

冬天一躺下就“烧心”?

快自查你的睡姿和枕头

最近天气一冷,消化科门诊的“熟面孔”就变多了。很多朋友都有类似的苦恼:白天还好好的,一到晚上躺下,胸口就火辣辣的疼;半夜睡得正香,突然被一口返流到咽喉的酸水呛醒;早上起来嘴里发苦,嗓子还哑了。这些看似不起眼的小毛病,背后往往是反流性食管炎在作祟。

为什么一到冬天,这个病就容易“抬头”?到底该怎么吃、怎么睡?传说中的“垫高枕头”真的有用吗?

为啥天一冷胃就“闹情绪”

很多患者纳闷:这胃病怎么还分季节?其实,冬季确实是反流性食管炎的高发期,主要有三个原因:

身体“零件”受冻收缩 寒冷的空气是一种刺激,会让身体的交感神经兴奋起来。这时候,外周血管收缩,血液更多地流向胃部等内脏器官。这种变化不仅可能让胃酸分泌增加,还会让食管下括约肌(也就是防止胃酸倒流的那个“阀门”)变得松弛。阀门关不紧,胃酸自然容易往上跑。

饮食口味变了 天冷了,大家都想吃点热乎的、高热量的。火锅、浓汤、热咖啡、热茶,甚至喝点小酒暖暖身。这些高脂肪食物和热饮,虽然嘴上过瘾,但会延缓胃的排空速度,刺激胃酸分泌,同时进一步降低那个“阀门”的压力,反流风险直线飙升。

活动减少了 天气寒冷,大家都不爱动。吃完晚饭往沙发上一窝,追剧、刷手机,或者穿着紧身的保暖衣物蜷缩着。这些习惯都会增加腹部压力,挤压胃部,迫使胃里的东西向食管反流。

晚餐讲究个“时间管理”

既然知道这个病跟“吃”有关,那咱们就先从晚餐下手。想要晚上不“烧心”,得守好以下几条规矩:

掐好“躺平”时间点 记住一个原则:吃完饭至少过3小时再躺下。如果你习惯22:30睡觉,那最晚19:30就得放下筷子,给胃留出足够的消化时间,别带着一肚子食物上床。

饭量要把控 晚餐别吃太撑,七分饱最合适。胃里东西太多,压力大,更容易反流。

关注食物“红绿灯” 所谓“绿灯”就是推荐吃的食物,如低脂高蛋白食物(蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐等)、碱性蔬果(南瓜、菠菜、香蕉等);“黄灯”是适量吃的食物,如温热的杂粮粥、无糖酸奶;“红灯”则是尽量不吃的食物,如辛辣食物、高脂肪食物(肥肉、油炸)、浓咖啡、巧克力、薄荷、柑橘、番茄、碳酸饮料、烈酒等。

看似“养生”实则伤胃

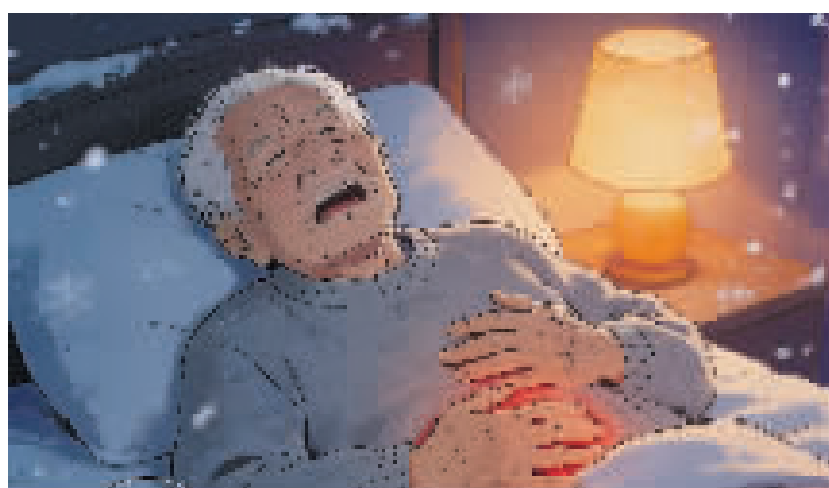
误区一睡前喝杯热牛奶 助眠全脂牛奶脂肪含量高,蛋白质还会促进胃酸分泌。喝完牛奶2小时左右,胃酸分泌达到高峰,这时候你刚睡着,烧心反而更严重。

