

怎样戒除生活中的不良之瘾

医学科普 李艳鸣

没有烟酒瘾的人大都会自认为生活非常健康,大部分情况确实如此。但是生活中让人上瘾的生活习惯病却不在少数,诸如饮食方面:有的人有辣上瘾,有的人喜欢以可乐为伴,喜欢吃肉的人更是以肉食动物自称,而科技水平的发展、药物的普及等也让一些以前不常用的科技产品和药物让我们更容易接触,这些都会在不知不觉中影响或改变你的生活状态。

爽口的可乐



可乐的口感很好,尤其是冰镇的可乐清爽可口,很受人们欢迎,但喝可乐可能上瘾的主要原因,是可乐中含有咖啡因,喝后会让人感到兴奋,也能提神,但是时间长了,就会让人对可乐产生耐受性,对可乐的需求量越来越大,出现依赖症状。
从医学上说,咖啡因是一种精神活性药物。每100毫升可乐大约含10毫克咖啡因,每罐355毫升可乐约有35.5毫克咖啡因,如果每天喝上五六罐,加上空腹狂饮,非常容易造成血液中咖啡因浓度增高。短时间内摄入大量的咖啡因,通常超过250毫克(相当于2~3杯咖啡)就能够

导致中枢神经系统过度兴奋,长期下去就可能形成咖啡因上瘾,出现对可乐的依赖症状。
而且,可乐中含有磷酸、精制糖等成分,均有增加钙流失的作用。已有研究证实,少女的骨折率与可乐饮用量有很大的相关性,大量饮用者比不饮者的骨折风险高出5倍。
可乐对牙齿损害也是不可逆转的。美国南伊利诺伊大学研究小组曾针对软饮料对牙齿的腐蚀性做过一个实验。研究小组从市场上购买了20种软饮料,打开后立即测量酸度,然后从新拔的牙齿上切下牙釉质薄片,分别称重后放入饮料

中,48小时取出薄片再次称重。实验结果显示,浸泡在可乐等7种饮料内的牙釉质薄片的重量,减少5%以上。
戒瘾计划
不要试图马上戒掉可乐。戒可乐如同戒烟,需循序渐进,否则容易反弹,反而会喝更多的可乐。
让时间改变习惯是改变喝可乐的良好方式之一,比如平时习惯每天喝2罐可乐,第一周先减少为喝1罐可乐;第二周再将可乐换为无糖可乐;第三周将无糖可乐的分量再减半;第四周才开始不喝任何可乐。

美味的腌肉



英国《卫报》援引研究报道称,与那些几乎不食用火腿、香肠、腌肉等加工肉制品的人群相比,过多食用腌制品的人群早亡风险要高得多。
包括来自英国牛津大学、剑桥大学在内的研究人员对欧洲10个国家近45万人进行了平均每人13年的跟踪调查,结果发现,过多食用这类加工肉制品会大大提高罹患心脏病和癌症的风险,其中过量食用者死于心脏病的风险比少量食用者要高72%,死于癌症的风险要高11%。
腌制食品应限食的原因,是在加工过程中会加入很多盐。盐分中含有杂质,

如亚硝酸盐、硝酸盐等,可能产生如亚硝酸盐等有害物质。
在腌制的过程中,腌制食品易被细菌污染。如果加入食盐量少于15%,蔬菜中的硝酸盐可能被微生物还原成亚硝酸盐。腌制1小时后亚硝酸盐含量增加,两周后可达到高峰,并可持续2~3周,可见食用时间也会对身体健康产生影响。
食用了这样的腌制食品,亚硝酸盐在体内遇到胺类化合物时,会生成一种致癌物质亚硝胺。因而常吃腌制类食品对身体不利,可诱发癌症。

戒瘾计划
1.日肉肉类不超150克:每天食用50克瘦肉基础数量,但总量一般不要过150克,荤素搭配的饮食才健康合理,也就是一个星期1公斤内。而腌肉多为红肉,红肉(非腌制的)量每个星期要控制在0.5公斤,所以每个星期能吃的腌肉量就要更少了。
2.喜欢吃肉特别是腌肉的人可以试试吃一些豆制品的食物,口感比较像肉类,平时的聚餐可以有意识地吃一些斋食的饭馆,尝试改变吃肉习惯。当然不要忘记搭配每天0.5公斤的蔬菜。

