



年過50 易缺維生素B12和葉酸

一項由愛爾蘭都柏林三一學院進行的人口老齡化相關研究表明,年過50歲,人們體內容易缺乏維生素B12和葉酸。在愛爾蘭這項迄今最大規模的相關調查中,研究人員得出了以下結論:在當地50歲以上的成年人中,有1/8缺乏維生素B12,1/7缺乏葉酸;而該年齡層中祇有不到4%的人有意識地服用維生素B12和葉酸補充劑。

低維生素B12和葉酸水平在吸烟、肥胖及獨居者中常見該研究顯示,低維生素B12、低葉酸水平現象在吸烟者、肥胖癱瘓者和獨居者中較常見。人體需要維生素B12來完成許多事情。例如,需要維生素B12來製造新的血細胞(比如紅細胞),以及讓神經系統正常工作;也需要葉酸來製造新的細胞。低維生素B12、葉酸水平是指人體內所含的維生素B12和葉酸不能滿足身體的需要。有的人維生素B12缺乏、葉酸缺乏或兩者均缺乏。維生素B12缺乏、葉酸缺乏或兩者同時缺乏可出現貧血現象。貧血可導致頭痛或呼吸困難,尤其是運動時,會讓人感到疲倦或無力。維生素B12缺乏也可導致其他癱瘓,包括手足的麻刺感或麻木感、行走困難、情緒改變、記憶障礙或思維不清晰等。而之所以吸烟人群容易缺乏維生素B12、葉酸,是因為烟氣中的某些化合物,可使維生素B12

等的活性大為降低,並大量消耗體內的這些維生素。而肥胖者和獨居者的飲食往往不够合理,常會因攝入含維生素B12、葉酸少的食物而致其缺乏。葉酸會隨年齡增長而流失增加研究顯示,葉酸流失量會隨年齡增長而增加,從50-60歲人群的14%增至80歲以上人群的23%。

生活中,造成葉酸流失的原因有很多種,如營養不良。由於葉酸主要是存在于植物類食物之中,但有部分飲食不均、挑食偏食的患者幾乎不會使用植物類食物,因此造成過胖狀態的營養不均,而這種情況是導致葉酸含量缺乏的原因之一。再如吸收不充分。有一部分人的消化系統不佳,對食物的營養物質吸收效果較差(如部分吸收不良綜合徵,胃切除手術者),因此即使服用富含葉酸等食物,在消化吸收過程的攝入量仍然不高,依舊會導致體內葉酸缺乏。還有需求增加。葉酸是人體一種必需的营养物質,因此在某些情況下會加大對葉酸的需求,從而導致葉酸在身體中不足的情況。如婦女進入妊娠期以及部分需要透析治療的患者開始透析之後,機體對於葉酸的需求量會增加,如果不適量補充容易導致葉酸缺乏。再有是藥物干擾。葉酸的存在不穩定性,在人體服用了一些特殊藥物之後,有可能會對葉酸造成干擾,如甲氨蝶呤

和尿酸嘍啶等藥物成分有可能會導致功能性葉酸嚴重缺乏。老年人因為機體吸收能力減弱或需要服藥等,導致葉酸的流失量隨着年齡的增長呈上升趨勢。適當補充葉酸能降低葉酸缺乏癱瘓風險現代醫學證明,中老年人如果體內的葉酸不足會引發動脈粥樣硬化,甚至導致癱瘓發生。如果食物中缺乏葉酸和維生素B6、維生素B12會使血液中同型半胱氨酸的水平升高,容易損傷血管內皮細胞,促進動脈內膜粥樣硬化斑塊形成。而補充葉酸對降低冠心病和腦卒中的發病率有重要作用。建議中老年人尤其是患有心血管病的人,多食富含葉酸的食物,如紅苜蓿、菠菜、龍須菜、蘆筍、豆類、酵母發酵食物及蘋果、柑橘等。但需要注意的是,老人補充葉酸不宜過量。

