

有一種病可能讓你更長壽

在“美國過敏、氣喘與免疫學院 2014 年會”上公佈的一項新研究顯示,被過敏長期困擾的人,壽命可能更長。

新研究負責人、洛杉磯凱澤醫學中心過敏與臨床免疫科醫師安吉麗娜表示,過敏性鼻炎患者不僅心臟病發作風險較低,中風風險降低,更引人注目的是,他們的各種死亡風險都會降低。

爲了研究這個議題,研究者檢索了南加州病患的數據庫,包括 109,229 名過敏性鼻炎患者以及 109,229 名無過敏性鼻炎者;這些人的年紀、性別與種族相仿。此後,研究者確認了這些人中從 1995 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日之間的心血管和腦血管事件發生率和各種原因的死亡率。

在排除了糖尿病、高血壓、癌症、自身免疫疾病、腎臟病、血脂異常、抽煙、肥胖等因素後,結果顯示,相較于無過敏性鼻炎者,過敏性鼻炎患者的急性心肌梗塞風險低了 25%,腦血管事件風險低了 19%,各種原因死亡率風險低了 49%。

研究者認爲,過敏性鼻炎患者的免疫系統即使在非必要時,也保持過度警覺,積極地對抗疾病及引起的相關症狀,這一本能反應也許就是他們長壽的主要原因。

比吸烟還壞的 6 個習慣

吸煙的危害衆所周知,可謂健康的第一殺手。其實,即使不吸煙,生活中某些不健康習慣造成的危害也不亞于吸煙。綜合美國“羅代爾生活網”的文章,總結出“6 個堪比吸煙的壞習慣”。

1、一坐一整天

長時間坐辦公室或坐車會帶來多種健康疾病,即使經常鍛煉也無法抵消久坐危害。

加拿大阿爾伯塔省衛生服務與癌症保健中心新研究發現,每年發生的近 16 萬例乳腺癌、結腸癌、前列腺癌和肺癌都與缺乏運動有關,但其中僅有 2/3 是吸煙惹的禍。

專家建議,工作中應養成定時起身走動的習慣,在家中也應該多活動身體。

2、用燃氣竈不開抽油煙機

美國《環境衛生展望》雜誌刊登一項新研究發現,使用燃氣竈時通風不暢會導致室內一氧化碳、二氧化氮和甲醛嚴重超標。這三種污染物在二手煙中極爲常見。

專家表示,不論煎炒蒸煮,只要使用燃氣竈,都應打開油煙機,可使污染降低 60%~90%。

3、肉食吃太多

動物蛋白含可促進腫瘤細胞生長的生長激素 IGF-1。美國《細胞代謝》雜誌刊登南加州大學一項新研究發現,中年時大量攝入動物蛋白的人群日後癌症死亡率比同齡人高 4 倍,但對於 65 歲以上的

人就不會有什么傷害。

專家建議,以豆類等植物蛋白取代部分動物蛋白。中年人每天應按體重補充蛋白質,每 2 磅(0.9 千克)應補充 0.8 克。

4、高溫油炸食物

有多項研究表明,食用油溫度過高會產生丙烯醛和大量多環芳烴化合物。此類致癌物同樣存在于香煙中,容易導致呼吸道炎症。

專家建議,多使用橄欖油,做菜時避免油溫太高。

5、室內日光浴

《美國醫學協會雜誌》刊登一項研究發現,美國每年因室內曬黑導致皮膚癌

的有 42 萬例,而吸煙導致肺癌的僅有 22.6 萬例。

《進化與人類行爲》雜誌刊登的一項研究建議,多吃胡蘿蔔和西紅柿有助于保持皮膚自然靚麗。

6、長期缺覺

長期睡眠不足容易引發高血壓、心臟病、中風、肥胖和其他健康問題。研究發現,每晚睡眠不足 6~7 小時導致死亡率的增加比例與吸煙相當。

另外,缺乏深度睡眠和晝夜節律紊亂還會加快腫瘤的生長速度。建議保證每天 7~8 小時的充足睡眠對健康至關重要。



哪種運動防癌效果最好?