甜蜜蜜的糖



糖是一种令人上瘾的东西。研究表明,糖的摄入会导致暴饮暴食、孤僻和欲望。规律性吃糖更像是另一种毒品上瘾的行为。
对人类的研究显示,果糖的摄入会激活大脑的奖赏中枢。然而,它更像是一种毒品,随着时间推移,就需要消耗更多的果糖来使奖赏中枢产生刺激的感觉。相比可卡因等毒品,糖和甜味更容易上瘾,更加诱人。

甜味剂指有甜味的口感,但不是糖类,故不会影响血糖的物质。食用甜味剂不只会引起血糖波动,而且不增加食用者热量的摄入,所以可使他们免受血脂升高或体重增加的威胁。
但是,美国普渡大学发表了一项研究结果。研究者认为,这是因为人工甜味剂不会让人的大脑产生对糖分的满足感,进而容易在不知不觉间摄入过多的糖分,进而产生健康隐患,需要引起注意。

戒瘾计划
可以试试用甜味剂食品代替糖,再慢慢减少使用甜的食品的量,时间可以根据自己对于吃甜的程度而定,对于将吃甜的食品作为日常的人来说,第一周可以先尝试食用适量的甜味剂食品;在第二周开始减量;第三周开始搭配其他口味的食品交叉食用;第四周可以试试不吃甜的东西。

够刺激的麻辣



麻辣烫是平民化的街头小吃,青菜、鱼、肉,全被细细地串在了签子上,一般脑儿地往高温里推,真正是赴汤蹈火。没有讲究的烹调过程,这些食物就这样被人类搅和在一起,互相沾染了彼此的味道,再也不能分开,令人一吃上瘾。
麻辣烫的口味以辛辣为主,虽然能很好地刺激食欲,但同时由于过热过辣过于油腻,对肠胃刺激很大,过多食用有可能导致肠胃出现问题,根本不像某些女性朋友想象的那样可以减肥。麻辣烫和火锅虽然味道鲜美,但也暗藏伤害。麻辣烫太

浓太辣,成分过于油腻,容易导致高血脂症、胃病、十二指肠溃疡等疾病。
另外,人的口腔、食道和胃黏膜一般最高只能耐受50~60℃,太烫的食物会损伤黏膜,导致急性食道炎和急性胃炎。
事实上也有专家学者认为,辣椒素对胃肠道的刺激表现为双重效果。一方面可以增进食欲、促进消化,还能辅助治胃寒、胃胀等慢性胃病;另一方面,也可以加重某些消化道疾病如口腔溃疡、便秘、痔疮等。所以,对胃溃疡和胃炎,现在倾向认为,辣椒摄入量如果能适量,则对促进溃疡的愈合

有好处,但摄入量过多则有可能损伤肠胃。
戒瘾计划
1.吃辣餐后宜多吃含鞣酸、纤维素等物质的酸味水果,能刺激消化液分泌、加速肠胃蠕动,滋阴润燥,像苹果、梨、香蕉、山楂、葡萄、柚子,都有祛火的作用。
2.喜欢吃辣的多数人需要增加食欲,日常可以添加其他调味料如醋、葱等在饭菜当中,也能增加食欲,每天养成良好的饮食规律也能慢慢改变喜欢吃辣的习惯。

可口的反式脂肪酸



喜欢喝奶茶的人对奶精并不陌生。经常有人说,现在的奶茶都没有纯牛奶,用的都是奶精,含有反式脂肪酸,对健康不利。专家提醒,过多地摄入反式脂肪酸可使血胆固醇增高,从而增加心血管疾病发生的风险。
反式脂肪酸被誉为“餐桌上的定时炸弹”,主要来源是部分氢化处理的植物油。部分氢化油具有耐高温、不易变质、存放久等优点。
需要注意的是,反式脂肪酸在蛋糕、饼干、速冻比萨饼、薯条、爆米花等零食中使用比较普遍,口味口感俱佳,很容易就爱上这类食品。
研究发现,反式脂肪酸摄入量过量很可能引发心脑血管疾病。反式脂肪酸在自

然食物中的含量很少,主要来源是含人造奶油的食品,包括各类西式糕点、巧克力派、咖啡伴侣、速食食品等,而85%的糕点里添加有反式脂肪酸。
目前,我国还没有食品反式脂肪酸含量标准,人们对反式脂肪酸也了解很少。因此,营养学家提醒,为了减少心脑血管疾病的发生,最好少吃含有反式脂肪酸的食品。
反式脂肪酸有多种名称,如人造脂肪、人工黄油、人造奶油、人造植物黄油、食用氢化油、起酥油、植物脂末等。如果在食品的包装上看到以上名称,请注意此类食品含有反式脂肪酸,应该减少摄入。

