长发育的重要作用;可促进肠道和肾脏对钙、磷的吸收;或直接作用于骨,促进骨形成和骨矿化。

既然晒太阳有助于补钙,那么防晒会导致缺钙吗?有研究表明,做到极程度的防晒可能会影响维生素D的合成。但人们日常防晒并没有那么严格,除非把自己的每一寸皮肤都包裹起来,长时间完全屏蔽紫外线,否则不会造成维生素D的合成不足。因此,防晒并不会造成缺钙。

出现缺维生素D、缺钙的情况,不要只依赖晒太阳补充,否则紫外线带来的可能是晒伤、光老化等。日常应注重饮食均衡,还可遵医嘱适当补充维生素D和钙制剂。

正确防晒很重要

经常裸露肌肤晒太阳的人,不仅皮肤变黑,长出皱纹、色斑、红血丝,还易患上一些与日光相关的皮肤病,如多形性日光疹、植物日光性皮炎,甚至增加皮肤癌风险。

正确防晒显得尤其重要:

观察紫外线强度 判断紫外线是否强烈,世界气象组织及世界卫生组织对“紫

线指数”有个标准计算方法,变化范围用0-15的数字显示。大家可借助常用的天气预报软件查看每日“紫外线指数”。

注意时段和地点 一天中,紫外线最强的时段为10时-16时之间。

室外活动要注意规避紫外线指数高的地点(高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等),选择在树荫、建筑阴面活动。

外出做好遮挡 用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡,帽檐长度最好在7.5厘米以上,宜选紫外线防护系数(UFP)>25、UVA透过率<5%的产品。遮阳镜应选覆盖全部UV的,镜面能完全遮盖眼睛和眉毛,镜片颜色可选茶色,要到正规眼镜店挑选合格的遮阳镜。

勤涂防晒霜 涂防晒霜约30分钟才能起效,出门前就要提早擦好。1元硬币大小的防晒霜,才足以保护脸部不受紫外线侵袭,在室外要每隔2-3小时重复涂抹。活动涉及出汗或水,应选防水抗汗类产品。

阴天也要防晒 阴天的时候,阳光只是被乌云遮住了。云层对紫外线的阻隔有限,90%的紫外线都能穿透云层。气温不高但紫外线强度较强的情况也存在,体感“凉快”不能作为参照标准。

吃些抗氧化的食物 有些食物有助于对抗光氧化损伤、减少炎症反应,如:平时吃些番茄、西瓜、猕猴桃、葡萄、红薯、丝瓜、牛油果等果蔬,以及薏米、腰果、核桃、鱼类等。

服用某些药物要避开 有些药物有光敏性,如多西环素、磺胺、灰黄霉素、胺碘酮、四环素类抗菌药物和非甾体抗炎药,服药者或患有结缔组织病等光敏感的人群,应遵医嘱避免日晒。

家庭保健

蔬菜焯水有讲究

□ 闻唱

焯水可能会破坏蔬菜中的水溶性维生素及矿物质,特别是维生素C。而焯水对蔬菜中维生素的影响与蔬菜的切碎程度、PH值、加热温度及时间有关,如蔬菜煮5-10分钟,维生素C损失可达70%-90%。

那么蔬菜该如何焯水才能留住营养?

火力要旺、水量要足、时间要短 旺盛的火力让水一直保持沸腾状态,充足水量保证中途不会因加水而降温。在蔬菜较多时,应分批焯水,以防止温度过低。在沸水中短时焯水,蔬菜中的氧化酶很快失去活性,且沸水中几乎不含氧气,从而减少了维生素C等营养素的氧化损失。但由于维生素C不耐热,所以时间一定要短。

一般来说,西兰花、花菜焯水2分钟左右,菠菜、香椿焯水1分钟左右即可。

放盐加油 在蔬菜投入沸水之前加少量盐,蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加点油,油则会包裹在蔬菜周围,在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触,减少了水溶性物质的溢出,同时可防止氧化酶破坏叶绿素,保持蔬菜鲜亮颜色。

冷水降温 焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒,可不用过凉水,若暂时放置,则要迅速用冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高,出水后与空气中的氧气接触,易发生热氧化作用造成营养素的损失,对绿叶菜来说尤其明显。