误区二喝酒暖身 酒精会直接刺激食管黏膜,造成损伤和炎症。喝酒暖的只是皮肤表面,伤的却是食管内部,得不偿失。

睡姿不对睡觉遭罪

吃对了,还得睡对。对于反流性食管炎患者来说,睡姿直接决定了你这一夜是安稳还是受罪。我们给常见的睡姿进行排名,总结一下就是:能左侧就不右侧,能侧卧就不仰卧,千万别趴着睡。

第一名左侧卧 强烈推荐睡姿,这是由胃的解剖位置决定的。胃大弯在左侧,贲门(胃的入口)开口朝上。左侧卧时,胃酸想要“爬坡”反流到食管是非常困难的,食管接触酸的时间最短。



第二名仰卧 中规中矩的睡姿,反流风险中等。但要注意,如果你比较胖或者平时打呼噜,仰卧容易导致呼吸暂停,引发“窒息一反流”的恶性循环。

第三名右侧卧 不推荐的睡姿。因为右侧卧时,胃酸更容易流向食管,受酸腐蚀的时间明显比左侧卧长。

最后一名俯卧 绝对禁止的睡姿。趴着睡最糟糕。这会直接增加腹部压力,压迫胸腔,不仅容易反流,还可能导致夜间咳嗽和窒息。

枕头垫多高才管用

很多人听说“睡觉垫高点能防反流”,于是就把枕头垫得老高,结果第二天脖子酸痛,烧心问题还没解决。

错误做法:只垫高脑袋 如果你只是把枕头加高,让脑袋高出15厘米,脖子弯得像个大虾米,但胸部和腹部还是平的。这样不仅挡不住胃酸,颈椎也受不了。

正确做法:把“床”抬高 我们要的是从胃到食管形成一个“上坡”的趋势,利用重力把胃酸“压”下去。

怎么抬?垫高床头! 可以用15至20厘米的实木块、专用的床脚垫,或者使用电动床,让床头整体抬高

10度至15度(约15至20厘米)。

枕头怎么选? 枕头的高度只要适应侧卧时的单侧肩宽(8至12厘米)就行,重点是保持“头一颈一胸”在一条直线上,不要折叠压迫。

一句话记重点:抬高的是“床头”,不是“人头”,要全身像滑梯一样倾斜才靠谱。

冬季护胃“四件套”

冬季的反流性食管炎,说到底是一门关于“吃”和“躺”的艺术。管住嘴,调整好床的角度,让胃酸“逆流”不上来。最后,为了帮大家安稳过冬,我们总结了一套“防反流四件套”,请查收:

晚餐七分饱,少油少辣,争取在19:30前吃完。

餐后动一动,散步半小时以上,别吃完就窝在沙发里。

睡前管住嘴,睡前3小时内别吃东西,夜宵更是大忌。

睡觉有讲究,床头整体抬高15厘米,尽量保持左侧卧。

当然,如果调整了生活方式,症状还是不见好转,千万别硬扛,请及时到消化科就诊。

郭晓娟(据《北京青年报》)

高升糖饮食增加肺癌风险

越来越多的证据表明,除了烟草,饮食模式也可能影响肺癌风险。近日,一项发表在美国《家庭医学年鉴》杂志上的新研究发现,总吃高升糖食物可能会增加肺癌风险。

该研究基于美国国家癌症研究所的数据,纳入10万余名55岁至74岁的参与者,平均随访12年。重庆大学附属肿瘤医院研究人员分析了参与者饮食的升糖指数(GI),并比较其与肺癌发生率之间的关系。结果显示,吃较高GI食物的人,肺癌风险增加约13%。

