

都市白领流行病三

盒饭综合征

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 严焱

吃盒饭也能吃出综合征?没错。工作节奏的加快,使都市上班族越来越多地依赖盒饭。看似方便、快捷的盒饭,若长期食用,会给人们的健康带来不少隐患。

在涧西区上班的牛女士,几乎每天中午都要去单位旁边的几个快餐店吃盒饭、煲仔饭、盖浇饭等,有米有菜,荤素搭配,味道香辣够味儿,且速战速决,很节省时间。这样连续四五个月后,牛女士突然在吃饭后感到胃部疼痛,继而呕吐,到医院检查,医生说是患上了慢性胃炎。

其实,像牛女士这样经常在外面吃饭而引发各种胃肠道疾病的不在少数。河科大三附院(东方医院)消化科副主任医师王喜梅说,为了增加口感、诱人食欲,各类盒饭往往添加浓重的调味品,多油、多糖、多盐,味道浓郁,食材多为肉类,烹调方法以油炸、煎炒居多。这些因素导



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

致了盒饭等快餐往往具有高脂肪、高胆固醇、高蛋白以及低膳食纤维、低维生素等特点。高

脂肪容易引起高血压、高血糖、高血脂等,对心脑血管造成危害;高胆固醇容易导致血管壁狭

窄,甚至引发冠心病、脑血栓等疾病;口味过咸、调料过多,会增加心脏、肾脏的负担;反复油炸食物更会产生致癌物质,引起神经系统病变,同时还会造成肥胖,引起代谢综合征等。

同时,吃盒饭等快餐时,往往就餐环境拥挤、嘈杂,人不知不觉就加快了吃饭速度。而吃饭过快,容易导致口腔及胃肠道消化酶分泌不足,这样更加重了消化系统负担,容易引起慢性胃炎、胃溃疡,甚至牙痛、腹胀、便秘等症状。另外,加拿大最新的研究结果表明,午餐吃得过快会带来负面情绪,使人在下午工作时更加容易烦躁、困倦和失去耐心,会影响工作效率。

因此,医生建议繁忙的白领,应该适当放慢午饭的节奏,尽量选择清淡饮食,最好找个安静点的环境,细嚼慢咽享受健康的午餐。

用心看待心律失常

□ 记者 朱娜

心律失常的情况可能许多人都会碰到,专家提醒:出现心律失常时,不要大意也不要过于恐慌,要区分对待、治疗。

王女士今年30岁,在近一个月,总感觉轻微活动后有些心慌、心跳加快。走路快了,心跳“扑通、扑通”地加速;蹲下拿个东西,不但心跳会加速,还有点头晕。这让王女士很害怕,干什么都要小心翼翼的。经过诊断,医生认为她患有轻微的窦性心律失常。

“心律失常是一种常见的病症,是指心跳的频率、节律、起源部位、传导速度或激动次序的异常。”市中心医院心脏重症监护室主任王晓阳说,引起心律失常的原因有很多,心律失常分良性的和

病理性的。由于生活方式的改变,如熬夜、过度劳累、生活无规律等导致的良性心律失常,多出现在年轻人身上,其表现的症状为心跳加快,有轻微的不适感。此外,感冒发烧、心肌炎等疾病也会引起心律失常。20岁~30岁的女性相对男性来说,发生心律失常的几率较大,这都属于良性的心律失常,不必过于恐慌。当然,不必过于恐慌不是说不重视,如果仍然按以前的生活方式,有可能会胸闷气短、眩晕或猝死。要保证规律生活、充足睡眠、放松精神,同时,还要加强体育锻炼。经过一段时间,心律失常就可恢复。

但是对于器质性疾病引起的心律失常,不应掉以轻心,不要自行用药,最好尽快找专科医生进行确诊,然后再进行有针对性的治疗。

用阿司匹林去头屑?

不靠谱!

□ 记者 朱娜

提起阿司匹林大家并不陌生,其主要作用是镇痛、解热、消炎等。但你知道吗?阿司匹林还有一定的去头屑作用。

近日,网上流传一个热帖:将2片~3片阿司匹林研成粉,洗头时将粉放到洗发水水里一起洗头,可以治疗头皮屑,并且,此偏方已经被多个网友证实有效,“比那些整天打广告的专用去屑洗发水好多了”!