適量的運動,可防癌抗癌,且可以從多方面提高癌症患者的健康水平。因此建議人們要經常進行運動,以防止癌症的發生。那么運動防癌的原理是什么呢?

運動能夠防癌的原理:

1.運動時肌肉產熱量高。據測定,運動時肌肉產熱比安靜時增加 10~15 倍,使體溫暫時性升高。劇烈運動時體溫可上昇至 40℃,甚至更高。癌細胞對熱的耐受力遠不如正常細胞,更容易被殺死。

2.運動使人體吸氧增多。一般人在安靜時每分鐘吸氧爲 4~7 升,而運動時可達到 100 升以上。吸氧量的增加,氣體的頻繁交換,可使一些致癌物質排出體外。

3.運動能增加免疫細胞運動。可刺激體內某些激素的分泌,加快骨髓生成白細胞的速度,增加吞噬細胞的能力。體內出現少量的癌細胞,很快就會被衆多白細胞圍攻殲滅。

4.運動使人體大量出汗。汗水可將體內的一些致癌物質及時排出體外,大大減少患癌症的可能性。

5.運動使血液循環加快。在血液循環加快的情況下,體內出現的癌細胞就無法在某個內臟器官站穩腳跟,生長髮育和轉移擴散。

6.運動可改善人的情緒。運動能鍛煉人的意志,增強戰勝癌症的信心和毅力。

7.運動增加干擾素分泌。機體處在運動狀態時,每小時從血液中分泌出的干擾素較平時增加一倍以上,而干擾素有確切的抗癌作用。

什麼運動防癌效果最好?

美國癌症專家杰羅姆·布洛克說,預防乳癌最可靠的方法是每周最少做 3 小時的激烈運動。他解釋,激烈運動主要指如下運動:跑步、騎單車、打壁球、打羽毛球和游泳等。他說,醫學界的研究顯示,激烈運動顯然能預防與內分泌有關的多種癌症,最顯著的是乳癌。他鄭重指出,儘管癌症治療方法日新月異,經治療後癌症者的治愈率還是沒有多大進步。因此仍然是那句老話:預防勝于治療。

另外,健康的年輕人,可以進行大運動量的鍛煉,而中老年人每周至少要參加 3 次運動,每次至少 30 分鐘,但運動量以能忍受、不疲勞爲宜。另外,太極拳、太極劍、八段錦等都是中醫推崇的,只要平心靜氣堅持鍛煉,都能夠很好地調理患者氣血運行,達到強身健體、防癌治癌的目的。

老年人幹咳需要引起警惕

咳嗽是人體的防禦反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子,粘液腺分泌的粘液會粘附進入呼吸道病原體和粉塵,再由咳嗽反射排出體外,形成呼吸道的第一重防禦。但是,頻繁和劇烈的咳嗽會對工作、生活和正常的社交活動造成嚴重的影響,尤其是老年朋友,因常年接觸煙草、油煙等,會將反復咳嗽認爲是一種“正常”的狀態。咳嗽的病因衆多,根據是否產生痰液可將咳嗽分爲干咳和濕咳,咳嗽反復發作超過 8 周,就稱爲慢性咳嗽。老年朋友出現慢性干咳時,需要警惕以下疾病。



1、咳嗽變異性哮喘

咳嗽變異性哮喘是一種特殊類型的哮喘,多表現爲刺激性干咳,以夜間多發,嚴重者影響睡眠質量,而與哮喘不同,它沒有明顯的喘息、氣促等症狀。感冒、冷空氣、灰塵、油煙等都容易誘發或加重咳嗽。不少老年朋友將其認爲是

慢性支氣管炎從而服用多種抗生素,不僅療效欠佳,還可導致細菌耐藥和人體的菌群失調。

2、胃食管反流性咳嗽

老年朋友因佩戴假牙或其他原因導致口腔衛生狀況欠佳,口腔內物質微量誤吸,食管下段括約肌鬆弛導致胃酸反流,以及食管運動功能失調、植物神經功能失調等等,均可導致以咳嗽爲突出表現,此病常伴有反酸、燒心、噯氣等症狀。咳嗽多發生在日間和直立位,進食酸性、油膩食物容易誘發或加重咳嗽。

