

一“炎”不合易引发疾病 控炎要从生活点滴入手

面对炎症这一常见症状，人们的反应不尽相同，有人视之为健康大敌，只要发现一点苗头就各种消炎药齐上阵；有人则不把它当回事，总觉得过几天自己就能好。事实上，炎症是把“双刃剑”，我们既不能过于惧怕它，也不能轻敌。



炎症是机体的自我保护

专家表示，炎症属于基本免疫反应，是机体受到某种刺激（如外伤、感染等损伤因子）时发生的一种以防御反应为主的基本病理过程。

有人认为炎症是万恶之源，有人则不把它当回事，这两种认知都有一定道理，但又都太过极端。专家解释说，人类的生活环境充满了微生物，就连人体内也有数以万亿计的微生物，所以在组织出现损伤时，机体将会受到无数次微生物刺激，进而引发炎症反应，以防止感染的扩散、清除坏死组织、恢复器官功能。试想，如果人体没有炎症反应，机体将不能控制感染并修复损伤，人类也就不能长期在充满致病因子的自然环境中生存。

虽说炎症是人体的一种自我保护机制，但如果完全放任不管，可能会导致严重的后果。一般来说，炎症的局部表现包括红、肿、热、痛和功能障碍（如行动不便等）。当炎症局部病变较严重，病原微生物在体内蔓延扩散时，就会出现明显的全身性反应，例如发热、心率加快、血压升高、寒战、厌食等。严重的全身感染还可引发败血症，甚至导致休克。

炎症的分类有很多，根据累及的器官可分为心肌炎、肝炎、肾炎等；根据病变的程度可分为轻度炎症、中度炎症、重度炎症；根据炎症的基本病变性质可分为变质性炎、渗出性炎、增生性炎等；根据炎症持续的时间可分为急性炎症与慢性炎症。临床中，急性炎症并发的症状要比慢性炎症更为严重，但恢复过程比较迅速，只要积极治疗通常都会痊愈。慢性炎症的症状虽然没有急性炎症反应大，但具有反复的特点，治疗时间较久，恢复过程十分缓慢。因此，相比之下慢性炎症治疗难度更大些，也更容易被人们忽视。

一旦失控可引发多种疾病

炎症本质上是一种适应性反应，旨在恢复体内平衡，一般认为在可控范围内的炎症反应是有益的，但如果这一平衡被打破，炎症可能就会失控。当炎症失控时，重要器官的组织和细胞因为受到炎症因子的攻击而发生严重病变，影响

相关功能。因此，炎症常被视作多种疾病的源头。

糖尿病。在糖尿病的发展中，炎症反应会通过氧化应激机制损伤血管和组织的内皮细胞，使胰岛素在组织中的转运和吸收受到影响，引起胰岛素抵抗；同时，炎症刺激脂肪细胞异常代谢，分泌过量的炎症因子，进一步损伤胰岛细胞，加速了糖尿病的发展，形成恶性循环。

神经系统疾病。炎症反应的失控还会产生神经毒性，损伤神经元细胞。比如，阿尔兹海默病患者脑内的星形胶质细胞和小胶质细胞会在炎症反应中释放一氧化氮、肿瘤坏死因子等炎症因子，加剧神经元的退行性病变。

肥胖。脂肪组织不仅能贮存能量，还包含巨噬细胞等。当脂肪堆积分泌过量的脂肪细胞因子时，会引起全身性的慢性炎症，脂肪组织巨噬细胞浸润会加剧这种慢性低度炎症状态。正因如此，肥胖被视为一种疾病，且常伴有多种并发症。

心血管疾病。常见的心血管疾病，究其根源都是由免疫紊乱导致炎症因子侵入血管壁内部，造成血管壁破损，在血管中形成斑块、血栓，从而引起动脉粥样硬化和冠心病等疾病的发作。

癌症。长期以来，慢性炎症一直被视为促发癌症的一个关键风险因素。在慢性炎症中，炎症的损伤与修复过程反复复。修复再生需要细胞增殖，而细胞增殖又要以细胞分裂为前提。细胞分裂越多，DNA复制出错的几率就越大，增加了产生癌细胞的几率。异变的癌细胞会抑制免疫清除功能，若微小癌细胞日积月累集结成团，就会形成恶性肿瘤。越来越多的研究表明，不可控制的炎症往往还与肿瘤转移密切相关。

抑郁。抑郁症发病期间，炎症细胞因子释放和炎症反应都比较活跃。抑郁症患者不仅炎症因子增加，也会出现炎症反应增强。美国埃默里大学医学院精神病学和行为科学教授安德鲁·米勒表示，炎症是抑郁症的病因之一，慢性炎症的轻微增加都会导致抑郁症风险增大。

控炎从生活点滴入手

只要能引起组织和细胞损伤的因子都能引起炎症，总的来说可分为内源性因素和外源性因素。内源性因素包括DNA的损伤、端粒功能异常、表观基

因组破坏、有丝分裂信号异常和氧化应激等，外源性因素包括感染、外界环境及毒物刺激、不良饮食习惯等。专家解释，内源性因素难以改变，但我们可以通过减少外源性因素的影响来避免或控制炎症，其中最重要的就是改善生活环境及生活方式。

1.远离污染环境。生活中处处暗藏能够引发炎症的因子，尤其近年来气候发生变化、环境受到污染，“炎症危机”越来越大。例如，高温、低温、紫外线和放射线等物理因子，病毒、细菌、真菌和寄生虫等生物因子，强酸、强碱和甲醛等化学因子，以及不当使用药物和其他生物制剂，都可能引起炎症。因此，我们生活中要特别注意自己的身体变化，避免接触有害物质，在户外尽量远离环境污染处，家中要勤打扫，保证室内环境干净整洁，不乱用药，尽量不要使用杀虫剂、染发剂等可能含有有害物质的产品。