戒瘾计划
1.保持三餐定时定量,不要给自己吃零食的机会,相信明白零食的危害后很多人也不敢拿自己的健康开玩笑。
2.购买或食用前看清产品成分表或配料表,尽量选择添加剂少、反式脂肪含量低的食物。选择新鲜制作、保质期短的传统糕点:包子、馒头、烧卖等,相对来说又解馋又安全。
3.多喝水,特别是在进食油炸食品、高糖高盐食品后要大量饮水以减少对胃肠的刺激,及对血糖的影响。
4.多运动,通过运动代谢掉零食中所含超过人体正常需要的能量,相信运动时间长了也就没那么多欲望吃零食了。

滋润的眼药水



有报道指出,滴眼液中通常含有少量防腐剂,经常使用对眼角膜、结膜健康不利,而长期使用会使眼睛产生依赖性,人体本身正常的泪液分泌功能将会退化。长期应用抗生素眼药水,有可能造成正常结膜囊内菌群紊乱,使眼内细菌产生抗药性,眼睛一旦出现感染,治愈起来不容易。
上班一族,日常会频繁接触电子产品,总会出现眼干、眼痒等眼部疲劳问题。而上了年纪后,眼睛功能退化,稍微看看报纸、书或者手机,就容易出现眼干。随着药物的普及,特别是一些类似于保健类药物的普及,如眼药水在药店就可以轻松买到,很多人会选择买一瓶眼药水,滴上几滴缓解眼睛不适,然后继续用眼。慢慢用习惯了,眼药水俨然成为养眼护眼“良药”。

为保持药物的无菌性和延长药物的有效期,眼药水一般会加入防腐剂。虽说微量防腐剂对眼睛损伤并不大,但多次使用眼药水,长期过度接触防腐剂,可能会对眼睛产生伤害,导致正常泪膜受到破坏,角膜上皮细胞出现损伤。因此,原则上来说,眼药水能不用就不用,若必须使用,一天不应超过4次。
而且,眼药水的种类也繁多,一些可以在药店自行买到的眼药水,如熊胆眼药水,对眼睛有一定的刺激作用。而诸如激素类和抗菌类眼药水的使用就更加要慎重。像激素类眼药水,刚开始用时能有效缓解眼睛干涩、发红,但长期使用可引起眼压增高,甚至视神经损害、视野缺损和视力下降,造成青光眼,而且这种青光眼自觉症状较轻,病程进展缓慢,临床上很难及时发现。

对于容易眼干的人群来说,不主张长时间使用抗菌类眼药水,如果非要使用,可以咨询医生后使用玻璃酸钠滴眼液,激素类的眼药水千万不要擅自购买使用。
戒瘾计划
使用眼药水与用眼习惯有着非常大的联系,如果能养成一些用眼的好习惯,用眼药水的频率自然会降低。
1.日常持续用眼40分钟后可以适当远望。
2.室内保持通风不干燥也是必要的,可以放一些空气加湿器在工作桌、床头、茶几上。
3.日常可以饮用一些茶如绿茶、普洱茶、乌龙茶、红茶等,如果需要养生则可以用菊花、枸杞冲茶用以养眼。

关于电脑依赖症



英国一项研究显示,经常使用电脑、智能手机会给孩子埋下健康隐患,导致他们面临颈椎以及后背疼痛的危险。另外,还有报道说,如果玩手机姿势不对,就有可能让颈椎承受两个西瓜的重量(27公斤)。所以,那些喜爱玩手机的“低头族”们,如果年轻时不爱惜自己身体的话,年老后就会有罪受了。

在STEM教育(美国政府的STEM计划鼓励学生主修科学、技术、工程和数学学科)和在线编程学习兴起的当下,人们尚未培养出学习这些电子产品所需的基本能力。使用电子产品需依靠抽象逻辑思维,如果每天查看智能手机150次,就很难形成那种思维。
自电脑出现40多年来,电脑给人们

的生活带来了巨大的改变。可是,在带给人们便利的同时,“电脑依赖症”也逐渐引起关注。腾讯微博做过的一项调查显示,近六成的网友表示自己已有“电脑依赖症”——“已经无法适应没有电脑的生活,不能想象,没有电脑的日子会是怎样的”。
而随着智能手机的普及,“手机依赖症”也让许多人难以自拔。

