



## 初夏 當心口腔疾病復發

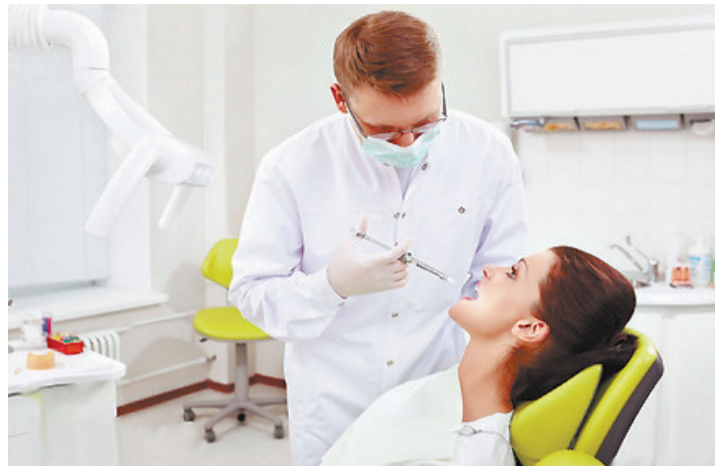
現在正值春夏交界之際，萬物生發，口腔內的“宿疾”黏膜病也開始蠢蠢欲動。口腔是消化道的首端，口腔黏膜作為人體從外界攝取食物的第一個界面，其健康狀態對於人體的消化吸收和抵禦外界不良因素給人體的傷害有重要作用。由於生活狀態的改變，口腔黏膜病的發病幾率日漸增高，其中有部分口腔黏膜病容易發生癌變，如口腔黏膜上的斑紋類疾病、創傷性炎症以及黏膜下纖維性變等都是具有較高癌變危險的疾病，某些特殊部位（例如口底-舌腹區等）的病損預後較差。

專家指出，口腔黏膜病的發病原因十分複雜，多與免疫失調及情緒焦慮密切相關，與全身疾病的關係也十分複雜，臨床上常常強調全身治療。由於口腔黏膜病病情遷延難愈，在治療上需長期服藥，所以必須強調藥物的安全性和對肝腎功能的保護。口腔黏膜病的分類中，除感染類疾病等少數幾類疾病的病因明確外，大多數疾病的病因不明，西藥沒有針對病因治療的藥物。尤其對於斑紋類疾病、變態反應性炎症、潰瘍類疾病、大疱類疾病，常用的辦法是對癥治療，但不能減少發作次數，或延長發作周期，很難完全治癒。臨床最常見的復發性口腔潰瘍，其發病原因十分複雜，雖然病損位於口腔體表，是一局部性損害，但從其發病過程來看，它是具有其複雜的全身性背景，不

只是一單純的口腔局部的淺在潰瘍。

以斑紋類疾病為例，常見的口腔扁平苔蘚是在臨床中僅次於復發性口腔潰瘍的第二大常見黏膜病，至今關於OLP的發病原因并不清楚，多數學者認為OLP的發病與T淋巴細胞免疫應答有關，情緒焦慮會加重OLP的癥狀，在臨床治療多用糖皮質激素、免疫抑制劑的藥物治療。但這些藥物的長期反復應用經常會給病人帶來一定的毒副作用。同時，針對白色花紋或糜爛病損局部使用的外用藥效果并不明顯。臨床上在應診OLP病人的過程中，常常可以看到很多病人相應會伴隨一些口中粘膩、口幹、咽乾、舌體胖大不適、胃痛、困倦、失眠、急躁等全身癥狀。