據研究調查3700名65歲以上的老人,根據葉酸攝入量分組,結果顯示服葉酸較多的老人記憶力均減退較快。研究發現,如果老年人每天攝入葉酸超過700微克,6年下來其衰老失憶速度為其他人的兩倍。即使每天祇攝入400微克葉酸的老人,也比攝取更少葉酸的人失憶快。這項研究結果發表在美國《神經學檔案》雜誌上。研究發現,每天B12攝入量在20微克左右的80歲老人,比每天攝入2.4微克的同齡人衰老速度慢25%。

近視的防控要從零歲開始



每個孩子出生的時候都是遠視,因為孩子生長的時候眼球的長度是短的,就像我們成長時身高在增加一樣,眼球長度也在不斷增加,到了一個值就不再增長了。如果我們過早讓眼球長度延長,眼球的儲備就會越來越少,過早到了這個臨界點,那麼下一步就是近視,所以現在特別提倡遠視的儲備要檢測。

此外,近視的檢測關口要前置。近視的防控不是從六歲開始,也不是從三歲開始,是從零歲開始的。近視有遺傳因素和環境因素,如果家族中有高度重視的人,或者夫妻倆都是中高度近視,這就有遺傳背景因素;或者是家族裏有其他眼病的夾雜因素,包括孩子出生以後,所處的環境如果是高負荷的近視用眼環境,那就要更加重視。因此,應從孩子出生時就重視用眼。

另外,我們強調科學驗光,如果有高危因素的孩子,不配合驗光也可以檢查眼球長度和近視情況。

澳大利亞研究證實:久坐=慢性自殺

前不久,《美國心臟病學會雜誌》(JACC)刊登了一項澳大利亞的研究結果:久坐等于慢性自殺。首先,每天久坐超過8小時(含8小時)且不運動的人,心血管病死亡風險要比常人高出107%,全因死亡(各種原因導致的死亡總和)風險要比常人高出80%。而且,這一人群與每天坐着不超過4小時的人相比,全因死亡風險要高出52%。

上述結果基於對14.9萬人歷時8-9年的觀察而發現。既然久坐等于慢性自殺,那麼如何規避風險呢?研究發現,每天久坐超過6小時(含6小時)的人,如果把其中坐着的1個小時利用到中等強度運動如家務勞動上,那麼心血管病死亡風險就會降低20%。如果是換成劇烈運動如游泳、有氧運動和打網球等,那麼心血管病死亡風險會降低64%。

“垃圾DNA”突變可能引起自閉癱

脫氧核糖核酸(DNA)是人體內重要的遺傳物質,過去認為其中相當部分沒有用處,是“垃圾DNA”。但一項新研究顯示,“垃圾DNA”如果發生突變,可能引起自閉癱。

美國普林斯頓大學等機構研究人員在新一期英國《自然·遺傳學》雜誌上發表報告說,他們分析了1790名自閉癱患者的基因組。這些患者沒有自閉癱家族史,其病情更可能來自基因突變。

研究人員使用人工智能中的機器學習技術建立了一個分析模型,比較了自閉癱患者與其未患自閉癱的兄弟姐妹等親人的基因組,結果顯示,“垃圾DNA”的突變可能影響某些基因的調節和表達,增加患自閉癱的風險。

據介紹,人類基因組中僅有1%到2%的部分負責編碼蛋白質,其餘部分曾經被認為是沒有用處的“垃圾DNA”。但近來有越來越多的證據顯示,“垃圾DNA”在許多生理機制中起到重要的調控作用。

研究人員認為,這項成果不僅為探索自閉癱病因提供了新視角,還提示人們可以用類似方法探索“垃圾DNA”在癌癥和心臟病等疾病中的影響。

50歲以上的人發生骨折或減壽

據英國《每日郵報》近日報道,最新研究發現,50歲以上的人發生骨折,可能會早死10年。

研究發現,曾患骨折的老年人面臨死亡的風險更高,且該風險可持續多年。長期以來,由於髖骨骨折可以導致人們的健康狀況日益下降,人們認為該類骨折可提高老年人的死亡率。

該研究發現發表在《臨床內分泌和代謝學》雜誌上。發生髖骨骨折後,男士發生死亡的風險高達33%,

女士發生死亡的風險則為20%。而對於股骨和骨盆骨折,一年之內發生死亡的風險在20%-25%之間。

該項研究的作者森特補充道,我們的研究發現僅僅強調了早期發現的重要性。要在骨折發生之前就做好心理準備,充分意識到骨折帶來的威脅,並對發生骨折的人進行相應的治療。儘管骨折後的治療很重要,但仍然要對骨折後機體將要面臨的其他風險進行診斷。