2.保持良好心情、规律作息。持续的心理压力可能破坏机体调节炎症活动的的能力，熬夜引起的昼夜紊乱也会增加多种炎症疾病风险，因此要保持积极健康的生活态度，每天睡够7~8小时，遇到不顺心的事要学会调节情绪，必要时应求助心理医生。

3.养成运动习惯。肌肉收缩时能够分泌一些细胞因子和分子量较小的肌动蛋白，这些物质进入血液可以在一定程度上减轻全身的炎症反应。因此，要养成良好的运动习惯，不只要做有氧运动，还要注意增强肌肉力量，建议身体条件允许的人适当做一些负重练习。

4.少吃垃圾食品。不健康的饮食习惯，比如常吃高盐、高油、高热量的食物会改变肠道菌群，增加肠道通透性，容易导致慢性炎症。例如，一些糕点中的反式脂肪酸、烧烤中的糖化终产物等，都会加重炎症反应，进而引起各种慢性退化性疾病。此外，大量食用肉类尤其是红肉，也会增加体内炎症反应的发生几率，建议日常饮食要控制肉类食物的摄入。

改变生活方式可以改善免疫力，对控制和缓解慢性炎症有很好的作用，但如果患有较为严重的急性炎症或由急性炎症引发的疾病，仅靠生活方式难以控制，应及时求助专业医护人员，遵医嘱接受治疗，避免炎症恶化引起各类并发症。

据新华网

晨起血糖高 别擅自加药

一位糖尿病患者早上起床发现血糖有所上升，觉得可能是药量不足，就擅自加大用药量，幸好复诊时被医生发现。

虽然有些糖尿病人早餐前会出现高血糖的情况，但在夜里其实是呈现低血糖状态的。这主要是由于口服降糖药或胰岛素使用过量而导致夜间低血糖反应后，机体为了自身保护，使具有升高血糖作用的激素分泌增加，血糖出现反跳性升高。

在住院时，医生一般会在凌晨3点为病人检测血糖，如果出现低血糖或接近低血糖（血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ），则需要观察后判断。患者擅自加大夜间或晚餐前药物剂量，很可能导致夜间血糖更低。

容易出现该现象的糖尿病人，要在医生指导下，适当减少前一晚的药量。建议这类糖尿病人，尤其是使用预混胰岛素者，在坚持糖尿病一般饮食疗法的基础上可适当增加餐次。例如，晚上临睡前一个小时内左右加餐1次；可少量吃些含碳水化合物和蛋白质的食物，分量为50克左右，大概是一个鸡蛋的分量。这餐热量要算在一天的总热量中。

据新华网

香蕉为何得到 运动员的青睐

在东京奥运会乒乓球女单决赛上，陈梦在比赛间隙吃香蕉的画面引发网友热议。在同日进行的羽毛球男单1/8决赛中，谌龙也在休息时吃起了香蕉。

香蕉为何得到运动员们的青睐？

在各类水果中，香蕉富含糖分和膳食纤维，有利于促进肠蠕动，能够很快地为运动员补充能量；香蕉中的钾元素有对抗钠离子的作用，有助于降低血压；镁元素具有较好的消除疲劳功效； β -胡萝卜素能够提高免疫力，保护胃黏膜，保护视力；丰富的维生素B族可以促进代谢，镇静神经；5-羟色胺、泛酸、钾元素等“开心元素”可以调节情绪，在一定程度上有助于缓解运动员的紧张情绪。另外，香蕉方便携带，不需要清洗，扒皮即食，不用担心卫生问题。

与苹果、葡萄等水果相比，香蕉最直接的优点在于好携带，便于储存，食用起来卫生快捷，适合在比赛、集会等场景下食用。另外，香蕉不过酸、过甜、过硬，口味大众化，这也可能是众多运动员选择它的原因之一。而且在比赛过程中的进食和咀嚼，可以在一定程度上帮助运动员舒缓压力。

香蕉虽好，莫要贪吃。一般人群建议每天摄入200~350g的水果，对于运动员等能量消耗较大的人群，可以根据具体情况适当增加摄入。香蕉升糖指数高，糖尿病患者不宜食用。由于香蕉中含有较高的钾元素，肾脏疾病患者需要控制摄入量。在中医学理论中，香蕉味甘性寒，脾胃虚弱的人群应少吃，以免腹泻。

许多人常选择吃香蕉来通便，但收效不一定好。由于产地与运输的影响，香蕉经常会在没有完全成熟时，就踏上了去往全国各地的旅途。不完全成熟的香蕉中含有较多鞣酸，具有收敛作用，反而无法通便。除了等待香蕉自然成熟，可以通过上锅蒸10分钟、加入粥中煮熟等方法，快速吃到“成熟”的香蕉。

香蕉属于热带水果，储存时不应放进冰箱。将其放入塑料袋，排出袋子里的空气，放置在常温环境下保存即可。若香蕉放置时间过长，表皮细胞中含有的氧化碳素接触到氧气，易被氧化为黑色，导致香蕉皮出现黑斑点。此外，在香蕉成熟过程中，可由香蕉刺盘孢菌引起炭疽病，也会使香蕉皮出现黑斑点，但并不会致病，只要剥皮后内部的果肉完好，就可以放心食用。

据新华网