

生活课堂

缺铁性贫血该吃什么

北京市营养源研究所副研究员岳宏表示,气血虚弱、面色萎黄、缺铁性贫血的人,可以考虑食用猪肝。贫血中最常见的就是缺铁性贫血,所以不少人认为含铁高的食物可以补血。其实铁分成两种,一种叫血红素铁,一种叫非血红素铁。红糖、菠菜、红枣中的铁属于非血红素铁,不易吸收。

动物性食品属于血红素铁,吸收利用率相对较高,所以食用猪肝是不错的选择。除了猪肝,还可以通过红肉、动物血制品补铁。

猪肉、牛肉、羊肉含铁量都比较稳定,铁吸收率大约在20%~25%,远高于植物来源的铁。

鸭血含铁量最为丰富,100g里大约含有50mg铁。不过,高血脂、高血压、高血糖患者,不建议选择内脏来补铁,对于非三高人群来说,也要注意食用量。

一梨润三秋,梨皮也别扔

中国中医科学院医学实验中心研究员汪南玥介绍,俗话说“一梨润三秋”,梨清甜多汁,素有“天然矿泉水”“百果之宗”的美誉,适合秋季补充水分和营养元素。

秋季气候干燥,容易伤津,引起燥咳。梨有润肺清燥、止咳化痰的作用,对喉咙干燥、痒痒、疼痛、音哑、痰稠等症均有一定功效。

梨皮在止咳方面效果甚至要优于梨肉。咳嗽、痰多的人可以单用梨皮煮水喝;要是嫌麻烦,也可以直接把梨连皮带肉一起吃下去,千万不要把这个止咳的宝贝浪费了。

现代研究表明,梨中含有多酚类化合物、黄酮类化合物,可以帮助提高人体免疫力、抗氧化、抗炎症。

梨的热量与苹果热量相当,饭前加餐吃个梨,既能帮助增加饱腹感,还有助于控制食欲,帮助减肥和控制体重。

三个症状警惕骨质疏松

人的骨质会在不知不觉中被“偷走”。30~35岁骨量开始流失;36~49岁骨量缓慢减少;50~69岁骨量迅速减少;70岁以上骨量持续减少。骨量减少,就会导致骨质疏松。

很多人认为,骨质疏松不是什么大病,其实它的后果非常严重,会导致骨折,这也是老年患者致死、致残最常见的原因。特别是中老年人及绝经后的妇女,更要关注骨质疏松问题。

出现三个症状就要警惕骨质疏松:腰痛、驼背、身高缩短超过3厘米。

四类人群要警惕骨质疏松:绝经特别早的人群;有骨质疏松家族史的人群;曾发生骨折的人群;抽烟、喝酒、长期喝碳酸饮料的人群。

预防骨质疏松要先补肾

中医认为,骨质疏松与肾气不足、脾胃虚弱密切相关。因此,预防骨质疏松要从补肾健脾入手。

要多吃补肾健脾的食物,如黑芝麻、核桃、山药、莲子等。

在医生指导下,可适当服用补肾健脾的中药,如六味地黄丸、金匮肾气丸等。

保持心情愉悦,尽量避免焦虑、抑郁等负面情绪。此外,适当运动能增强骨骼的负荷能力,促进骨骼新陈代谢,推荐太极拳、八段锦等轻柔运动方式。 据CCTV生活圈

常喝泻药当心肠子变黑

治便秘还需养成良好的生活习惯

记者 韩虹丽
通讯员 孙方雷 济南报道

结肠黑变病是咋回事

山东省妇幼保健院消化内镜中心主治医师周吉海表示,结肠黑变病是一种良性可逆性病变,表现为结肠黏膜黑色素沉着,实质是结肠黏膜固有层内巨噬细胞中含有大量的脂褐素。病变多数位于近端结肠,严重时累及整个结肠。

