

吃饭时经常咬到舌头 当心是身体发出的“警告”



“吃东西咬到舌头,是因为嘴巴馋了,吃点肉自然就会好。”有多少人被爸妈或朋友这样“安慰”过?明明是在专心咀嚼食物,却不小心咬到舌头,这种瞬间的痛感虽然无法描述,却足以让人放下所有吃得正香的食物。咬到舌头为什么这么痛?吃点肉真的会好吗?

咬到舌头 为什么这么痛

舌头是我们人体比较灵活的部位,和牙齿“各司其职、互不干扰”,因此,吃饭时,一般不会咬到舌头。偶尔咬到舌头,可能是吃饭速度过快、注意力不集中引起的,这属于正常现象。此外,如果太过紧张、压力过大,或是身体疲劳、休息不足,神经系统也可能无法控制好肌肉间的配合,容易咬到腮帮或舌头。

在人体最强健的几处肌肉中,口腔内的嚼肌、颞肌和翼内肌名列前茅。这些肌肉可带动牙齿咬合,分别对门牙和后面的磨牙产生22公斤和90公斤以上的力量。当这些力量因为嘴巴一时“开小差”,没有顺利作用在要咀嚼的食物上时,你的舌头或舌侧肌肉就可能要承受不可描述的痛。不小心

咬到舌尖或者舌头侧面的肌肉时,痛感尤为明显,有时甚至会让人产生痛到落泪的感觉。至于吃饭咬到舌头就是想吃肉了,实际上这只是一句玩笑话,并没有科学依据。

吃饭老咬舌头千万别大意

舌头是由神经系统控制的,而控制舌头的神经恰好位于我们的脑部。除了吃饭时偶尔注意力不集中,“咬舌头”这个看似无意识的动作,可能还隐藏一些健康问题。

口腔疾病

如果口腔有牙龈炎、龋齿等,就会有偏侧咀嚼的习惯;口腔溃疡时,也会有意识避开疼痛区域;如果装了义齿,常出现咬舌头的情况,可能是咬合有问题,应请牙科医生检查。

脑梗死

脑梗死的发病症状复杂多样,前期症状比较轻微,当大脑局部出现梗塞,压迫到脑神经的同时,让大脑局部

的微血管发生梗塞、脑组织缺血,从而使舌头失去灵活运动的能力,大多数病人和家属没有引起警惕,因而失去了治疗的时机。

大脑短暂缺氧

牙齿的咬合是靠大脑发号指令的,要让大脑正常运作,就需要足够的血氧供应。因为氧气的不足,导致短暂性的大脑缺氧,会让神经传导停顿下来,然后引起一连串的反应过慢的情形,例如舌头反应速度变慢,以至于牙齿在闭合时来不及收回,最终被牙齿咬到。

中风

中风发作前,大脑功能会出现差错,从而损伤控制舌头运动的脑神经,使舌头和口腔不能灵活转动,吃饭时就容易咬到舌头,例如当发生在大脑左侧时,就可能频繁咬伤右侧的舌头。

此外,冬季是脑血管疾病的高发季,中老年人,尤其是患有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病的,要小心气温骤变,重视脑血管疾病的先兆,

如突然感到眩晕、摇晃不定、突发一侧肢体麻木、经常咬舌、嘴歪、流口水等。

咬到舌头这样“自救”

偶尔咬一次舌头不要紧,但如果反复咬到同一个地方,产生的口腔溃疡难以痊愈,特别是15天以上未痊愈的,应及时就医。

如果舌头出血,可以马上含一口冰水,既收缩血管,又能止痛。另外,要注意口腔消毒和清洁,选择消炎抗菌的漱口水,能够尽快减轻炎症。减少辣、酸等饮食刺激,吃饭时细嚼慢咽,避开舌头伤口。

(本报综合)

冬天手脚冰凉到底该补啥

■于康

天气越来越冷,很多人一到冬天总是手脚冰凉,是不是因为脂肪太少了,能量不够?吃点什么能改善呢?其实,手脚冰凉本身不一定代表健康损害,关键是平时注意饮食健康和运动,增强体质,手脚冰凉这种情况就会缓解甚至消失。如果存在以下3种情况,适当调整饮食,可以改善手脚冰凉的情况。

