

饮食“五多三少” 安稳度过更年期

■ 夏 冰

对女性来说,更年期常被称为“多事之秋”。在这个特殊的时期,女性的生殖、内分泌、神经系统会发生一系列变化,机体适应调节能力和抵抗力也随之降低。专家介绍,女性要顺利度过这个时期,除保持心情舒畅外,饮食上也需要下功夫,建议做到“五多三少”。

多吃蔬菜水果:预防慢病

蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,常吃可维持机体健康,降低女性绝经以后与日俱增的心血管、糖尿病等慢病发生风险。并且,蔬菜水果的能量密度较低,对更年期女性控制体重非常有益。专家建议,更年期女性每天摄入蔬菜的量应达到500克,水果应达到250克。建议多选深色的蔬菜,如菠菜、西兰花、胡萝卜等,其含有的维生素C、β胡萝卜素、番茄红素、黄酮类化合物等对预防女性肿瘤有一定作用。

多吃全谷物:控制血糖血脂

全谷物比精制食物含有更多的膳食纤维、B族维生素、维生素E、锌、铁等矿物质,更年期女性多吃全谷物对健康大有裨益。全谷物中含量丰富的膳食纤维不仅可以帮助控制血糖,还可调节

肠道菌群,保持肠道健康,预防便秘。膳食纤维也能帮助更年期女性降低血脂及胆固醇,降低其患心血管疾病的风险。更年期女性摄入全谷物的量可以占到主食的30%~50%。小麦、燕麦、荞麦、糙米等都是不错的选择。

多吃奶和奶制品:补足钙

女性绝经以后,体内钙流失的速度加快,如果不加注意,很容易患上骨质疏松症,我国更年期女性尤其要增加奶和奶制品的摄入量。牛奶中含有丰富的钙、蛋白质,而且钙的吸收率较高。如果未出现乳糖不耐受的情况,更年期女性每天应喝奶300~400毫升,或吃相当量的奶制品。

多吃大豆及豆制品:平衡雌激素

女性进入更年期后,体内雌激素合成与分泌减少,导致脂肪和胆固醇代谢失常,从而更易患心血管疾病。大豆中的异黄酮具有植物雌激素的作用,可预防与雌激素低下有关的病症发生,如心血管疾病、更年期综合征、骨质疏松;对于高雌激素水平者,大豆异黄酮则表现为抗雌激素活性,可预防乳腺癌、子宫内膜癌等。建议更

期女性每天吃40克左右的大豆或相当量的豆制品,可根据自身口味选择豆浆、豆腐、素鸡、豆腐干等。

多吃深海鱼类:保护心血管

深海鱼中含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸,对保护心血管、缓解更年期症状较为有益。每周可吃两次带鱼、三文鱼、银鲑鱼等深海鱼,也可吃些亚麻籽,除了含有欧米伽3多不饱和脂肪酸外,亚麻籽还含有一种类雌激素——木酚素,对更年期女性非常有益。

少摄入三类食物

在此基础上,还要少吃三类食物,一是加剧潮热症状的食物。更年期女性容易潮热、情绪激动,因此应避免摄入能引起兴奋、躁动的酒精、咖啡、浓茶以及辛辣刺激的食物。二是含糖高的食物。人到中年后,基础代谢逐渐降低,因此应该限制糖的摄入,比如甜饮料、甜品等。三是高油高盐食物。更年期女性饮食应尽量清淡,避免吃薯片、香肠等高油高盐食物。



中国工程院院士、中国医学科学院院长、中国医学科学院学部委员王辰在中国医学发展大会上致辞。

近日,中国医学科学院在中国医学发展大会上首次发布了2项“中国21世纪重要医学成就”,同期还发布了40项“中国2020年度重要医学进展”。

此次发布的首批“中国21世纪重要医学成就”仅是遴选出的众多成果中创新性和社会效益突出且推选票数最

为集中的2项,今后还将长期持续遴选,每年动态发布,将会有更多经过时间检验展现出重大科技价值与社会价值的成果入选。此外,中国医学科学院还同期发布了“中国2020年度重要医学进展”,遴选出临床医学、口腔医学、基础医学与生物学、药学、卫生健康与环境、生物医学工程与信息、新冠疫情防治7个领域共40项研究成果。

