

疾病防治

睡觉真的能养病
姿势正确很重要

优质的睡眠能使人第二天充满活力,而有些人早晨起来腰酸背痛,这可能和睡觉姿势有关。不同人群都有“保护性睡姿”,陆军军医大学陆军特色医学中心睡眠心理科副主任张涛表示,对于患有某种疾病的人而言,采取一些保护性睡姿,对减轻疾病的症状是有益的。

腰背痛:侧卧

建议侧卧睡姿,并把U型全身枕夹在膝盖间,支撑身体重量,帮助手臂摆放得更舒适。

鼻部疾病:分情况侧卧

鼻中隔偏曲和鼻息肉患者,应向偏曲的反方向、未长鼻息肉的一侧卧位入睡,能保持口鼻气流通畅,避免晨起头晕、咽干等不适。

冠心病:右侧卧

有助于减少下腔静脉回流的血液量,有利于心脏休息。

脑血栓:仰卧

枕头最好高5厘米,不宜过高或过低。保证颈动脉不受压迫,脑部供血充足。

颈椎病、腰间盘突出:平躺仰卧

侧卧会加重椎动脉痉挛,甚至影响脑部供血。建议平躺仰卧,睡硬板床。

胃病:左侧卧

有助于减少胃食管反流,有利于食物消化,减轻某些胃病及胃食管反流患者泛酸、烧心的症状。

食管疾病:仰卧

反流性食管炎患者应仰睡,枕头高度为15厘米左右,减轻胃液反流。

静脉曲张:脚抬高

把脚稍微抬高,在水平位置上超过心脏的高度,有助于促进血液回流心脏,避免下肢静脉曲张充血。

心肌炎、心衰:半躺半坐最好

既能改善肺部血液循环,减少肺部淤血,还可增加氧气摄入量,有利于缓解心悸、胸闷、气喘等不适症状。

高血压:半卧位或侧卧位

高血压患者,特别是老年高血压患者,睡姿应为半卧位或侧卧位。

中耳炎:侧卧

一般脓汁会灌满患侧耳道,为使脓汁引流通畅,可采取患侧卧位,以促使脓液排出。

除了睡姿,选枕头时注意以下几点:不宜过高,仰睡枕头高度应该相当于一拳的高度,侧睡枕头高度可大约等于一侧肩宽的高度;材质不要过软或过硬,太硬会导致睡眠时呼吸不畅,太软会造成头颈部压力过大,导致血流不畅;配两个枕头更舒服,建议侧睡时,一个垫在脖子下,另一个放在两个膝盖中间;仰睡时,一个垫在脖子下,另一个矮的枕头垫在膝盖下面。

据生命时报

这几类人不能喝咖啡

对于现代人来说,咖啡已经逐渐成了流行饮品,更是很多上班族每日必备的“续命神器”。目前,有很多研究提到常喝咖啡对健康有益,比如能提神醒脑、缓解疲劳、预防2型糖尿病、预防某些癌症等。即便如此,咖啡也并非适合所有人,有8类人不能盲目喝咖啡,一定要特别注意。



CFP供图

●睡眠不好的人

咖啡中含有较高的咖啡因,具有一定的提神效果。咖啡因与机体供能物质三磷酸腺苷(ATP)的代谢物腺苷结构相似,可竞争结合引起疲劳和睡眠信号的受体,发挥促进觉醒、改善疲劳的生物活性。正因为如此,很多上班族都要依靠咖啡来打起精神,努力工作。

有研究显示,咖啡因在人体吸收迅速,一般在饮用后15分钟至2小时就能达到峰值,扩散全身,并跨越血脑屏障。在成人体内的半衰期一般为2.5~4.5小时。所以,一般情况下在计划睡觉的5小时以前喝咖啡,对正常人的睡眠不会有太大影响。

●心律失常人群

虽然喝咖啡后心跳加速是正常现象,但仍然需要重视,特别是对于本身就有心律失常的人群。

心律失常主要是由心脏电传导异常引起的心跳不规则、过快或过慢。超过80%的美国医生建议存在心悸或心律失常的病人戒断或减少咖啡因的摄入量。

另外,还有一些研究表明,对于大多数人,即使是心律失常病人或心律失常高风险人群,尽管没有明确定义咖啡因危害的阈值,但每天400毫克以下的咖啡因摄入量似乎是安全的,甚至可能对心律失常具有保护作用;对于恶性心律失常人群以及咖啡因敏感的心律失常高风险人群来说,还是要尽量避免摄入咖啡因。

●有胃病的人群

咖啡会刺激胃肠道,使胃酸的分泌增加。这对于胃功能正常的人来说,不会影响健康。但对于本身就有胃病,比如患有胃溃疡、胃酸分泌过多、胃食管反流病的人群,经常或过量饮用咖啡可能会导致恶心、呕吐、胃反酸、烧心等症状。