专家门诊

静脉血栓可致命

前些天,家住杭州的张女士睡觉时感到一阵阵地胸闷,实在熬不下去了,便到浙江省人民医院挂急诊。该院血管外科主任蒋劲松检查,找到了病因,也大吃一惊:张女士右下肢曲张静脉里充满了血栓,更可怕的是,一小块血栓竟顺着迂曲的静脉,通过深静脉“逛”到了肺部动脉。临床上称为急性肺动脉栓塞,这是一种很严重的死亡率较高的危疾。

蒋劲松团队赶紧组织抢救。专家们先在患者通往心脏的下腔静脉放了一个滤器,防止再有血栓脱落进入肺动脉,然后用药物将肺动脉的血栓快速溶解,最后将下肢的曲张静脉连同血栓一并去除。术后第二天,张女士已可以下床行走了。
据蒋劲松介绍,静脉曲张是临床上极常见的疾病,成人中发病率超过15%,严重的静脉曲张会导致皮肤色素沉着、瘙痒、血栓、溃疡等并发症,但像张女士这样严重到发生肺动脉栓塞的并发症倒不多见。分析原因是,张女士腿部迂曲的静脉本来内部血流就不通畅,加上高热天导致人体水分丢失较多,血液浓度粘滞度较高,水分补充不够,在家活动又少,各种影响因素叠加便导致严重后果的发生。需要提醒的是,不少人以为空调房内不出汗就疏于补水,其实空调环境里,隐形失水是非常严重的。

蒋劲松提醒,高温天也是容易发生下肢血管血栓的高发季节,粗略统计,该院夏天血管外科静脉曲张门诊量比春秋增加20%以上。因此建议高温天在注意降温的同时,需要适度地活动并补充水分,特别是有静脉曲张的患者,尤其要重视水分补充。如果曲张静脉处疼痛或者触及硬结的患者,很有可能是血栓,这个时候不要用力按压,避免血栓脱落造成肺栓塞等更严重的并发症,建议此时应该及时到医院就诊。

据介绍,浙江省人民医院是国内进行静脉曲张微创手术数量最多的医院之一(也是全国10家下肢慢性静脉疾病硬化治疗推广工程医院之一),一年手术超过2000多例,然而即使这样“拼”,还是难以“消化”等待治疗的病人,目前在院等待手术的病人还有超过200人。因此提醒患者不要讳疾忌医,目前都是微创治疗,应尽早地接受治疗。同时,7月份起,对轻症的静脉曲张采取日间手术的方式,即通过先进的射频闭合、泡沫硬化剂注射技术,患者当天就能完成治疗并出院。

宋黎胜

研究动态

老年痴呆症有望提前预测

阿尔茨海默症(老年痴呆症)的特征是在大脑中存在蛋白的积聚,如斑块和缠结蛋白。虽然该种蛋白在健康的大脑中也被发现,但是在阿尔茨海默症患者中该种蛋白却被错误地折叠粘和在一起。为什么会出现这种现象,对此人们并不了解。

以前的研究已经确定,大脑的特定区域对蛋白质的聚集更敏感。该疾病通常始于内嗅区并扩散到所有的新皮层(大脑皮层的最大部分)中。

最近发表在《自然》的一项研究解释了为什么大脑的某些区域对斑块和缠结积聚更敏感。剑桥大学的研究人员希望,通过了解特定区域为什么更容易受到攻击,来对老年痴呆症有更深入的了解,巩固它的分子过程。

研究人员试图通过寻找健康大脑中的模式来预测疾病进展。研究人员说:“我们想知道是否在某些个体的脑组织中早期存在一些特殊的蛋白质可作为疾病发作之前的预测。”

该研究小组分析了健康的脑组织超过500个样本。在健康组织中,他们发现一组参与β-淀粉样蛋白和tau的控制基因产生的标记。

将该基因标记与阿尔茨海默症患者大脑相比,他们发现患有疾病的整个大脑都具有着相同的图案。

该团队有效地绘制了健康大脑中蛋白动态平衡的薄弱环节,发现它们与阿尔茨海默症的进展匹配整齐。

研究人员希望研究结果将进一步促使蛋白质的控制系统研究。研究人员说,进一步的研究可能会帮助我们的大脑更健康。 边德

比比谁的舞艺高



磐安县日前开展武术舞蹈排舞大展示活动。来自该县各单位600多名爱好者参加了这项活动。参演节目有排舞、舞动中国、中国美、吉祥“一拖二”舞蹈、金猴献福武术、42式太极拳、第一套功夫扇等。图为武术展示活动现场。 孔德宾