3、ACEI 類降壓藥物引起的咳嗽

不少老年朋友患有高血壓,而 ACEI 類藥物是一種經濟且療效良好的降壓藥物,美中不足是約有 10%~30% 的患者服用該類藥物後會出現咳嗽。干咳是 ACEI 類藥物常見的不良反應,通常停藥 4 周後咳嗽消失或明顯減輕。因此,當患者出現干咳,同時又服用 ACEI 類藥物

(××普利)時,應注意排除此類原因。

4、氣道異物

老年朋友因爲咽反射減弱,對咽後壁刺激不敏感,易導致食物或其他物質進入氣道。如患有腦卒中後遺症伴有吞嚥功能障礙時,誤吸時有發生。進入氣道的食物、異物逐漸機化,造成氣道狹窄,同時對氣道不斷產生刺激,導致咳嗽的發生。常有老人說“一喝水就咳嗽”,或“一吃飯就咳嗽”,大多是食物誤入氣道誘發的咳嗽,更有老人因慢性咳嗽就診,行纖維支氣管鏡檢查後在氣管內取出假牙、瓜子仁、小骨片等異物。

5、支氣管結核

中國仍是結核大國,隨着年齡增長,機體免疫力下降,年輕時感染或潛伏在體內未發病的結核菌開始死灰復燃,支氣管結核在 X 線胸片和 CT 上常無明顯異常的改變,易誤診或漏診。支氣管結核的主要症狀也是慢性咳嗽,同時可伴有低熱、盜汗、消瘦等結核中毒症狀,部分咳嗽或咯血的患者,在痰中可找到結核桿菌。

6、支氣管肺癌

咳嗽可能是中央型支氣管肺癌的首發症狀。支氣管肺癌初期症狀不典型,易被忽視,如有長期吸煙或油煙、粉塵接觸史者,家族中有肺癌病史者以及刺激性干咳伴有痰中帶血、胸痛、消瘦等症狀,或原有的咳嗽性質發生改變時,應注意排查支氣管肺炎的可能性。

總之,咳嗽的種類很多,引起咳嗽的原因更是五花八門,老年患者出現干咳時應注意查明原因,及時就診和進行排查,以免延誤病情。

糖有害身體健康嗎?(下) 作者:方舟子

(接上期)世界衛生組織最終認定的游離糖的危害只有兩種。一種危害是能導致體重超重或肥胖。對成人做的隨機對照臨床試驗表明減少游離糖的攝入與體重的減輕相關,相反地,增加游離糖的攝入伴隨着體重的增加。對兒童做的隨機對照臨床試驗未發現游離糖的攝入量與體重有關,但是前瞻性隊列研究發現攝入加糖飲料最多的兒童,要比攝入加糖飲料最少的兒童肥胖的風險更高。游離糖的另一種危害是能增加齲齒的風險。隊列研究表明,游離糖攝入量超過食物總能量 10% 的兒童或成人,患齲齒的風險要比游離糖攝入量低於食物總能量 10% 的兒童或成人高。而且,有三項全國性人群研究發現,那些每年游離糖攝入少于 10 千卡(大約佔總食物能量的 5%)的人,齲齒的嚴重性比較低。此外,還有一些證據表明游離糖攝入偏多會增加心血管疾病、糖尿病和某些類型癌症的風險。實際上,肥胖本來就能增加這些慢性病的風險。

這些研究的證據的質量都不高,也就是說還不是定論,結論存在不成立的可能性。還不是定論就敢做少吃糖的建議?制糖業的人要抗議了。但是這是多項研究的綜合結果,結論有一定的可重複性,雖然不是定論也很可能是成立的。如果這個建議是對的,那么對健康大有好處。萬一這個建議是錯的,對健康也無害:目前並沒有發現少吃游離糖對身體有任何害處。