吃藥不忌口 藥效會降低

抽烟喝酒亂喝飲品會影響藥效

抽烟服用任何藥物後的30分鐘內都不能吸烟。因為烟碱會加快肝臟降解藥物的速度,導致血液中藥物濃度不足,難以充分發揮藥效。實驗證實,服藥後30分鐘內吸烟,血藥濃度約降至不吸烟時的1/20。尼古丁降低藥物效應,增加不良反應。特別在服用麻醉藥、鎮靜藥、解熱鎮痛藥和催眠藥期間,最好不要吸烟。

飲酒藥與酒的相互作用結果有兩個:一是降低藥效;二是增加發生不良反應的概率。酒以及任何含酒精的飲料進入人體後會被氧化成乙醛,再進一步被氧化成乙酸。許多抗菌藥物,如頭孢孟多、頭孢哌酮、頭孢米諾、頭孢美唑、頭孢唑林,異烟肼、甲硝唑、酮康唑等也會抑制酒精在體內代謝,導致體內乙醛蓄積,出現雙硫倫樣反應,即發生面部潮紅、眼結膜充血、視覺模糊、頭暈、頭痛等癱瘓,嚴重時可誘發急性肝損害、呼吸暫停甚至死亡。故使用這一類抗菌藥物前後一周需要禁酒和含酒精飲料。

喝茶很多朋友為圖方便,常常用茶水送服藥物,其實這種做法是不正確的。如茶水中的鞣酸會沉澱黃連素中的生物碱,大大降低其藥效。因此,服用黃連素前後兩小時內不能飲茶。

咖啡、可樂止痛藥布洛芬(芬必得)對胃黏膜有較大的刺激性。咖啡中所含的咖啡因及可樂中所含的古柯碱都會刺激胃酸分泌,從而加劇布洛芬對胃黏膜的刺激,甚至誘發胃出血、胃穿孔。

牛奶服用抗生素後兩小時內不要飲用牛奶。因為牛奶會降低抗生素活性,使藥效無法充分發揮。腹瀉的時候,有些人可能喜歡先喝點止瀉藥,再用牛奶暖暖胃,然而服用止瀉藥物不能飲用牛奶,因為牛奶不僅會降低止瀉藥的藥效,其含有的乳糖成分還容易加重腹瀉癱瘓。

葡萄柚汁服用降壓藥(主要指尼索地平、尼莫地平、硝苯地平、普拉地平、尼卡地平)忌飲葡萄柚汁。因為葡萄柚汁中的柚皮素成分會影響肝臟中某種酶的功能,而這種酶與降壓藥的代謝有關,將造成血液中藥物濃度過高,增加藥物的副作用,會引起頭暈、惡心,比較危險。葡萄柚汁可增加口服三唑喹、咪達唑啉、地西洋的療效,對阿普唑啉無影響。

醋酸的pH在4以下,如果與碱性藥(碳酸氫鈉、碳酸鈣、氫氧化鋁、紅霉素、胰酶)及中性藥同服,可發生酸鹼中和反應,使藥物失效。

熱水酶是多酶片等助消化類藥物的有效成分。酶這種活性蛋白質遇熱水後即凝固變性,失去應有的助消化作用。因此,服用多酶片時最好用低溫水送服。

蜂蜜有些家長會給小朋友用蜂蜜水喂藥,但像泰諾等西藥遇到蜂蜜,會形成一種復合物,減弱退燒作用。同理,凡是含蜂蜜的中成藥,如止咳糖漿、川貝枇杷膏等都不宜和上述感冒藥同時服用。