研究认为,高GI食物(如白面包、甜点、精制谷物)容易让血糖和胰岛素水平快速升高,可能引发慢性炎症、胰岛素抵抗,使体内细胞增殖加快,从而促进癌细胞生长。全谷物、豆类、蔬菜、水果等食物,富含膳食纤维等有助抗炎的成分,且GI值通常较低,适当用其代替高GI食物,或许有助降低肺癌风险。

张今歌

水杯每天都要洗

你的水杯真的干净吗?近期,美国匹兹堡大学医学中心健康专家发文提醒,无论装水还是咖啡、甜饮料,可重复使用的水杯都会变质,每日清洁很重要。

每次喝水,我们的口腔细菌都会接触杯口。有些人还会使用带吸管的水杯,吸管、瓶盖螺纹等细小缝隙,极易成为细菌和霉菌滋生的“庇护所”。长期使用不洁的水杯,可能引发胃部不适、喉咙发痒,甚至加剧过敏与哮喘。所有材质的杯子,包括金属、塑料或玻璃都无法幸免。尤其是塑料杯内壁更易产生细微划痕,形成的微生物更易附着隐藏“家园”。

因此,日常必须加强清洁。最佳做法是用海绵或专用刷,配合温水、清洗剂彻底擦洗内外,冲洗干净并充分晾干。吸管和狭窄处,可使用细长的吸管刷。若想清洗得更彻底,且瓶子材质允许,可定期用洗碗机清洗,或用假牙清洁剂溶液浸泡过夜,白醋或小苏打水擦洗同样有效。清洁频率上,建议每天清洗,如果觉得太麻烦,也要至少每周彻底清洗一次,并养成每次接水前简单冲洗的习惯。需注意,如用水杯装过牛奶、饮料、咖啡等,必须每天清洗。

耿一静

老年人食欲不振

中医专家开出“健脾方”



老年人常食欲不振,消化功能减弱,有啥方法可以健脾开胃?

脾胃功能健运,是老年人健康长寿的基石。食疗方重在“温、软、淡”。老年人的脾胃就像一台用了很久的机器,动力不足,因此食物要选择容易“启动”和“加工”的。

对此,中医专家推荐了经典食疗以及按摩的方法:

山药薏苡仁粥 配方用新鲜山药或干山药片加薏苡仁、大枣、大米。做法:将薏苡仁提前浸泡2小时,与大米、剥去核的大枣一同煮粥,待粥快熟时加入切块的山药,再同时煮15分钟就可以了。可适量加入红糖或食盐调味。原理:山药是“药食同源”的典范,性平味甘,能够平补肺、脾、肾,达到一个健脾益气、滋阴利湿的作用。薏苡仁健脾渗湿的作用,能帮助排除体内的“湿气”,减轻脾胃的负担。这个粥性质平和,补而不腻,非常适合作为日常主食。

山楂麦芽茶 配方是炒山楂、炒麦芽、陈皮。做法:将三味药材适量放入茶壶中,用沸水冲泡,盖上盖子焖10至15分钟,当代茶饮,可反复冲泡至味淡。原理是山楂善消肉食积滞,麦芽善消米面食积,陈皮理气健脾、燥湿化痰。对于吃多了感觉腹胀、不想吃饭的老年人来说,饭后喝一杯,能够有效地促进消化,缓解腹胀的胀满。但是胃酸过多的老人要注意少用山楂。

按揉足三里穴 定位是在膝盖外侧有一个凹陷(外膝眼),往下量四横指(约本人手掌四指并拢的宽度),胫骨外侧一横指处就是足三里。按压的方法是用拇指或中指指腹按压穴位,力道适中,感觉到酸、麻、胀为度,每次按压5至10分钟,每天早晚各一次,两侧交替进行。长期坚持按摩,能显著增强脾胃功能,强壮身体的功效。