從中醫觀點來看，口腔和全身的臟腑、經絡是有密切聯系的，並且存在各臟腑、經絡之間的傳變關係。口腔潰瘍的發生是和臟腑、經絡失調有關，可以是某臟腑或其經絡本身功能改變引起，也可為臟腑經絡功能失調，發生轉變而引起。中醫有“有諸內必行諸於外”的說法，應同時了解全身整體情況，這對於辨病辯證，確定立法、方藥是很重要的。在治療中要考慮用藥治療與其全身其他臟腑經絡疾病有無不良影響，能否給予適當兼顧。臨床常見虛實兼雜，要辨邪實和正虛，並要根據患者體質、年齡、病程、病證做



出正確判斷而論治，並且也應考慮其原有全身癥狀或疾病與復發性口瘡有無直接或間接關係。如原有脾胃功能失調，消化功能紊亂，便秘、便幹、便溏、腹脹、納少等，可經過脾胃功能的調整，不僅消化好轉，復發性口瘡也能得到明顯改善。

針對口腔黏膜病的病人，有針對性的、正確的治療是非常重要的。日常生活調護同樣不容忽視，比如：合理的作息制度、情緒調暢、清淡飲食。

在這裏要特別強調，口腔黏膜病病人的飲食禁忌。患有黏膜病的病人不能食用：羊肉、韭菜、海鮮、熱帶水果、動物內臟、咖啡、生的蔥蒜、甜食、大棗、辛辣刺激性食物、腐乳、臭豆腐，以及過分添加化學成分的食物。

## 七類人需吃肉



現在越來越多的人不敢吃肉，“素食主義”甚至成為追求健康者的時髦標籤。其實，肉類的營養非常豐富，它們含有豐富的優質蛋白質，能被人體完全吸收和利用。機體各種組織維護、代謝所需要的各種酶等，都需要蛋白質。同時，肉類還含有豐富的維生素和礦物質，比如鐵、鋅、B族維生素等。所以，以下七類人尤其需要吃肉。