藥物和有些食物不能一起吃

鈣片遇到菠菜服用鈣片忌食菠菜。菠菜雖好,但是吃鈣片的時候盡量不要吃菠菜。因為菠菜中含有大量草酸鈣,進入體內後妨礙人體對鈣的吸收。專家建議服用鈣片前後兩小時內不要進食菠菜,或先將菠菜煮一下,待草酸鈣溶解於水,將水倒掉後再食用。

抗過敏藥遇到奶酪、肉制品 服用抗過敏藥忌食奶酪(芝士及芝士制品)、肉制品和魚類,特別是青花魚、馬哈魚、沙丁魚、馬林魚、竹筴魚和竹刀魚等富含組氨酸的食物。因為組氨酸在人體內會轉化為組胺,而抗過敏藥會抑制組胺分解,造成人體內組胺蓄積,誘發頭暈、頭痛、心慌等不適癱瘓。

苦味健胃藥遇到甜食服用苦味健胃藥忌食甜食。苦味健胃藥依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促進食欲,助消化。甜味成分一方面會掩蓋苦味,降低藥效,另一方面還會與健胃藥中的很多成分發生絡合反應,降低其藥效。

利尿劑遇到香蕉、橘子服用保鉀利尿劑忌食香蕉、橘子。服用保鉀利尿劑(如螺內酯)期間,鉀會在血液中滯留,若同時再吃富含鉀的香蕉、橘子,體內鉀蓄積更加嚴重,易誘發心臟、血壓方面的併發癱瘓。

維生素C遇到蝦服用維生素C忌食蝦。服用維生素C前後兩小時內不能吃蝦,因為蝦中含量豐富的銅會與維生素C發生氧化反應,令其失效。同時,蝦中的五價砷成分還會與維生素C反應,生成具有毒性的“三價砷”。

肚子裏的“咕嚕”聲是怎麼回事?

前不久,在校大學生小王碰到了很尷尬的事情,肚子裏一直咕嚕咕嚕地叫,聲音很大,課都沒法上了,他擔心其他同學聽到,看了很多醫院的專家,也做了胃鏡和腸鏡檢查,然而並沒有什麼大問題。因為肚子響,小王已經休學半年了。家住南京江寧區40歲的張女士也碰到了同樣的問題,肚子響得連基本的日常生活都難以維持。

肚子響究竟要不要緊?這種“咕嚕”聲為什麼會搞的人心神不寧,甚至沒法正常生活?江蘇省中西醫結合醫院消化科主任中醫師夏軍權說,從西醫講,病人所形容的肚子響,其實就是腸鳴。腸鳴指的是當腸蠕動時,腸內的氣體和液體隨之流動,產生一種斷斷續續的咕嚕聲,成為腸鳴音。在正常的情况下,腸鳴音大約每分鐘4-5次,也就是說,正常人就應該每分鐘都會腸鳴,通常情況下,大多數人聽不到自己的腸鳴音,但一些敏感的人、比較瘦的人,或在

安靜平臥時,可以聽到。還有一些人在饑餓時或腹瀉的時候腸鳴音會比較明顯。特別明顯時,醫學上稱“腸鳴音亢進”。

因此,腸鳴是一種正常現象,不要過於在意和關注它,影響我們的情緒和生活。如果採用西醫治療,除了服用一些助消化、調節胃腸功能的藥物外,可以適當結合抗焦慮治療。比如用點調節菌群的藥——金雙歧;調節功能的藥——得舒特;抗焦慮的藥——黛力新等等。但有些患者經過反復解釋和西醫治療,都不能解決。夏主任建議您不妨試試中藥調理。

中醫有專門的病名叫“腹鳴”,中醫認為,腹鳴甚者,乃脾胃虛弱,導致風、寒、濕邪內侵,氣機運行失調所致。所以治療當健脾和胃,疏肝理氣,祛風散寒,溫中化濕。常用藥物如黨參、茯苓、白術、防風、木香、白芍、炮姜、蒼術、山藥、白芍、焦山楂等等,往往可以取得滿意的療效。