

关于空腹的几个真相,这次说清楚了

人们感到饥饿的时候通常是食物消化完了,也就是常说的“肚子里没食了”,也叫空腹。关于空腹有很多讲头儿,比如:

空腹不能喝牛奶,容易拉肚子。
空腹不能吃香蕉,对心脏不好。
空腹不能吃柿子,小心长结石。
... ..

空腹真的很多东西不能吃么?今天我们就来说一说。

1 这三种食物空腹可以吃

误区一 空腹喝牛奶会导致腹泻

辟谣:如果空腹喝牛奶出现胀气、放屁、腹泻、腹痛等症状,那可能是“乳糖不耐受”造成的。这类人群肠道内缺乏乳糖酶,无法将牛奶或是其他食物中的乳糖有效分解,就会导致腹痛、腹泻等症状。如果是乳糖不耐受,即使在不空腹的状态下也会出现相应症状,所以,喝牛奶腹泻和空腹没有关系。

误区二 空腹吃柿子会得胃结石

辟谣:柿子里的鞣酸、果胶与胃酸作用会形成团块状,之后吃进的食物纤维等凝覆在团块上,便会形成胃石。尤其是柿子与鱼、虾、蟹等高蛋白食物同时吃,更容易形成胃石。但未成熟的柿子才会有大量的“鞣酸”,是成熟柿子的25倍。所以适量吃、去皮吃,比如1次吃1个,或者吃成熟的柿子,即使是空腹状态也不用太担心会得胃结石。

误区三 空腹吃香蕉会增加心脏负荷

辟谣:香蕉确实是镁、钾含量高的食物,但即便是空腹,镁、钾也是缓慢被身体吸收的,不会迅速进入血液增加心脏负担。所以空腹适量吃,比如1到2根香蕉一般是没问题的。不过,需要注意的是,肾功能受损的病人,不建议多吃或空腹吃香蕉,因为这类人存在排钾功能受损,易发生高钾血症。



2 饿着肚子最不应该吃这些

空腹别喝酒

空腹的状态下喝酒,酒精更容易刺激胃黏膜,会引起胃炎和胃溃疡,另外空腹状态下,酒精更容易被吸收,很容易醉酒。在喝之前可以吃点主食或喝点牛奶,会相对减少酒精对身体的伤害。当然,能不喝酒尽量不要喝。

空腹别吃刺激、辛辣食物

酸的、辣的、凉的食物都不建议空腹吃。刺激性的食物一样会刺激胃黏膜,会导致肠胃痉挛、胃绞痛以及腹泻。如果你的胃足够“强壮”,一两次这样可能没事,但经常空腹吃刺激性食物,有可能会诱发肠胃疾病。

3 做检查前先搞清啥叫“空腹”

我们去医院做的很多检查项目都需要你保持空腹状态,那么到底怎样才算空腹呢?关于空腹的定义,总结起来有两种说法:在生活中,我们所说的空腹一般指饭后4至5小时。食物消化需要4至5小时左右,消化后体会感到饥饿,这就是上文所说的“空腹”情况;而医学上的空腹,指8至12小时不进食。这个标准会比生活中说的空腹标准严格一些,因为很多医学检查都是需要空腹的,不然会影响检查结果。

空腹检查约在几点比较好?空腹的时间不是越长越好,约空腹体检的标准是宜早不宜迟:早上6:30至8:30,最迟不宜超过9:30。空腹超过12小时再抽血,虽然抽的还是空腹血,但内分泌激素会影响血糖等指标的准确性。

空腹检查前能喝水么?一般空腹检查

需要禁水6至8小时,但“禁水”的意思是不能大量喝水。如果感觉口渴,可以喝小于200ml的水,但只能喝白开水,不能喝饮料、茶水、咖啡等,以免影响检测结果。

哪些检查需要“空腹”?在医学检查时,空腹也分“严格空腹”和“小空腹”。

严格空腹,就是我们上面所说的检查前8至12小时不进食。需要严格空腹的检查:血糖、血脂、肾功能(主要是血尿素和血尿酸)、肝功能(主要是胆红素、转氨酶)、血黏度。

“小空腹”,是指早餐没吃高蛋白、高脂肪类食物,只喝了稀饭之类低脂的食物,这类检查可以在早餐后4小时后做检查。可以“小空腹”的检查:凝血功能、糖化血红蛋白、血常规、血沉、免疫所有化验项目如乙肝三系、肝炎全套、各类激素、心肌标志物、甲状腺功能、肿瘤标志物、自身抗体、类风湿因子等。

据新华网

睡前关灯刷手机 小心惹上青光眼

不少人晚上有关了灯躺在床上刷会儿手机再睡觉的习惯。专家提醒,黑暗环境中刷手机,屏幕亮而周围环境暗,光线对比度强,对眼睛刺激大,时间长了会损害视力。

今年35岁的孙先生每天晚上11点左右关灯上床,上床后刷一两个小时的手机才入睡。最近,他发现视力越来越差,以为是刷手机导致眼疲劳而没在意。最近几天,

他发现左眼看不清了。

在武汉市第四医院眼科,接诊的杨蕾蕾医生检查发现,孙先生的左眼眼压高至40mmHg,是正常值的两倍,确诊为青光眼。

杨蕾蕾说,黑暗中瞳孔会变大,房角部位虹膜堆积,眼部睫状肌收缩,晶状体变凸变厚,引起房角狭窄或关闭,房水排出受

阻,眼压升高。而长期眼压过高,会损害视神经,最终损伤视力。

杨蕾蕾提醒,夜间关灯后长时间刷手机,不仅可诱发青光眼,还可能损伤黄斑。晚上刷手机的人,最好调整手机屏幕对比度,使亮度和色泽尽量柔和;最好能开一盏低亮度的照明灯,缩小屏幕和背景环境亮度的差距,可对眼睛起一定的保护作用。

