

## 医学前沿

### 慢性疼痛 可导致焦虑抑郁

如果没有伤害性刺激,出现针刺、火烧、触电般的疼痛和麻木感,并会因衣服或床单的碰触而加剧,那你就极可能是得了一种被称为“神经病理性疼痛”的疾病。中华医学会麻醉学分会疼痛治疗专业委员会主任委员徐建国教授指出,由于大部分患者对其缺乏认识,诊断率和治疗率都很低。

他在“世界镇痛日”座谈会上提醒公众,长期疼痛会导致焦虑和抑郁症,进而出现睡眠障碍,如不及时有效处理,三者会形成恶性循环,严重影响患者日常生活,有的甚至产生自杀的念头。

徐教授称,短暂疼痛可提醒人体及时保护自己,免受进一步伤害。急性疼痛如不及时治疗,可能逐渐转为慢性疼痛,造成不可估量的危害。无明显组织损伤却持续三个月以上的疼痛被定义为慢性疼痛,很可能就是需要治疗“神经病理性疼痛”。

他说,该病在临床十分常见,其中最典型是带状疱疹遗留的神经痛。部分患者尤其是中老年人在疱疹痊愈后,仍会在较长时间里遗留有神经痛。此外还有糖尿病周围神经痛、三叉神经痛、坐骨神经痛等。

他强调,由于神经病理性疼痛的表现形式多样,患者缺乏了解,甚至不知该到哪个科室就医,相当一部分患者只能无奈地忍受疼痛折磨,即使服用一些传统的止痛药物,但疗效往往不尽人意。

作为临床麻醉专家的徐教授解释说,该病是因中枢发生神经可塑性改变引起,所以传统的阿片类药物和非甾体类消炎类止痛药物,治疗神经痛的效果并不理想。目前新一代治疗药物钙离子通道调节剂(普瑞巴林),能通过调节过度兴奋的神经元,减少兴奋性神经递质过度释放,已被美国神经病学协会等列入临床指南一线药物。

(中国新闻网)

### 酒类总体危害 超过毒品

英国研究人员近日在医学刊物《柳叶刀》上发布一份报告说,如果考虑对个人和社会两方面的影响,酒精类饮品在英国的总体危害程度已超过海洛因和可卡因等毒品,位居首位。

这份研究报告由曾任英国政府药品咨询顾问的戴维·纳特领导完成,从个人和社会两个方面对各种有害物质进行了评估。个人方面的指标包括死亡率、身体健康、上瘾率、精神问题等;社会方面的指标包括家庭矛盾、经济成本、对社区的影响等,最终得出一个综合分数。结果显示,酒类以72分的综合得分超过海洛因和高纯度可卡因排在危害榜第一位,烟草名列第六。

英国一些反对酒精类饮品的组织呼吁政府控制“被动饮酒”的危害,他们认为酗酒者经常在公共场所喧哗、到处呕吐、随地便溺、经常殴斗,这对其他居民来说造成了类似“被动吸烟”的危害。

(新华网)



# 远离“三高” 吃饭限油很重要

“柴米油盐酱醋茶”这开门七件事中,让人又爱又恨的就是油了。据英国《每日邮报》近日报道,含大量油炸食品的快餐,居然拥有与毒品相似的使人上瘾的能力。而美味的背后,过量吃油带来的癌症、高血脂症、冠心病、关节炎、胆囊炎甚至青春痘,也让油因此背上了骂名。生活中,越来越多的人开始对吃油这件事儿产生了疑惑:我们到底该吃多少油,为什么已经节制了,血脂还是高?世界上最健康的油到底是什么?

## 老百姓吃油“四大困惑”

“目前我国城市居民日均吃油量高达44克,也就是每人每天接近一两油。相比中国营养学会推荐每人每日25~30克的标准,超出了一大截。”中国营养学会理事长程义勇教授表示。中国营养学会副理事长翟凤英教授几十年来一直从事公共营养的研究,她的感受是,邻国日本、韩国平均每人每天吃油也就七八克,比中国人少得多。经济发展给中国人带来的这种“浓油赤酱”的饮食方式,确实需要改变了!记者调查也显示,越来越多的国人知道应该限油,也舍得花钱买好油,但是关于吃油,仍存在四大困惑。

**困惑一:** 对于每天该吃多少

没有概念。一般来说炒菜放油都是凭着感觉来,菜多了就多放点,少了就少放点。翟凤英说,家中最好能有一个油的量具,限油壶或白瓷勺都行,这样才会对用油多少有感官认识。每人每天的25克油,如果用家中喝汤的白瓷勺来量,就是两勺半。

**困惑二:** 明明做菜放油挺少,还是得了高血脂。翟凤英表示,人们在家吃饭,油的摄入量比较好控制,但是在外就餐就难说了。餐馆就餐,总会有过油、油炸、淋明油多道程序,含油量比我们想象的高得多。此外,有些人看似油吃得少,但是肉类、坚果、糕点零食不少吃,所以总脂肪摄入量还是很高。