“结肠黑变病一般与长期服用蒽醌类泻剂相关,多见于刺激性泻剂如番泻叶、芦荟、大黄、决明子等。”周吉海说,黑变病的程度,与服蒽醌类泻剂的时间及总量成正比,结肠黑变病常常在服用蒽醌类泻药5个月内发生,在停用泻药6~12个月后逆转。市场上标有减肥、清肠的网红保健产品,大多数含有蒽醌类物质。

结肠黑变病无特异性症状和体征,主要有腹胀、便秘及排便困难,少数患者有下腹部隐痛及食欲欠佳等,对于伴有息肉或肿瘤者,表现为黏液脓血便、肛门下坠感等。

便秘也有不同分类

周吉海说,便秘的原因多种多样,包括膳食纤维摄入不足、不良排便习惯、长期抑制便意、环境变化、妊娠以及老年营养障碍等。此外,便秘也分为不同类型。

肠道内容物从近端结肠运送到远端结肠和直肠,比正常人慢,粪便脱水、结块,难以排出,属于慢传输便秘。临床表现为排便次数减少,一周排便小于3次,粪质常坚硬,因而排便费力,有可能发生粪便嵌塞。肛直肠指检时无粪便或触及坚硬的粪便,而肛门外括约肌的收缩和力排功能正常。

粪便通过直肠和肛管时受



78岁的马大爷,饱受便秘之苦近10年,大便间隔长达3-4天,痛苦难耐,到医院进行了肠镜检查,结果发现整个肠子都“变黑”了,医生说这是结肠黑变病,这到底是什么病,便秘了该如何解决呢?

阻导致的排便困难,属于出口梗阻型便秘。临床表现为排便费时、费力,较为艰难;有便意或缺乏便意;排便量少,常有排便不尽感,肛门下坠感,使人感到不安。肛直肠指检时,直肠内存有不少泥样粪便,在用力排便时,盆底肌群不合适的收缩或不能放松,呈矛盾性收缩。

同时具备慢传输型便秘和出口梗阻型便秘特点的,则是混合型便秘。

养成良好的生活习惯

治疗便秘的关键,在于合理饮食、增加运动和建立良好的排便习惯。周吉海建议尽量每天早晨排便。

“结肠活动在晨醒和餐后最为活跃,可在晨起或餐后2小时内尝试排便。”周吉海提示大家,有便意时立即去上厕所,不

要憋着,排便时集中注意力,减少外界因素干扰,不宜看书、玩手机、吸烟等,每次排便时间建议控制在10分钟以内。“排便姿势以蹲厕为宜,可以促进胃肠蠕动,从而利于排便,坐便时也可以在脚下垫个小板凳,达到蹲便的效果。”

选择药物要注意功能

市面上治疗便秘的药物有很多,但其功能都不一样,患者还要谨慎选择。

渗透性泻药可减少小肠道的水分吸收,促进排便,如乳果糖、聚乙二醇等,这类药物要注意用法用量。

周吉海建议,起始量每日15毫升至30毫升,维持量每日10毫升至15毫升。

大家熟知的开塞露,属于润肠性泻药,具有润滑肠壁,协

助排便的作用,成人一次使用约20毫升。

膳食纤维类,是通过吸收水分、软化粪便的容积性泻剂;莫沙必利、普卢卡必利等,可增加结肠的蠕动和传输能力,属于促动力药;利那洛肽刺激肠液分泌促进排便,属于促分泌药;还有刺激性泻药,可刺激肠道神经末端,引起肠道蠕动速度加快和肠内容物的排出,如大黄、番泻叶等。

“目前,刺激性泻药因为导致结肠黑变病等副作用,已不推荐作为首选。”周吉海说,对于胃肠动力特别差的便秘患者,可以考虑使用胃肠动力治疗仪,该治疗仪适合功能性消化不良、功能性腹胀、功能性腹痛、肠易激综合征、功能性便秘、术后胃轻瘫等患者。

