

# 长期食欲不振可能是疾病信号

张宇

## 饭量变少可能和这些病有关

### 胃肠疾病

胃肠疾病,如慢性胃炎、消化道溃疡、胃液分泌功能下降、消化系统功能紊乱等,都会造成食欲不振。

### 心理精神疾病

食欲由脑部来控制,生活工作压力大,睡眠不好,都会对食欲有影响。厌食症是一种心理障碍性疾病,这类患者因怕胖、心情低落而过分节食、拒食,造成体重下降、营养不良,甚至拒绝维持最低体重,属于与心理因素相关的生理障碍,需要去精神科就诊。

### 心脏病

当心脏功能不全时,一方面,胃肠道供血不足,会导致消化能力下降,引起食欲不佳;另一方面,胃肠道内血管的淤血会抑制食欲。严重心脏病时,身体会释放一些物质,成为炎症因子,也是造成食欲下降的原因,如严重冠心病导致心衰、肺心病、部分症状不典型的心肌梗死,有时出现的唯一不适就是食欲下降。

### 脑血管病

脑血管破裂出血或血栓形成,都会影响大脑血液供应,从而引起食欲不振、精神疲乏等现象。如果突然很没食欲,加上出现一侧手脚无力、呕吐等情况时,家人应高度怀疑脑血管病,及时就医。

### 肝胆胰疾病

乙肝患者等肝功能不好,往往食欲不振。胰腺肿瘤患者发病非常隐匿,表



夏天一到,你的胃口是不是变差了?俗话说“安谷则昌,绝谷则亡”,也就是说,吃得下饭、胃口好,才能健康。虽然食欲会被高温暂时“偷”走,但长期食欲不振,可能是身体出现疾病的信号。

现往往是莫名的食欲下降和消瘦。

### 恶性肿瘤

不明原因的食欲下降或进行性消瘦,是恶性肿瘤的重要症状之一,有时还是某些肿瘤的首发症状,而且,大多数癌症病人出现此症状时已处于晚期,如原发性肝癌。另外,食欲下降也常常是白血病、多发性骨髓瘤、恶性淋巴瘤等造血系统恶性肿瘤的早期症状。这些病会导致机体代谢亢进,体

温也持续升高,使得蛋白质大量分解,患者会日渐消瘦。

### 微量元素

缺铁性贫血、缺锌等导致的食欲下降,也会影响胃口。

## 开胃也要选对方法

除了特殊疾病原因引起的食欲不振外,平时一提起“没胃口”,你可能就

想到吃山楂等酸性食物开胃,但食欲不振的原因各不相同,盲目吃酸可能没效果。想开胃不妨试试以下方法:

### 吃点含锌食物刺激味蕾

锌是促进味蕾生长的重要物质,锌缺乏会导致味觉素分泌减少,影响味觉,导致味觉下降、挑食偏食。含锌丰富的食物主要有贝类海产品和动物肝脏、瘦肉等。尤其生蚝是常见食物的“含锌冠军”,大概两个生蚝就能满足每日锌的需要。菌菇类,大豆、杂豆、小麦等谷物胚芽以及山核桃等也是“藏锌大户”,可以适当多吃。

### 少食多餐促进食欲

气温升高,人体的基础代谢降低,相对来说饿得慢,加上消化酶活性受温度影响有所降低,导致消化功能下降,食欲降低。此时饮食应清淡,避免高能量油腻的食物。不妨少食多餐,可在上午、下午及晚上加餐,只要总能量不超标,不用担心发胖。

### 提升食物“颜值”

食欲降低时,不妨在食物颜色选择上,多挑一些颜色丰富、赏心悦目的深色蔬菜,如菜心、西兰花、紫甘蓝、胡萝卜、彩椒、番茄等,这些像彩虹一样的蔬菜不仅营养比浅色蔬菜高,且有助增进食欲。

### 选择适合夏天的“油”

夏天可适当食用精炼的茶油、芥花油,尤其是芥花油,颜色、质地和味道都很清淡,能很好地还原食材的味道和色泽,特别能调动食欲,适合夏天凉拌、炒菜时使用。



## 地中海贫血你了解吗?

风情万种的异域风情给地中海贴上了浪漫的标签,然而最早发现于地中海沿岸国家的“地中海贫血”却不浪漫,是个可能致残致死的疾病。

### 1. 什么是地中海贫血?

地中海贫血(简称地贫)是一种遗传性贫血,是由于基因缺陷导致血红蛋白合成不足或不能合成引起的贫血。在我国长江以南地区高发,例如广东、广西、海南、四川、重庆等地。

### 2. 地贫与一般贫血有什么区别?

贫血指血液中红细胞数量或者血红蛋白减少,一般轻微贫血不会对人体造成影响,但严重贫血会使人体组织得不到足够的氧而致病。最常见的贫血为缺铁性贫血和地贫。

缺铁性贫血是由于人体内没有足够的铁元素,可能是食物中摄入不足,也可能因失血导致铁丢失过多,使用铁剂或常吃含铁量较高的食物可以纠正此类贫血。而地贫是因为基因缺陷导致的遗传性贫血,目前用药物无法治愈。