**困惑三:** 吃油是不是越少越好。魏女士有一天发现,自己父母做菜突然一点油也不放了,全都用水焯。原来是一个电视节目说,炒菜有种种危害,吓得老两口不敢吃油了。对此,程义勇认为,吃油过量和不足对身体都是不好的,尤其是老年人,很可能因为食欲下降导致能量摄入不足。

**困惑四:** 不知道该吃哪种油。各种不饱和脂肪酸、长链脂肪酸等专业名词,常让人挑花了眼。对此,程义勇和翟凤英都认为,没有一种油是十全十美的,应根据自身的健康状况、烹调习惯、经济条件等,有目的地选择,经常调换品种,达到油品消费多样化。

## 多种油换着吃

那么,老百姓具体该怎么吃油?程义勇建议,一是选择配比比较合适的调和油,由于各种油的脂肪酸比例不同,我们可以选择多种油换着吃。二是选择强化油,里面添加了维生素A、维生素E等。翟凤英告诉记者,像豆油、菜籽油、橄榄油、花生油等她家都会吃,也建议大家多尝试一些油的品种,一来满足食物多样化的需求,二来可以感受一下不同油的味道和口感。

中国农业大学食品学院副教授范志红介绍说,对于市面上各种名称各异的油,消费者可参考以下分类进行选择。

**第一类:**大豆油、玉米油、葵花籽油、小麦胚芽油等。特点是多不饱和脂肪酸特别高,亚油酸特别丰富,难以凝固,耐热性较差。其中压榨型葵花籽油是个不错的品种,它所含的抗氧化成分比其他几种油多,耐热性不逊于大豆油,而且味道很好。用法:适合做炖煮菜,用来炒菜的

话尽量控制油温,别太热。

**第二类:**花生油、米糠油、芝麻油、菜籽油等。这类油各类脂肪酸比较平衡,其中油酸最丰富,低温下会浑浊,耐热性较好。用法:花生油和米糠油可用于炒菜,油炸太可惜;菜籽油要选低芥酸的改良品种菜籽油,它适合炒菜,但不适于爆炒或油炸;芝麻油的香气不能经受高温加热,只能用于凉拌、蘸料或做汤时添加。

**第三类:**橄榄油和茶籽油。特点是单不饱和脂肪酸特别多,油酸特别丰富,冰箱里不凝固、耐热性较好。橄榄油含有80%以上的不饱和脂肪酸,对控制血脂有益。相比橄榄油,国产茶籽油更廉价,但其营养价值、食疗功能并不逊色于橄榄油。用法:橄榄油的耐热性好于大豆油,所以它并不像某些人形容的那样完全不能加热,凉拌、炒菜、炖菜都可以,菜籽油用法相同。

**第四类:**棕榈油、猪油、牛

油、黄油等。特点是饱和脂肪酸多,稍凉一点就会凝固,耐热性最好。棕榈油是仅次于大豆油的世界第二大食用油,也是市场上最便宜的烹调油。由于饱和程度高,它的耐热性相当好,是其他植物油不能取代的优点。用法:可用于油炸。

**第五类:**核桃油、杏仁油、榛子油、亚麻子油、紫苏籽油等。这类属于较少见的坚果油和保健油,它们通常不经过精炼,而是直接压榨制取,保持了原料的香气和营养价值。用法:最好选冷榨的产品,食用时不要高温加热。

范志红建议,家庭用油,最好第一、二、三类轮换着吃,这样就实现了不同油脂的配合。至于饱和脂肪酸太高的第四类油,除了运动量很大的人之外,不建议经常食用。第五类油脂则建议在早餐,配合蔬菜沙拉或馒头片、面包片等食用,有利于改善早餐的营养平衡。

## 家中限油有高招

程义勇指出:“不管吃什么品种的油,都不能过量,这是最基本的原则。”一般来说,从事大体力劳动者或运动量大的人,才需要吃到30克,其他人最好不要超过25克。而在外就餐较多的人或肉食爱好者,最好在此基础上再减一些。如何用少量油做出美味菜

肴?专家和热心读者也为我们带来了好办法。

家庭限油三件套:油壶、白瓷勺、标签。除了油壶和白瓷勺外,严小姐介绍,自己通常会购买小包装的油,并且在油开封时贴上一个标签注明开封日期。比如一家三口人每天需要75克油,那么一瓶2升(约1800克)装的油,至少应该吃上24天,才不至于超标。

减油烹饪三件套:香菇、葱

姜蒜、凉拌。程义勇建议,做菜时可以多放香菇,因为香菇含有核苷酸,是天然的“味精”,多体验这种香味和食物原本的味道,对高油食物的依赖性就会降低。翟凤英建议可多利用葱姜蒜、胡椒、花椒、八角等调料给食物增鲜。此外,多采用凉拌的烹调方式。“日本和韩国人,吃凉拌菜特别多,这也是他们控制摄油量的一个好办法,中国人应该多借鉴。”翟凤英说。(人民网)



大豆油



米糠油



葵花籽油



市妇女儿童医疗保健中心  
脑康复科协办 电话:63296919