因此攝入的游離糖越少越好,不要超過食物總能量的 10%。這個量等於多少食糖呢?一個人爲了維持健康體重所需要的食物

能量,並沒有固定的標準,和一個人的性別、年齡、身體狀況、運動程度等因素有關。營養學界通常把每天 2000 千卡作爲一個參考值,這相當于一個身高 1.6 米、體重 50 千克、每天做 30 到 60 分鐘中等強度運動的青年女子一天需要的食物熱量。根據這個參考值,每天從游離糖攝取的能量不能超過 200 千卡。1 克蔗糖能提供的能量是 4 千卡,也就是說這相當于 50 克蔗糖。喝咖啡用的一小袋砂糖的重量是 2.8 克,相當于 11 千卡能量,聽上去似乎不多。但是對游離糖的限量包括的是所有食品里含有的游離糖,而不只是自己在日常飲食中添加的那一點蔗糖。一聽可樂里糖提供的能量是 130 千卡,如果一天喝兩聽可樂,攝入的游離糖就超標了。

食品加工業使用的添加糖通常是從甘蔗、甜菜提煉的蔗糖。這種情形在上個世紀 70 年代發生了變化。1977 年美國政府爲保護本國食糖產業,提高食糖進口的關稅和實施限額,導致食糖價格上漲,迫



使美國飲食廠商尋找便宜的食糖替代品,開始大量地使用玉米澱粉生產的果葡糖漿(也叫高果糖玉米糖漿、高果糖漿,英文縮寫 HFCS)。澱粉在通常情況下水解的最終產物是葡萄糖,但是葡萄糖的甜度不高。如果加入木糖異構酶,一部分葡萄糖會被轉化成比較甜的果糖,這樣生產出來的葡萄糖、果糖混合物就叫果葡糖漿。許多人指責果葡糖漿不是“天然”甜味劑,是導致三、四十年來美國肥胖症流行的元兇。的確,有一些研究表明攝入同等量的果葡糖漿和葡萄糖的話,果葡糖漿對身體的不良影響超過了葡萄糖。例如,有動物實驗發現,吃葡萄糖會讓動物產生飽足感,血糖濃度到一定程度動物就覺得吃飽了,從而停止進食;而果葡糖漿不會讓動物有飽足感,所以動物會不停地進食,就容易發胖。還有的研究發現,果葡糖漿要比葡萄糖更容易轉化成甘油三酯,造成臟器脂肪的沉積。

果葡糖漿與葡萄糖的區別在于它除了含有葡萄糖,還含有果糖,所以它對身體的不良影響,都是因爲果糖導致的。但是果葡糖漿雖然也被叫做高果糖玉米糖漿,其實它里面的果糖含量並不算高。我們可以把它跟蔗糖做個對比。蔗糖是一種雙糖,一分子的蔗糖消化後產生一分子的葡萄糖和一分子的果糖,相當于含有 50% 的果糖。食品加工業使用的果葡糖漿主要有兩種。一種叫 HFCS 42,用于糕點、穀物早餐、飲料等各種加工食品,其果糖含量爲 42%,比蔗糖中的果糖含量低。另一種叫 HFCS 55,用在可樂等軟飲料中,其果糖含量高一些,爲 55%,但也只是比蔗糖中的果糖含量略高而已。後一種果葡糖漿其實是模擬的蜂蜜,蜂蜜中果糖的含量大約是 55%。反而是某些果汁中的果糖含量高得驚人,例如蘋果汁中的果糖含量是葡萄糖的兩倍(即其游離糖中有三分之二是果糖)。如果擔心果糖的危害的話,首先要擔心的是“天然”的果汁。

所以把美國肥胖症的增加歸咎于用“非天然”的果葡糖漿取代“天然”的蔗糖,是沒有道理的。果葡糖漿對身體的害處並不比蔗糖大。如果你聽信了某些“養生專家”、“有機食品組織”的宣傳,由於害怕果葡糖漿而改吃標榜不含果葡糖漿、只含“天然甜味劑”的食品,以爲吃“天然”的蔗糖、蜂蜜就對身體無害,可以放開了吃,那就糟糕了。只要是游離糖,就對身體有害,不管是“非天然”的果葡糖漿,還是蔗糖、蜂蜜乃至果汁中的果糖、葡萄糖。明智的選擇是儘量減少游離糖的攝入,而不是去尋找“天然”的替代品。