●肠易激综合征患者

肠易激综合征是很常见的功能性肠病,患者可能会频繁地腹泻、便秘。

咖啡因在消化系统中可刺激胃酸、胆囊收缩素分泌,从而促进结肠运动,引起腹泻等症状。一般情况下,肠易激综合征患者对咖啡因比较敏感,饮用后

可能会增加胃肠不适、腹泻的症状。减少咖啡因的摄入,能降低肠易激综合征相关症状的发生。

●骨质疏松人群

咖啡中的咖啡因、鞣酸等成分的确会影响钙吸收,同时咖啡因利尿会增加钙流失,但这对于健康人来说影响并不大。有研究提到:咖啡因对钙吸收的负面影响很小,只需1~2汤匙牛奶即可完全抵消。

不过,对于已经患有骨质疏松的人群,《老年骨质疏松性疼痛诊疗与管理中国专家共识(2024版)》中建议应当避免过量饮用咖啡。

●青光眼患者

有研究表明,咖啡中所含咖啡因能导致青光眼患者眼压异常增高,为青光眼发展危险因素。眼压升高会引起视神经损伤和视功能损害,严重会导致失明。

所以,青光眼患者在日常生活中应避免饮用高含量咖啡因的饮品,避免眼压升高及波动对眼睛进一步造成伤害。

●儿童、青少年

国际上目前暂时推荐的儿童及青少年咖啡因安全摄入量为每公斤体重不超过2.5~3毫克。也就是说,比如对于体重为40公斤的儿童及青少年来说,咖啡因的摄入量为100~120毫克,大概也就1杯咖啡。当然,最好还是不喝。

《中国儿童青少年零食指南(2018)》中也提到:含有咖啡因成分的食物对儿童大脑发育和功能都会产生负面影响。因此,12岁及以下儿童禁止摄取咖啡因,不喝浓茶、咖啡等含咖啡因的饮料。

●孕妇和哺乳期女性

《咖啡与健康的相关科学共识》中提到,不建议孕妇喝咖啡,如果饮用,每天不超过2杯。尽管加拿大卫生部、美国妇产科学会、美国孕产协会等机构认为,孕期可少量饮用咖啡(每天不超过150~300毫克咖啡因,约2杯),但不应鼓励孕妇喝咖啡。

虽然喝咖啡对健康颇为有益,但也得限量。《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内。

据科普中国

食疗保健

口蘑营养含量多
各种元素它都有

提起双孢蘑菇,很多人可能会觉得有些陌生,但如果说“白蘑菇”或者“口蘑”,那就很熟悉了。圆滚滚、白胖胖的口蘑,可做汤,可烤制,它的营养也十分突出。

双孢蘑菇也叫白蘑菇、洋蘑菇,大家更习惯称它为“口蘑”。传统意义上的口蘑其实特指香杏丽蘑和蒙古白丽蘑这两种珍稀品种。它们产量极低、价格高昂,在市场上已经越来越罕见。近年来,双孢蘑菇价格亲民且供应充足,很多商家使用它来替代真正的口蘑进行销售,导致现在市面上标注“口蘑”的产品,大多都是双孢蘑菇。

膳食纤维丰富

在菌类食材中,口蘑热量较低,每100克新鲜口蘑的脂肪含量低至0.1克,热量只有26千卡,这热量和减肥餐常客西兰花类似。并且,每百克口蘑还含有1.5克不溶性膳食纤维,是大白菜的1.6倍,有助于增强饱腹感,控制食欲。

其他营养上,口蘑含有多

种维生素、矿物质,其中最值得一提的是它的锌、硒和钾。

补锌“超级明星”

每100克新鲜口蘑的锌含量高达6.6毫克。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,成年男性每日对锌的推荐摄入量为12毫克,女性为8.5毫克。这意味着,吃100克新鲜口蘑(约5个),几乎就能满足一般成年女性全天锌需求量的78%,也可满足男性全天锌需求量的近一半。

锌对维持免疫力、促进生长发育、保护皮肤健康和味觉功能都很重要,而口蘑是植物界补充锌元素的“超级明星”。

补硒“小能手”

口蘑是硒的良好食物来源,每100克新鲜口蘑的硒含量为6.99微克。

硒是人体必需的微量元素,是人体内多种抗氧化酶的关键组成部分,对于维持甲状腺功能和增强免疫力很有益。

补钾“潜力股”

每100克新鲜口蘑的钾含量为307毫克,这个数值超过了以高钾著称的香蕉。钾在维持人体细胞内外渗透压、酸碱平衡以及神经肌肉正常功能方面都很重要。

不仅如此,口蘑还富含一种“长寿”抗氧化剂,它就是麦角硫因,人体无法自行合成,必须从食物中获取。食用菌是能天然合成麦角硫因且麦角硫因含量较高的食物。有数据显示,双孢蘑菇的麦角硫因含量比大多猴头菇、红平菇、真姬菇、羊肚菌、草菇、部分牛肝菌、灵芝等都高。

据新华社