所以,焯水后的蔬菜应及时冷却降温,可将其过一下冷水,或者投入冷水中,再马上捞出。而且焯烫后的蔬菜即使用冷水降温,也不能在空气中久放,最好捞出后立即烹炒或食用。



油菜花 王曦

医生手记

如何防治胆囊炎

□ 翟晓飞

随着生活节奏加快、工作压力增大,一些年轻人的生活作息规律和饮食结构也发生了改变,比如暴饮暴食、长期熬夜成为一种常态,导致胆囊炎的发病率持续升高。

什么是胆囊炎

胆囊炎是指由胆囊结石或其他原因引起的胆囊内急性、慢性炎症反应的过程。胆囊炎可分为急性和慢性两种类型,常与胆石症合并存在。胆囊炎是一种常见的消化系统疾病,一旦急性发病,上腹部会剧烈疼痛,呈绞痛样,病情发展迅速,患者应立即就医;慢性胆囊炎常与胆结石共存,上腹部疼痛不剧烈,大多为持续性胀痛,虽然症状不严重,但是会影响患者的生活质量。

急性胆囊炎是因胆管梗阻和细菌感染导致的胆囊炎症,是常见的急腹症之一,好发于女性。以下是急性胆囊炎的临床症状、治疗原则与预防措施。

临床症状

急性胆囊炎的症状主要包括右上腹部疼痛、恶心、呕吐、发热、黄疸等。右上腹部

疼痛通常由饱食或油腻食物诱发,初期为阵发性绞痛,逐渐发展为持续性疼痛,并伴有压痛、反跳痛和肌紧张等症状。恶心、呕吐是胆囊炎的常见症状,患者可能会感到食欲不振;发热,通常伴有身体疲乏、头痛、白细胞升高等症状;黄疸,主要表现为皮肤、黏膜和眼球的黄色染色。

治疗原则

根据患者的病情,急性胆囊炎可选择非手术治疗和手术治疗。早期症状较轻,无明显发热者,可先进行非手术治疗,待病情控制后再择期手术;经非手术治疗无效,病情加重者,可考虑手术治疗,手术方式有胆囊切除术或腹腔镜胆囊切除术。若患者身体虚弱,可做胆囊造口术。

康复护理

少食多餐 患者应避免吃得过饱,坚持清淡饮食,采取少食多餐的原则。
作息规律 适度运动,劳逸结合,规律作息,避免过度劳累及精神紧张。
定期复查 如果有不适症状,患者应及时就诊。

预防措施

饮食调节 饮食遵循营养均衡原则,多摄入新鲜的蔬菜、水果和全谷物,限制高脂肪、高糖和高盐食物的摄入量;避免暴饮暴食,避免食用刺激性食物和油腻食物,比如辣椒、油炸食品等。要定时进食,避免在过度饥饿状态时吃饭;不吃太冷或太热的食物,适当控制辛辣、刺激性食物的摄入量;饭后,不要立即躺下休息,有助于胆汁的排泄和胆囊的收缩。

控制体重 保持适当的体重可以预防胆囊炎,过度肥胖会增加胆囊炎的风险。

适度运动 适度运动有助于增强胆汁的排泄和胆囊的收缩功能。患者可以选择适合自己的运动方式,比如散步、跑步、游泳等,坚持每天适度运动,避免久坐等。

适量饮水 充足的水分摄入,可以稀释胆汁,降低胆汁浓缩和结石形成的风险。

保持健康的生活方式 养成良好的生活习惯,戒烟和限制酒精的摄入量,可预防炎症。

注意压力管理 精神压力过大会导致胆囊收缩功能紊乱,增加胆囊炎的风险。适当放松和调节情绪对于预防疾病非常重要。

对孩子来说,春天是一年中长高的好季节。孩子的生长发育与营养、运动及睡眠密切相关。要想抓住春天“长高黄金期”,帮助孩子长高,家长应从以下几个方面做起。

第一,保障营养要均衡。

营养是孩子生长发育的基础。随着社会的发展和人们生活水平的提高,食物种类增多,很多孩子高油、高糖食物的摄入量过多,导致超重或者肥胖。家长要帮助孩子做到食物多样,合理搭配;吃动平衡,健康生活。