据新华社

压力、肥胖、熬夜成“伤心”重要因素

近年来,心脏疾病年轻化趋势明显。专家表示,这与当下年轻人的生活方式有很大关系。专家呼吁,保持健康的生活、工作方式,同时把握黄金救援时间,尽最大可能减少不测事件发生。

“心脏疾病的年轻患者中,多是经常熬夜、工作压力大、肥胖的人。”东南大学附属中大医院心血管内科副主任陈立娟说,高糖高脂的食物吃多了易发福,外加不运动,导致大量脂肪堆积,血液循环量不断增加,

加重心脏负荷。长期处于高压状态下则会引起大脑皮质兴奋和抑止过程失调,交感神经兴奋性增高,增加心脏负担。

陈立娟解释,烟酒过量、高血压、气温骤降等都是心肌梗死的常见诱因。此外,人在运动时心脏输血量,心肌的耗氧量也随之增大,供血能力降低,也可能诱发心肌梗死。如果感觉很疲劳、睡眠少,或是有感冒、心脏不适等情况,应休息,不要盲目锻炼。

“急性心肌梗死患者往往病情危重,抢救的黄金时间为120分钟,应尽早开通梗死动脉。”陈立娟说,胸痛、胸闷是心肌梗死最常见症状,一旦发病应立刻停止所有活动,马上舌下含服1片硝酸甘油,每5分钟重复服用1次,含服3片后若仍无效需立即拨打急救电话。在救援到来前,患者应就地平躺休息。如病人心脏突然停止跳动,家人不可将其抱起晃动呼叫,应立即采用胸外按压等急救措施,直至医生到来。

据新华社

孩子反复感冒发烧 小心听力下降

“入冬以来,我家孩子反复感冒、发烧,最近还说耳朵疼,做了检查后显示孩子的听力下降了,为什么一个感冒还会连累耳朵生病?”在耳科诊室,许多带着孩子看病的家长带着这样的疑问前来就诊。这些孩子都有一个共同点——因感冒发烧引起的中耳炎。

“为什么我感冒,没有引起中耳炎,我的孩子一感冒发烧,就患中耳炎呢,是不是我家孩子的耳朵有问题?”面对家长的担心,专家说,儿童感冒后易患中耳炎和儿童耳朵的结构特点有关,但不代表是孩子耳朵有问题。在我们的鼻咽左右两侧各有一条连接中耳的管道,我们称之为“咽鼓管”,而儿童的咽鼓管尚未发育成熟,相对于成人较短、较平,其管口呈开放状态。因此,当儿童发生上呼吸道感染时,咳嗽、擤鼻涕这些行为,就会让鼻咽部的细菌通过咽鼓管进入中耳,从而引起中耳炎,表现出来的症状有发烧、耳痛、耳道流脓、听力下降等症状。因此,儿童感冒后更易患中耳炎。

分泌性中耳炎是孩子“隐形的听力杀手”“在耳科门诊,来看中耳炎的儿童大多是因感冒引起,但是由于有些类型的中耳炎早期症状并不明显,导致很多患儿都延误了最佳治疗时期。”专家介绍,一般发生在鼓膜以内中耳腔的炎症都叫中耳炎,可以分为化脓性中耳炎和非化脓性中耳炎。如果耳痛剧烈,甚至出现鼓膜穿孔,脓液流出,通常是化脓性中耳炎;如果没有明显疼痛,仅表现为耳部不适、闷堵,则常为非化脓性中耳炎,也叫分泌性中耳炎。

分泌性中耳炎的鼓膜是完整的,分泌物积聚在中耳腔内,会进一步造成听力损失。由于分泌性中耳炎早期没有明显的临床表现,所造成的轻度听力下降也容易被家长忽视,有时看似感冒好了,却忽视了感冒引起的中耳炎,没有及时进行有效干预,导致儿童听力下降。因此,分泌性中耳炎成为影响儿童听力的“隐形杀手”。

专家强调,分泌性中耳炎如果没有得到及时有效的干预治疗,耳内的液体长期持续存在,会导致粘连性中耳炎、鼓室硬化、胆固醇肉芽肿等继发病,从而造成听力进一步下降,这时再进行治疗就要比治疗分泌性中耳炎复杂得多,同时对于儿童患者,长期的听力损失还会影响其言语的发育和学习。

治疗感冒时要尽早关注耳部症状“中耳炎如果得到及时有效治疗,大部分患儿的听力是不会受到影响的。”专家说,预防儿童中耳炎关键就是一个字“早”,即早发现、早诊断、早治疗,对于儿童来说,冬季不仅要预防感冒,还要积极预防中耳炎。

当家长发现孩子耳痛、对声音的反应迟钝或耳朵有脓液流出等症状,一定要尽早就医院就诊。同时,如果儿童有鼻塞、打鼾、腺样体肥大等病症,在发生感冒时,应第一时间到耳鼻喉科就诊,进行耳镜、声导抗测试等专业检查,排除中耳炎的可能,如果有中耳炎则应尽早对症治疗。

据新华网

广告

衡阳市东方印刷厂
庆祝建厂32周年 优惠季
数码印刷,立等可取。楼书、单页、画册、
物业资料、会议资料、办公用品、表格、内资、
档案袋/盒、台、挂历、不干胶商标等其他印刷
●市红湘北路87号 ●8806879 13807347816