减肥瘦身导致手脚冰凉

一些人减肥时过分限制饮食,长此以往身体营养储备不够,这个时候容易出现手脚冰凉的感觉。对这些人来说,要保证每天的热量摄入,日常三餐按规律正常吃饭,另外注意动物蛋白的摄入,比如肉、蛋、奶等食物,尤其

是应该吃一些瘦肉。瘦肉中的蛋白质、维生素A、B族维生素都很丰富,特别是维生素B₂,可以帮助爱美女性的头发、指甲长得更有光泽,手脚发凉的女士可以适当多吃一些。正常情况下,一天吃生重40-75克的肉就可以了,这样进入体内的动物性脂肪、铁等营养物质既能够满足身体需要,又不会催肥,达到一种平衡。

疾病导致手脚冰凉

一些生病的人和老年人,可能也会出现手脚发凉的情况,比如末梢循环不好、贫血以及动脉堵塞等一些疾病,或者胃肠道的功能退化,而导致摄入的食物不够。如果确实如此,那就需要由医生做判断和决定

干预方案。

碘缺乏导致的手脚冰凉

有一些人是因为碘缺乏导致的手脚冰凉。碘是我们身体里一种非常重要的激素——甲状腺素的构成材料。甲状腺素在体内的作用是加快身体代谢,通俗来讲,就是让身体产热增多、血流加快、基础代谢增高,这个过程带来了整体能量的增加,造成了内环境的温度升高,就会给人一种温暖的感觉。如果缺碘,产热不足,冬天会常常感觉冷,甚至出现手脚冰凉的现象。补碘,最常用、最合理的来源是海带和紫菜,建议没禁忌症(如一些甲状腺疾病)的一般人群,在冬天可适量吃一些,做菜或做汤都可以。

糖尿病患者补锌别过度

■赵乃倩

近年来的研究显示,锌缺乏是1型和2型糖尿病患者的普遍现象。锌缺乏可加速糖尿病及其并发症的发生发展,而补锌可改善血糖、血脂和胰岛素抵抗,减轻糖尿病肾损伤。

糖尿病患者可通过多吃富含锌的食物预防锌缺乏,比如肉类、鱼、牡蛎、扇贝、蛋黄、脱脂奶粉、小麦胚芽、芝麻、核桃、豆类、花生、大米、小米和萝卜等。需要注意的是,在这些食物中,红肉的含锌量较白肉和鱼高;豌豆、小扁豆和菜豆等豆类虽富含锌,但其可用性不高。此外,植酸盐、酪蛋白、纤维素、钙等成分可在肠道内与锌形成不溶物,阻碍其吸收,而各种有机酸如柠檬酸、乳酸、果酸,可与锌结合并增加其吸收。

成年人的锌推荐摄入量为7-11毫克/天,但注意不要补过度了。补锌过量可出现呕吐、头痛、腹泻和抽搐等症状,或因抑制机体对铁和铜的吸收而引起缺铁性贫血和铜缺乏,甚至损伤大脑神经元,导致记忆力下降。此外,补锌过量时,糖尿病、心血管疾病和卒中的患病风险不降反增。

糖尿病患者出现味觉改变、食欲减退、出虚汗、夜间盗汗、伤口不易愈合和顽固性湿疹等,要考虑锌缺乏,并进行血清锌检测。最近的一项研究建议,将血清锌的最佳水平设定为78.3微克/分升。锌缺乏时,可予硫酸锌或葡萄糖酸锌等补锌制剂治疗,每月复查血清锌,达最佳水平后及时停药。

3类人不适合吃低钠盐

■申子龙

有研究表明,食用含钾的低钠盐可以降低中风和心血管事件风险。但需要提醒大家的是,不是人人都适合吃低钠盐。

低钠盐一般使用氯化钾替换掉食盐中的部分氯化钠,所以低钠盐中钾含量通常比普通食盐中钾含量高。以下3类人不适合吃低钠盐:

肾功能衰竭的人群
正常人平时食用低

钠盐,肾脏可以帮助排泄多摄入的钾离子,但是对于肾功能受损的患者来说,由于肾脏排钾能力下降,食用低钠盐,可以出现高钾血症。

服用某些降压药的人群

在服用ACEI(普利类)、ARB(沙坦类)降压药的患者,食用低钠盐也会增加高血钾的风险。

服用螺内酯保钾利尿剂的人群

服用螺内酯保钾利尿剂患者,食用低钠盐也会增加高血钾的风险。高钾血症可以抑制心肌的电传导,严重时可能会导致心脏骤停,危及生命。