摩腹法 方法是睡前或饭后一小时,将手掌搓热,以肚脐为中心,用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部,范围由小到大,力度要轻柔渗透,每次按摩5至10分钟。原理上来说,摩腹能够直接促进肠道的蠕动,理顺腹内气机,对于改善腹胀、便秘、食欲不振有直接的效果。顺时针摩腹具有通便的功能,逆时针摩腹具有偏于止泻的功能,但一般保健来说可以顺时针进行。

郝帅(据人民网)

慢性咽炎喝甘草桔梗茶

冬季气候干燥,寒邪袭肺,慢性咽炎患者常面临咽干、咽痒、异物感加重的困扰。推荐一款代茶饮——甘草桔梗茶。

具体方法:取桔梗6克、生甘草3克,略微冲洗,放入保温杯中,加入沸水300至400毫升,焖泡15至20分钟。可反复冲泡2至3次,代茶频饮。感觉咽喉不适时要小口慢饮,让药液充分接触咽喉部位。这款茶饮带有桔梗特有的微苦和甘草的甘甜,初饮者可能不习惯,可从小剂量开始,或加少许蜂蜜调和(糖尿病患者慎加)。

王雪莉

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

高热量食物暖不了身

补足蛋白质和铁、钙、碘等微量营养素更有利于抗寒

寒冷的天气里,如何让身体热乎起来备受关注,很多人寄希望于巧克力、蛋糕等高热量的食物。然而,大量吃这类食物对提高抗寒能力没什么帮助,反而会增加发胖风险。

人体所产生的热量来自食物。进食之后,身体的散热会增加,这一现象叫作“食物热效应”。同样的食物热量下,蛋白质所含热量中的30%都会作为体热释放出来,而碳水化合物只有5%,脂肪更少。因此,高糖、高脂肪食物的抗寒效果反而比较差。那些低脂肪、高蛋白的食物,比如肉类、蛋类,特别是瘦的牛羊肉,更能让人在饭后感觉温暖。有些减肥方法要求人们多吃瘦肉,在某种程度上也是为了利用蛋白质这种“浪费能量”的散热效应。此外,牛羊肉等红肉还能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,

缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。因此,吃涮羊肉时,人们会浑身冒汗,如果只吃涮白菜、煮面条,不会达到同样的温暖效果。除了摄入充足的蛋白质,做到以下几点也有助暖身:

吃温热的食物 冰冷的食物会使胃肠道血管收缩,延缓食物消化吸收,从而降低食物能量变成身体热量的效率。虽然健康人能慢慢把胃里的冷食物暖到体温,但毕竟需要耗费时间和能量。此外,降低温度后,食物会变得不好消化。比如,冷却的淀粉类食物会发硬回生,消化速度降低;冷却的动物脂肪容易凝固,消化吸收速度也会减慢。消化吸收不良,得到的能量和营养素就会减少,自然不利于抗寒。因此,怕冷、体弱、消化不良的人,更适合吃热乎乎的食物。

常吃富含碘的食物 甲状腺素是调控人体新陈代谢的重要激素,能促进蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会降低。海水中含有丰富的碘元素,因此各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等,冬天应该常吃。

适量摄入乳制品 对于不贫血但缺钙的人来说,乳制品有助御寒。研究发现,钙不足的时候,脂肪合成会增加,产热能力下降,从而妨碍抗寒能力。摄入一些钙含量高的乳制品,如热牛奶、暖到体温的酸奶、奶酪,不仅对暖身有所帮助,还有利于瘦身。中国营养学会建议,每天摄入300至500克牛奶及其制品(100克牛奶相当于100克酸奶),或12.5克奶粉,或10克奶酪。