很多家长都会把握春天这个时间段,让孩子多摄入钙,比如说多喝牛奶等,想让孩子长高。其实,身体里钙有钙还不够,维生素D也很重要。所以孩子不仅要补钙,还要多吃一些富含维生素D的食物,比如蘑菇、豆制品、深海鱼类等。

此外,锌元素和生长激素的分泌息息相关。家长可以给孩子吃一些含锌的食物,比如花生、芝麻等。

第二,多做些户外运动。

多做运动是帮助孩子长高的必要环节。适当的运动可以刺激骨骼发育和生长,增加生长激素的分泌,所以可以带孩子适当运动,尤其是多做户外运动,比如打篮球、做体操、游泳等。世界卫生组织建议,0-1岁孩子每天要保证1小时以上的户外运动时间,而3岁以上儿童每天要保证2小时,或者更多。户外运动主要以具有拉伸作用的运动为主,这样可以刺激韧带,促进骨骼发育。户外运动还可以促进亲子关系和家庭和睦,有利于孩子的身心健康。

第三,要保证睡眠充足。

生长激素是调节身高和代谢的重要激素,而人体内生长激素的分泌呈脉冲式。研究表明,夜间生长激素分泌旺盛,但人只有在深度睡眠时,生长激素才会大量分泌,一般在晚上10时到凌晨1时达到高峰。这个时间段生长激素的分泌量占全天分泌总量的20%-40%。由此可见,给孩子提供一个安静、舒适的睡眠环境,并保证深度睡眠,对帮助长高非常重要。

寻医问药

耳石症的病因与治疗

□ 高华公

耳石症的诊断

耳石症是由患者相对于重力方向改变头部所诱发的、突然出现的短暂性眩晕,眩晕通常不超过1分钟。患者可同时伴有自主神经症状,如恶心、呕吐、头重脚轻、漂浮感、平衡不稳感、振动幻视等。

患者在位置试验中会出现眩晕及特征性位置性眼震。临床诊断时还要注意排除其他疾病,如前庭性偏头痛、中枢性位置性眩晕、后循环缺血、体位性低血压、心理精神源性眩晕等。

眩晕不一定是耳石症

头晕在临床上很常见,可分为非眩晕性头晕和眩晕。非眩晕性头晕是指空间定向能力混乱或受损的感觉,患者没有虚假或失真的运动感,没有旋转性的感觉。

眩晕是指在自我运动的情况下,有头部或躯干自我运动的感觉,或在正常的头部运动过程中出现失真的自我运动感。患者的典型表现是感觉天旋地转,有时候出现摇晃、倾斜、上下起伏、上下跳动或滑动的感觉。

眩晕可按发病原因分为两类,一类是前庭周围性眩晕和前庭中枢性眩晕,另一类是非前庭性眩晕。在所有眩晕患者中,前庭周围性眩晕最多,约占64.7%。耳石症又称良性阵发性位置性眩晕,是最常见的前庭周围性眩晕。

相关资料显示,耳石症的终生患病率约为2.4%,女性多于男性,通常40岁以后高发,且发病率随年龄增长呈逐渐上升趋势。耳石症多见于老年女性,可能与耳石退化加速、吸收能力下降及耳石稳定性降低等有关。此外,激素水平改变、钙代谢紊乱及骨质疏松等也可能是耳石症的诱因。耳石症也可继发于耳或全身系统疾病,最常见的是头部外伤和前庭神经炎。

耳石症的治疗

耳石症有一定自限性,自然病程为数天至数月,一个月内自愈率约50%,但可反复发作。对于眩晕持续时间短、程度重,尤其是伴随恶心、呕吐、出汗等较严重的自主神经症状者,可以短期使用前庭抑制剂来控制眩晕症状。

治疗耳石症最有效的方法是耳石复位。复位后仍有头晕、平衡障碍等症状时,可给予改善内耳微循环的药物。对于极少数复位后仍迁延不愈且对日常工作和生活产生较大影响者,可考虑进行半规管堵塞术。前庭康复训练通过中枢适应和代偿机制可增强患者的前庭功能,可作为耳石复位的辅助治疗。



健康新知

别错过「长高黄金期」

□ 张红梅