阿司匹林究竟能不能治疗头皮屑,咱们先听听医生的意见。市中心医院皮肤科副主任医师刘丁说,头皮屑是人的正常代谢产物,每个人都会有一些,只不过多少的程度不一样。引起头皮屑的原因也很多,头皮糠疹、脂溢性皮炎、精神压力过大等都是诱因。阿司

匹林有消炎的作用,用它来洗头在一定程度上对糠秕孢子真菌引起的头皮屑有一定抑制作用,但是作用非常弱。至于其他原因引起的头皮屑,阿司匹林可能不会有太大作用。

其实,近年来对于网上流传的各类美容、养生法都不少见,如红酒敷脸,具有抗氧化、美白皮肤的作用;咖啡洗脸可以祛除浮肿之类古怪的美容方法。有些人跟着试了,没有什么不良反应,但并不代表所有人都会如此。有的人皮肤天生较薄、敏感,受不了红酒、咖啡的刺激,有可能出现过敏、红疹等现象。因此,对于民间流行的各种偏方,大家不要盲目听信。实在想试用,最好先找专业人士进行确认。

被忽略的家居过敏原⑤



枕在耳边的“捣蛋鬼”

荞麦皮枕头软硬适度,冬暖夏凉,且有不少保健功能。因此,现代人提倡返璞归真,用荞麦皮做枕芯。但是有少数人对荞麦皮过敏,忽略了过敏原。

西工区孙女士,今年54岁。春节前,儿女给她买了一个荞麦皮枕头,据说可以清凉泻火、促进睡眠,还有助于防治心脑血管疾病。孙女士很高兴,当晚睡觉就用了新枕头。一个多月后,孙女士发现,每天早上起床时,她都有轻微感冒的症状:鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,但起床一两个小时,症状就不见了。虽然这种“每天出现的轻微感冒”并不严重,但让每天醒来的

孙女士很不舒服。4月的一天,她偶然换掉了荞麦皮枕头,早上的不适就再没有出现。后来,一个在医院工作的朋友告诉她,她很可能对荞麦皮过敏,而每天早上的不适,很可能就源自枕在耳边的“捣蛋鬼”。

河科大三附院(东方医院)变态反应科副主任王美华说,对荞麦皮过敏的患者并不多见,这种患者往往发现不了身边的过敏原,其过敏发病期较长,有的人起初症状并不严重,主要表现包括打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、流泪,也有的患者表现为眼睑、鼻腔、口腔、咽喉、耳部以及皮肤出现瘙痒等。随着

发病次数的增多,症状会逐年加重,如果延误最佳治疗时机,严重的可能导致哮喘。

王大夫提醒,家居物品中可能导致过敏的过敏原很多,起初症状轻微且对哪种物质过敏跟患者个人体质有很大关系,因而容易被大部分人忽略。如果在家里反复出现“类似感冒症状”的患者,最好到正规医院做一下过敏测试,整个过程只要几十分钟,就可清楚查出你对哪些物质过敏。只要尽量远离过敏原,有针对性地进行治疗,就可尽量避免因为不对症用药给健康带来的副作用。

(记者 吴彬)

今日门诊

洛阳脑病医院 特

电话:15838833838 约

夏季养心正当时

□ 记者 李永高
通讯员 王小燕

立夏以后,阳气上升,天气逐渐转热。医生提醒市民,立夏后,心脏机能处于旺盛时期,整个夏天要特别注意对心脏的养护,预防心脑血管疾病。

市第三人民医院中医科主任、主任医师靳丽珍说,中医认为,在四时中,夏为火,其性热,通于心,主长养,暑邪当令;在人体五脏中,“心为君主之官”,心属火,心主夏季。因此,夏季养心正当时。

该院心血管内科主任、副主任医师李立鹏提醒,临床研究证明,当气温超过33℃时,人体的新陈代谢会显著加快,对血液循环系统有很大影响。在炎炎夏日,心脏本身有病变的话就更容易发生供血不足,出现心悸、血压升高等症状,甚至造成猝死。

谈到夏季如何养心安神、祛心火时,靳丽珍建议,夏季炎热,人易产生烦躁情绪,首先要做好心理养生,保持平和心态、愉悦心情,切忌心情郁闷、恼怒忧郁。心情宁静、神清气爽,有益于降低交感神经的



兴奋性、减缓新陈代谢。

其次,多食养心食物,适度补水和无机盐。养心食物要符合高蛋白、高维生素、低脂肪、低盐的标准,忌食油腻食物,增加牛奶、瘦肉、植物蛋白等,多食果蔬,多吃些清热利湿食物,多补充膳食纤维、维生素、微量元素等,并尽可能多地食用花生、生姜、大豆、蘑菇、玉米油、山楂等能降血脂的食物,注意选取小麦、小米、莲子、百合、龙眼肉、酸枣仁等能够安神的食物。

另外,要养成良好的生活习惯,进行适度锻炼。顺应自然界阳盛阴虚的变化,保证充足睡眠,适当午睡,宜在午餐后15~30分钟入睡。临睡前不宜饮酒、咖啡、浓茶等,切忌吸烟、酗酒。适当进行锻炼,如散步、慢跑、打太极拳等,不宜做过于激烈的运动。

同时,李立鹏强调,夏季养心,要注重日常防护。在日常生活,加强对血压、血糖、血脂等危险因素监测,在医生的指导下坚持服用药物;对于心脏不好的人来说,要随身携带预防性、急救性药品。