**正在減肥的人** 蛋白質能提高飽腹感，減肥的時候更要稍微增加蛋白質的攝入。

**經期女性和貧血患者** 貧血大多是缺乏蛋白質和鐵造成的，而這兩種營養素在肉類中都比較多。所以貧血人群必須吃肉，最好是豬肉、牛肉、羊肉等紅肉。女性月經期間也應該吃肉。

**孕婦和乳母** 她們要為自己 and 寶寶兩個人攝入營養，更應多吃點肉。

**兒童和青少年** 他們處在生長發育的階段，機體蛋白質的合成應該大於分解，所以必須要用充足的肉類來保證蛋白質供應。

**65-70歲的老人** 他們的肌肉開始鬆弛，蛋白質可以延緩肌肉流失。如果不喜歡吃肉，不妨用雞蛋或者奶制品代替。

**腫瘤患者** 腫瘤是一種消耗性疾病，如果營養不良，就會影響治療和恢復。放療和化療的患者更應增加蛋白質和維生素的攝入量，以保證機體有足够的抵抗力。

**外傷或手術患者** 這類人因為需要機體組織的生長，所以對蛋白質的需要量非常多，而供應蛋白質最好的方法是吃肉。

## 咋吃肉才防癌

**紅色肉類加迷迭香助防癌** 當食物被加熱到190°C到204°C時，香草迷迭香中的抗氧化物有助於減少引起癌癥的異環胺的數量，因為香草中的抗氧化物可以吸收肉中的有害自由基。

**番茄加鰹梨防心血管疾病** 番茄富含番茄紅素，一種很鮮艷的抗氧化物類胡蘿蔔素，可以防止癌癥和心血管疾病。而鰹梨中的脂肪可以使類胡蘿蔔素的吸收更加有效。

**椰菜加番茄防前列腺癌** 番茄和椰菜都可以阻止腫瘤的生長，這兩者的組合效果可能會更強。

**大豆加鮭魚治癌** 大豆中的異黃酮染料木黃酮可抑制結腸和前列腺中癌素的生長，增加這些組織中維生素D的生物利用度，而維生素D可以治癌。鮭魚和金槍魚富含維生素D，所以吃魚的時候別忘了吃點大豆類食物。

## 做家務防老痴

瑞典一項從1997年開始的研究認為：老年人無論是否進行有規律的體育運動，祇要在日常生活中多動，就能保持心血管健康並延年益壽。

美國科學家也認為所有身體活動包括健身、做飯、洗衣、洗碗、打掃衛生等，都與降低病癥，尤其是老年痴呆癥的風險存在關聯。

## 流產後要“通”不要“補”

很多人認為早期流產或人流術後，病人體質虛弱，應當服用一些滋補類藥物、食物及保健品等。然而，正是這種“大補”誤區，有可能導致病人出現胎盤殘留、繼發感染甚至宮腔粘連等併發癥。

與自然分娩不同，人工流產妊娠時間較短，雖有氣血消耗，但遠輕於足月產。其次，人工流產時胎體尚未形成，子宮不太大，子宮壁肌肉較厚，因而流產手術時間較短且出血量少。另外，人流術後的患者無需哺乳，氣血耗傷程度輕於足月產。基於以上特點，人流術後的調理與足月產不同，應該以通為手段，以調和為目的。

西醫在人工流產術後讓患者服用媽富隆、補佳樂、黃體酮等雌孕激素，這本身就是一個“通”的過程。中醫認為，人流術後多虛多瘀，調理時要

分別採取補氣、疏肝解鬱、活血化癥等方法以達到“通”的目的。中醫產後服用的生化湯，就是起到活血化癥止痛之效。也有研究證明膠艾湯可促進子宮收縮，促進殘留物排出而達到止血目的。相反，若人流術後立即進行大補，則會造成“補而不通”。子宮內膜在未脫落完全的情況下又開始增生，不能促進宮腔殘留物排出引致胎盤殘留、陰道出血，而長期出血易致內濕下蓄，得與瘀熱為伍，濕熱蘊蒸還可誘發感染甚至宮腔粘連。此外，子宮內膜修復不全，還可導致人流術後出現月經失調。

所以，人流術後調理的重點在於“通”。一些術後併發癥往往就是因為“大補”而好心辦了壞事，違背了“要通不要補”這個原則。祇有在機體氣血通暢的條件下適當補益氣血，才是人流術後調理之道。

## 便秘可“刺殺”心臟功能

便便排不出，叫苦連天的還不僅僅是那些離得較近的器官。心臟離得遠，但隨着血液循環系統也深受其害。由於便秘“回爐”過程中被重吸收的毒素等有害物質會混入血液循環，人體的內分泌功能會日漸減弱、血管內的垃圾和毒素也會逐漸增多，卑劣搶奪着有益物質的棲身之所，心臟的供血機能

也自然會減速，慢慢也就“生鏽”了。

美通樂配比茯苓高效提純的活性成分，益氣生津，運用現代尖端醫學技術從甘草提純，配合決明子等其它有效名貴組方，全面調和脾胃及五臟六腑，恢復脾胃功能，獨含作用緩和而有效的“火麻仁、鬱李仁”，能夠有效作用于腸道。

## 老年人過量補鈣危害多



補鈣雖好，但也需有度，下面專家和廣大老年朋友談談補鈣過量會產生哪些危害，并向老年朋友介紹如何避免鈣劑攝入過量。

### 過量補鈣危害多

專家指出，鈣不僅不能有效地降低骨質疏鬆骨折的發生率，相反，骨質疏鬆患者在攝入高鈣後髖部骨折的危險性上升了50%，而對於老年人來說還會導致結石病的發生。出現這種情況的原因是什麼呢？專家指出，鈣并非那麼容易被人體吸收，如果過多攝入却不能吸收，又同時攝入草酸類物質，就可能結合形成草酸鈣結石。而草酸大量存在于各種蔬菜類食物中，例如菠菜，有些非常細小的結石結晶可以通