烹调加些香辛料 花椒、八角、胡椒、葱、姜、蒜等香辛料,都有帮助消化和改善血液循环的效果,有利于提高身体的产热和散热能力。因此,冬季烹调时,可以适当加些香辛料。

有人相信“喝酒暖身”,酒精的确能刺激血液循环加快,让人感觉温暖,但这只是一时的假象,一旦酒精的热劲过去,血管收缩,人会感觉更冷。而且喝大量的酒不利于预防高血压、中风、冠心病及多种癌症。

总之,食物高热量并不等于高温暖,不要以“怕冷”为借口乱吃高糖和高脂肪食物,也不要以御寒为理由放纵自己大量喝酒。补足蛋白质和多种微量营养素,多用促进消化和血液循环的香辛料,吃热乎乎的食物,才能让人感觉更加温暖。

范志红(据《生命时报》)

冬季皮肤瘙痒? 做好几点轻松防

皮肤瘙痒是冬季常见的问题,但很多人并不清楚其中的原因以及如何有效预防。皮肤科专家介绍,冬季皮肤瘙痒的原因主要有三个方面:一是环境因素,二是生理因素,三是生活习惯。

冬季,寒风凛冽,空气干燥,空气湿度大幅下降。皮肤表面的水分会随着干燥空气快速蒸发,角质层作为皮肤的“保护壳”,一旦缺水就会变得粗糙、脆弱,原本紧密排列的角质细胞间隙变大,外界的刺激物(如冷空气、粉尘)更容易侵入,引发瘙痒和敏感。同时,室内外温差大,从温暖的室内走到寒冷的户外,皮肤血管会快速收缩又扩张,反复刺激下,皮肤的耐受度会降低,尤其是脸颊、鼻尖等暴露部位,容易出现泛红、灼热感。



皮肤表面的皮脂腺会分泌油脂,与汗液混合形成“皮脂膜”,这层膜能牢牢锁住皮肤水分,阻止水分蒸发。专家指出,冬季气温低,皮脂腺的活性会随之下降,分泌的油脂量减少,皮脂膜的保护力变弱,水分流失速度加快,干燥和瘙痒就会随之而来。此外,老年人的皮脂腺功能本身就会随着年龄增长而衰退,冬季皮肤问题会

更明显;而干性肌人群天生皮脂分泌少,也是冬季皮肤敏感的高发群体。

很多人在冬季会不自觉地做出一些伤害皮肤的行为,比如:为了取暖,用温度过高的水洗澡,热水会洗掉皮肤表面的天然油脂,加剧干燥;频繁使用清洁力强的沐浴露或香皂,会进一步破坏皮脂膜;痒的时候忍不住抓挠,会划伤皮肤屏障,形成“瘙痒一抓挠一更痒”的恶性循环,甚至引发感染。

那么,如何在冬季科学保养皮肤?冬季清洁皮肤要遵循“温、少、柔”的原则,使用温和的清洁产品,避免使用碱性强的肥皂与沐浴露,因为它们会破坏皮肤的酸碱平衡,使皮肤更容易干燥。洗澡水的温度不宜过高,以接近人体体温为宜,洗澡时间

也不宜过长,建议控制在10分钟以内,避免过度清洁导致皮肤天然油脂流失过多。对于皮肤特别干燥或敏感的人群,需减少洗澡的频次。

清洁后,应在皮肤还微湿时涂抹保湿产品,如润肤乳等,锁住皮肤水分。在饮食方面,多喝水,多吃富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸的食物。在穿着上,尽量选择纯棉、柔软、宽松的衣物,避免穿着粗糙的毛衣或化纤材质的衣物直接接触皮肤。此外,保持良好的生活习惯,如规律作息、适当运动等,也有助于增强皮肤的抵抗力,减少皮肤瘙痒的发生。

温馨提醒,如果皮肤瘙痒症状持续不缓解或者加重,一定要及时就医,避免因其他疾病引起的瘙痒而延误病情。

陈静(据中国新闻网)