喝酸奶有助于肠道菌群恢复吗

周吉海表示,日常生活中,很多人会出现肠道功能紊乱,服用益生菌对肠道菌群调节是有帮助的,比如富含乳酸菌的饮品,但这些产品中含有的有益菌数量与药物相比是非常少的,如果肠道症状不太严重,或者出于健康饮食调节的考虑,喝酸奶是有益处的,但如果是发生了肠道方面的疾病,建议在医生指导下用药。

另外,肠道与大脑之间存在着复杂而密切的通信网络,被称为“脑肠轴”,心情不好的时候,有人可能会食欲降低或暴饮暴食;有人情绪紧张焦虑时,可能会出现腹泻等情况。

专家表示,肠道健康的关键是肠道菌群的平衡。日常饮食中可以多摄入一些富含膳食纤维的水果、蔬菜、全谷类食物,不仅可以辅助维持肠道微生态的平衡,促进肠蠕动,也可以预防便秘;另外还要戒烟戒酒,避免过度使用抗生素,防止肠道微生态的平衡被打破。

肠道里的“超级医生”——

肠道菌群移植,你了解多少

焦守广 济南报道

人体的健康程度与免疫力相关。肠道中含有大量的微生物、菌群和免疫细胞,构成了一个生态平衡。如果肠道不健康,人体免疫系统就会发生紊乱,免疫力下降,进而导致患病概率上升。

肠道中存在各种细菌,大致可以分为有益菌、中性菌和致病菌。有益菌也被称为益生菌,能够促进消化和肠道蠕动,还可以抑制有害细菌的生长,帮助代谢有毒有害物质;中性菌也被称作条件致病菌,平时存在于肠道中,并不会造成危害,但如果这些细菌大量繁殖,或者转移到身体其他器官,就

可能引发疾病;致病菌的含量较低,平时被大量有益菌抑制,只有在免疫力低下时才有可能致病。

肠道菌群移植又叫粪菌移植或肠菌移植,是指把健康人粪便里的功能菌群移植到患者肠道内,用来重建新的肠道菌群,从而调节肠道菌群失衡,有利于改善肠道炎症,恢复肠道动力。肠道菌群移植可以治疗很多疾病,到底什么是肠道菌群移植?移植时需要注意些什么?

济南市中心医院肠道菌群诊疗中心副主任杨炜华介绍,基础研究发现,肠道菌群失调会引起多种疾病,国内外也有一些使用肠菌移植治病成功的例子。伪膜性肠炎、溃疡性结肠

炎、不明原因的腹痛腹泻腹胀、过敏性哮喘、自闭症、糖尿病、肝硬化,以及一些皮肤病也和肠菌有关。目前发现80多种疾病适合接受肠菌移植治疗。

“市民可以从症状和疾病类型,判断自己是否适合接受肠菌移植。例如,肠道内疾病大都适合,伴随腹泻便秘等消化道症状的疾病大多也适合,和免疫、代谢、营养有关的疾病也多数适合,其他的可以交给医生来判断。”杨炜华说。

肠道菌群移植需要注意些什么?

肠菌移植从健康人大便中分离出功能菌群,通过肠镜胃镜等方式输入患者肠道内,将患者失调的肠道菌群调节到正

常,菌群再通过免疫、代谢、营养吸收等方式,将身体调节至正常状态。

患者门诊挂号,办理住院后,在医生指导下进行肠道准备,通过肠镜输入肠菌,过程与普通肠镜检查类似。治疗期间要遵医嘱,合理膳食,养成良好的生活习惯。

杨炜华表示,提供肠菌的健康人称为供体,供体筛选比献血严格,合格的供体不足1%。首先要满足21条问卷初筛,然后进行血、尿、便等多项检查。

为自己换上年轻而健康的肠菌,不仅可以治病,还可以预防更年期综合征、缓解疲劳、焦虑抑郁等症。