過尿液排出。稍大一些的可能引起腎絞痛，導致尿血，更嚴重的引起腎損害。

此外，過量補鈣心臟也可能會受傷，若過量補鈣可能導致血液中鈣含量增加，結果會加速動脈中沉積物的形成，導致異位鈣化，最終由於動脈粥樣硬化，加速形成了心臟病。

### 如何避免鈣劑攝入過量

調查顯示，年齡在60歲以上老年人，每天需要攝入800毫克的鈣就可以了，過量補鈣不能變成骨骼，反而會引起骨質疏鬆，危害老人健康。那麼如何避免補鈣過量呢？選擇安全有效的補鈣方式。食物補鈣比藥物補鈣更安全。在日常飲食中加強鈣的攝入量，不會引起血鈣過量。老年人可以堅持喝兩杯牛奶，多吃奶制品、蝦皮、黃豆、青豆、豆腐、芝麻醬等含鈣豐富的食物，並選擇健康的生活方式，少喝咖啡和可樂，不要吸煙。

## 含糖飲料喝兩周 增心血管病風險

據報道，美國加州大學戴維斯分校的研究者發現：在飲料中添加低量、中量和高量高果糖谷物糖漿會顯著增加參與者患上心血管疾病的風險，即使是對於身體健康的年輕人，喝兩周含糖飲料也會增加患病風險。這項研究首次證明了含糖飲料與心血管疾病特定風險因素之間有直接依賴性關係。

研究人員召集了85名年齡在18-40歲之間的志願者，並將其分為4組。在為期15天的研究中，4組志願者飲用了含糖量不同的飲料，分別相當於其每天總熱量需求的0%、10%、17.5%和25%。0%的對照組所飲用的是添加了阿斯巴甜（一種人工甜味劑）的飲料。在研究開始和結束時，研究人員會抽取血液樣本以檢測他們血液中的脂蛋白、甘油三酯和尿酸的含量變化，這3項都是心血管疾病發生的指示因子。分析結果顯示，隨着飲料中含糖量的增加，這3種指示因子的水平也會上升；即使是飲用10%劑量的參與者，其循環系統中低密度脂蛋白膽固醇和甘油三酯濃度都比喝前有顯著增加。

這項研究表明，飲用含糖飲料會增加心血管疾病的患病風險，尤其是有相關疾病的高危人群，建議平時少喝含糖飲料。

## 控制卡路裏攝入 不一定能夠減肥



據報道，大多數人認為，想減重就得控制卡路裏，然而，英國倫敦大學國王學院遺傳學專家史帕克特在最新書中提到，控制卡路裏的飲食不見得對減肥有幫助。

報道稱，史帕克特教授還針對致胖的真正元凶提出一套新理論，可望在減重方面實現突破性大變革。

史帕克特的發現，恐怕會讓那些對卡路裏斤斤計較，以及認為肥胖是因為攝入過多卡路裏的人大感震驚。

史帕克特說，實際上，如果讓多對同卵雙胞胎採取高卡路裏飲食，讓他們每天多吃1000大卡，6周後，他們的體重會出現截然不同的變化。

在飲食完全相同的條件下，有些人的體重會增加多達13公斤，有些人則祇增加4公斤。

顯然卡路裏并非致胖的唯一因素，那麼其中究竟發生了什麼事？

史帕克特認為這牽涉到我們腸道內的細菌。他發現我們腸道細菌的種類和變化，對人體健康都有着出乎意料的影響力。

他說：“微生物的必要之處，不僅是在消化食物方面，也控制着人體吸收卡路裏和提供重要酵素和維生素，以及維持免疫系統的健康。”

史帕克特認為，透過正確的飲食和運動療法，就能改變人體腸道裏的菌種，幫助我們保持快樂、健康和精瘦身材。

他也認為，腸道細菌恐怕也得為肥胖癥負起責任。他說，問題的根源可能是現代的飲食習慣，這樣的習慣會影響我們腸道裏的細菌。