

为什么过敏的人越来越多了



身体出现3个表现 说明血管正在“变硬”

血管,在我们刚刚出生时,就像新水管一样,平滑、通畅、柔韧度适中。然而,也像水管一样,血管用久了难免会沉积东西,久而久之,就出现了动脉硬化。

血管的报警信号

动脉硬化很常见,当它发展到一定程度,血管越来越狭窄,致使血流通过困难时,就可能出现一系列不适症状。

走快了胸口疼 冠心病就是典型的动脉硬化造成的问题。当位于心脏的冠状动脉狭窄后,血流通过出现困难,心肌就会供血不足,患者会感到胸部疼痛。

扭头的时候头晕 颈动脉狭窄到一定程度,大脑供血受阻,可能会出现头晕等情况。若脑血管本身出现狭窄,也会脑供血不足,轻者可能出现一过性的症状,而严重者可能成为脑梗塞。

腿脚凉、麻、痛 老年人在走路时,如果出现小腿肌肉疼痛,停下来歇会儿疼痛又缓解了,或是经常觉得腿脚发凉,千万别以为这是衰老的正常表现。这可能与动脉硬化造成的血管狭窄或闭塞有关。

当下肢动脉出现粥样硬化、狭窄,下肢缺血,患者就会感到疼痛,且在运动时会加重,往往需要停下来休息一会,称为间歇性跛行。如果动脉硬化继续发展导致下肢血管出现严重狭窄和闭塞,甚至可能造成下肢坏死。

注意:经常腿抽筋也要小心,除了缺钙,当发生动脉粥样硬化或存在血栓时,也可导致小腿肌肉麻木、疼痛甚至痉挛。

营养丰富 合理的饮食搭配同样有助于保护血管,一般来说,我们每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。

每天摄入谷类食物200克至300克,其中包含全谷物和杂豆类50克至150克、薯类50克至100克。

餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200克至350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物平均每天120克至200克,每天一个鸡蛋(不弃蛋黄)。

拒绝熬夜缺觉 熬夜会打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血管收缩、血流减慢、黏稠度增加。加速血管的硬化和堵塞。

避免压力过大 工作压力较大的人动脉硬化的风险增加。而压力等因素也更容易导致血管中的斑块破裂。

保持合理体重 肥胖容易引发心脑血管疾病、动脉硬化等病症,适当减重有助于改善超重标者的血管功能。(综合 人民网 健康中国网)

成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25克至30克。控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。

运动少坐 运动可以促进血液循环,帮助身体排废。很多人不爱运动,喜欢久坐,血液循环会变慢,血管里面的垃圾无法排出,在血管壁上逐渐堆积起来,就会加速血管堵塞。

坚持运动 保证每天主动行走6000步,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。

有条件的,可以适当做一些高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2至3天。

远离烟酒 香烟与酒精都可通过影响人体脂代谢而增加患动脉粥样硬化的风险。尤其是对于有慢性病的患者来说,不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15克。

清淡饮食 所谓的“清淡饮食”,不代表无油无脂,也不是做饭不放盐,而是尽量少放盐、糖、麻、辣等重口味调料。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。

夏季天气炎热,会导致人体毛孔张开,大量水分会从体内丢失,如果不及早喝水,很可能造成脱水,引起一些不良后果。但是,很多小朋友并不喜欢喝水,常用饮品来替代。

山东大学附属儿童医院临床营养师张璐表示,目前市场中超过半数的饮料都是含糖饮料,比如碳酸饮料和果汁。

含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖,营养价值、营养密度低。孩子过多摄入含糖饮料,可增加龋齿、超重、肥胖、II型糖尿病、血脂异常等疾病的发病风险。

炎炎夏日,当孩子不想喝白水时,张璐建议家长试试几种简单易操作的自制饮料。

柠檬蜂蜜水 取几片新鲜柠檬和

过敏呈现年轻化趋势

不过敏的人很难理解过敏的感受。有人认为,过敏就是对某种物质过于敏感的意思。

过敏实际上是身体的免疫系统发生了紊乱,对外来物质产生的一种过度反应。当过敏发生时,免疫系统把像花粉、食物这些平常可以接受、耐受的物质视为异物,对其进行抵抗、清除,对人体组织产生损伤,进而导致过敏症状的出现,比如:水肿、皮疹、哮喘等。