新华社记者 张玉薇 摄

眼睛发干不能随意用眼药水

■ 龚静文

如今“上班对电脑,下班刷手机”已经成为许多人的日常写照。长时间用眼,眼睛干涩、酸胀的小问题时有发生,眼药水便成了大家的心头宝。眼科专家提醒:千万不能乱用眼药水,使用不当会对眼睛造成不必要的伤害。

通俗地讲,干眼就是眼睛的泪液减少或者质量不好,导致角膜损害,引起眼部不适。电脑办公者、手机族、隐形眼镜佩戴者是好发人群。

干眼有很多类型,导致干眼的原因不同,治疗方法也不一样:如果干眼患者

同时伴有眼表炎症,可以使用一些抗炎或免疫抑制剂;对于重度干眼合并角膜并发症及常规人工泪液治疗无效的干眼患者,需要使用自体血清治疗;对于睑板腺功能障碍患者,可以进行眼睑清洁,热敷及睑板腺按摩等治疗。许多患者认为,干眼是个很常见的毛病,用眼药水即可,但是,眼药水一般含有防腐剂,长期使用不但不能缓解眼部不适,反而会引起药源性角膜炎,加重症状。建议患者不要自行乱用眼药水,应到正规医院明确诊断后,遵医嘱再行用药。

窦性心律不齐 是心脏出问题了吗

体检中,心电图体检报告上出现“窦性心律不齐”的字样时,不少人会被吓坏,第一反应就是自己的心脏是不是出了什么问题?那么,到底什么是窦性心律不齐?窦性心律不齐就是心脏有问题吗?是否需要就诊?

要了解窦性心律不齐,首先我们需要知道什么是窦性心律。

在正常情况下,人的心脏以一定范围的频率发生有规律的搏动,而这个起搏点就是“窦房结”,它位于右心房上方,窦性心律中的“窦”就是它的简称。如果把心脏比喻为一支部队,那么窦房结就是其中的将军。“窦将军”会自动、有节律地产生电流,通过心脏的特殊传导系统,依次传达到心房、心室,指挥心脏的跳动。“窦将军”每分钟发出60~100次指令,每发出一次指令,心脏就跳动一次,这种由窦房结引发的整齐的心跳,就称为窦性心律。

但如果“窦将军”出现了指挥异常,发出的电流不规律,就会引起心肌细胞收缩、节律不整齐。在心电图上的表现则是心跳与心跳之间的间隔或长或短,这种现象就是我们说的窦性心律不齐。

窦性心律不齐是窦性心律失常的一种类型,那么,出现窦性心律不齐就说明心脏有问题吗?不一定!这是因为造成心律不齐的原因有很多,简单来说可以分为呼吸相关性和非呼吸相关性。

呼吸相关性:呼吸性窦性心律不齐是较为常见的一种,多为生理性改变,多发生于儿童、青少年。主要是由于在呼吸过程中,体内迷走神经与交

感神经的张力发生变化,改变了窦房结自律频率,使其发生了周期性、规律性改变。常常表现为:吸气时心率可增加数跳,呼气时又可减慢数跳,其快慢周期恰好等于一个呼吸周期,屏气或运动后心律则转为规则。

非呼吸相关性:非呼吸性窦性心律不齐相对比较少见,一旦出现,多为病理性改变,常见于急性冠状动脉缺血、心肌梗死、窦房结病变、先天性心脏病、心包炎、颅内压升高等特殊情况。

此外,睡眠不足、吸烟、饮酒、大量喝咖啡或浓茶、情绪激动、焦虑、剧烈运动、使用特殊药物(如吗啡、洋地黄)等因素,也会诱发心律不齐。

其实,窦性心律不齐本身不是疾病的表现,大多数属于正常现象,通常不会造成较大影响。如果只是单纯出现了窦性心律不齐,没有伴随其他症状,心脏结构也是正常的,一般不需要采取特殊的治疗。比如儿童、青少年的呼吸性窦性心律不齐,往往是由于他们正处于生长发育阶段,新陈代谢较为旺盛,随着年龄的增长会变得不明显。但如果心律不齐伴随心慌、胸闷、乏力、晕厥、心绞痛等症状时,就要特别警惕是否存在心脏方面的问题,应该及时就医。

如果实际存在器质性的心脏问题,此时治疗的关键不是心律,而是心脏本身的疾病。此外,虽然说窦性心律不齐一般不是什么大毛病,但也有必要进行预防,比如保持运动、保持良好的心情和充足的睡眠、戒烟限酒、不滥用药物等。(本报综合)