### 3. 地贫有什么症状?

地贫根据临床症状不同,分为静止型、轻型、中间型和重型地贫。静止

型或轻型地贫(又称地贫基因携带者)无贫血或有轻度贫血症状,不影响日常生活与工作,不需特殊治疗,但可能会将异常基因遗传给下一代。

中间型或重型地贫者多表现为中重度贫血、肝脾肿大、全身水肿等,症状严重者多于孕晚期胎死宫内或出生后数小时内死亡,即使存活如不进行规范性输血和排铁治疗也多在未成年前死亡,且治疗费用极其昂贵。

### 4. 没有任何症状,还需要接受地贫筛查吗?

多数人只是地贫基因携带者不表现出任何贫血症状,或者轻微贫血,不能通过贫血症状判断是否有地贫,需要接受正规地贫筛查和基因检测才能确定。

### 5. 如何预防重型地贫患儿出生?

若夫妇双方携带同类型的地贫基因(静止型地贫除外),则有一定概率生育中重型地贫患儿。通过婚前孕前优生检查,检出携带同类型地贫基因、可能孕育中重型地贫患儿的夫妇,在医生的指导下孕前进行遗传咨询或怀孕后尽早接受产前诊断,避免重型地贫患儿出生。

(来源:重庆市妇幼保健院)

## 眼皮长包都是“针眼”吗

炎炎夏日,有些人一觉睡醒后发现眼皮上长了一个黄豆大小的隆起,便以为自己长了“针眼”。等到了医院,医生说那不是“针眼”,而是霰粒肿,“针眼”的真正名称叫作睑腺炎。那么究竟什么是霰粒肿?什么是睑腺炎?

睑腺炎是眼睑腺体的急性化脓性结节性炎症病变。霰粒肿又称睑板腺囊肿,是睑板腺的特发性慢性肉芽肿性炎症。睑腺炎会出现眼睑红肿、疼痛、出现硬结及脓点等急性炎症表现,脓点可破溃出脓。霰粒肿初期多无明显症状,眼睑可触及一个或多个圆形韧性肿块,不红不痛,眼睑皮肤可隆起。

睑腺炎初期可采用冷敷,如果出现硬结可采用热敷,每日3-4次,每次15分钟。局部可以滴用抗生素眼药水

和眼膏,症状较重者可口服抗生素。睑腺炎的脓肿形成后可以切开排脓,促进炎症吸收,但是在脓肿未形成时切忌用手挤压,以免引起海绵窦血栓或败血症,引发生命危险。

霰粒肿有自愈可能,小的囊肿可能会自行吸收,早期可采用热敷。如果长期不吸收,影响外观和影响视力时,可以采用手术切除治疗。

有的患者反复出现睑腺炎或霰粒肿,究其原因,是因为我们的上下眼睑里有数十个睑板腺,每个都有发生炎症的可能。平时要饮食清淡,避免高糖高油的饮食,多吃蔬菜,注意用眼卫生,不要揉眼,注意不要长时间近距离用眼,避免熬夜。如果反复发作睑腺炎或霰粒肿,建议坚持做眼部热敷,或寻求专业眼科医师帮助。(本报综合)

## “轻运动”最适合“夏练三伏”

徐爱芳

“冬练三九,夏练三伏”,这说明夏季运动对健康起着重要作用。“轻运动”尤其适合“夏练三伏”。

### 游泳

游泳既锻炼身体,又可去暑消夏。游泳时产生的热量迅速散发到水中,从而保持体温恒定。

### 玩健身球

玩健身球时,健身球刺激手掌第二、第三掌骨,有利于调节中枢神经的功能,达到镇静怡神、健脑益智的作用,从而增进自身脏腑的生理功能,发挥

“动则不衰”的生理效应。玩健身球还可使人思想集中于手上,排除各类杂念,消除紧张情绪,使大脑得到放松。

### 钓鱼

钓鱼也是夏天健身的好方法。钓鱼不在于钓了多少鱼,而在于钓鱼能够养心养性。垂钓需要用脑、手、眼配合,静、意、动相助而成。

夏天运动最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行,运动量要适度,不要过度疲劳。运动后可适当喝些盐开水,最好洗个热水澡。