过敏性疾病在中国人的疾病谱里,是最近这些年才进到前列的。以前还有淡季旺季,现在一年到头,患者从不减少,而且越来越呈现年轻化、低龄化趋势。

过敏的人数现在处于快速增长的水平,尤其在年轻群体里,疾病的发病率一下子就提高了。现在的门诊,患者几乎一半是儿童,这些孩子,有患上湿疹特应性皮炎的,有食物过敏的,有的连牛奶、鸡蛋、小麦都不耐受、都不能吃。

关于过敏人群的数量,虽然中国还没有一个基于普通人群的流行病学调查,但从一些局部调查中已能见到端倪。

2009年,在全国十几个城市对8种过敏性疾病的发病率进行了流行病学调查,人组了十几万人。

数据显示,10年前,北京、上海、广州、济南这样的大工业城市,过敏性疾病的发病率已经跟西方发达国家接近了。发展相对滞后的城市,发病率也相对较低。

可以看出,过敏性疾病的发病率跟GDP增速、经济发展水平、城市化程度是有密切关系的。

北京世纪坛医院曾在内蒙古做过花粉症的流调。2018年发表成果显示,花粉症在当地的发病率是18%,过敏性鼻炎的发病率超过了20%。

过敏性疾病是近几十年来发达国家和发展中国家普遍迅速增加的一个公共卫生问题,已成为一种主要的全球流行病。世界卫生组织估计,目前全世界有4亿人患有过敏性鼻炎,3亿人患有哮喘。

这种情况造成了巨大的社会经济负担。早在2007年,美国过敏性疾病的治疗总费用就达到197亿美元;2014年欧盟估计为55至151亿欧元;日本和花粉症相关的直接和间接医疗费用每年高达近3000亿日元。

过去几十年,西方国家以花粉症为

代表的人群陡然增加。这是因为精致的生活方式和频繁使用洗涤用品等,破坏了人们天然的皮肤保护屏障和消化道自然屏障,使得各种皮肤过敏和食物过敏出现。

对外界来说,人体有几道屏障,比如:皮肤屏障、呼吸屏障、消化道屏障。它们是由各种各样的微生物组成的微生态。肠道有肠道的微生态,皮肤有皮肤的微生态,其中存在很多有益的细菌,跟我们共生,提供一种天然的保护,让体内的生态和体外的生态达到一个稳态的平衡。这种平衡现在不断被打破。

还有消毒。生活中到处都在消毒,给地板消毒、给餐具消毒、给手消毒、给奶嘴消毒……在形形色色化学物质的围绕下,人体平衡被破坏了。过去生活条件差,很多农村孩子被寄生虫感染,肚子里都有蛔虫。在感染那些细菌和寄生虫的同时,其实也锻炼了强大的免疫系统,把过敏压下去了。

过敏可防可治

100年前,美国专家就发现,那些种田的人天天接触花粉,不得花粉症,反而是那些总在室内的人更容易“中招”。

总生活在室内,不晒太阳,不接触外头空气的人,很容易过敏。检测发现,大部分患者体内的维生素D含量特别低——缺少日晒、过度防晒的结果。维生素D低是容易发生哮喘、容易发生过敏的一个危险因素。

因此,接近自然,调整生活方式,是预防过敏性疾病的重要途径。采用什么样的生活方式,决定了你是不是更容易过敏。

而一旦得了过敏性疾病,首先得去正规的医院查过敏原,找出来以后就要用正确的方法去回避。同时,建议做脱敏治疗。虽然无法根治,但脱敏治疗是唯一能够改变过敏性疾病自然进程的治疗方法。

脱敏治疗的原理跟打疫苗相似,你对什么过敏,就给你打什么,从小剂量一点一点加,直到打一个比较大的剂量。体内免疫系统一次一次被激发、被锻炼,再碰上过敏原就建立耐受了。

可以提高全民对气候、环境和生活方式等因素可以诱发过敏性疾病的知晓度,帮助他们主动寻求医生的检查与帮助,保持健康自然的生活方式,避免过敏原,保护环境,共同预防过敏性疾病的发生或加重。

(来源:人民网)

环境、气候变化会加重过敏性疾病

为什么现在过敏的人越来越多了?之前有报道称,某年陕西榆林花粉症高发,是因为治沙飞机飞播沙蒿,造成了空气中花粉浓度特别高,所以患者暴增。

花粉症发病率升高,不是只发生在某一个区域,很多地方都在升高。比如:内蒙古乌兰察布、河北张家口,那里没有飞播,但患者同样在增多,同样是花粉症的重灾区。

问题的答案要到气候、环境和生活方式变化上去找。

这三方面的变化,就是过敏性疾病患者增多的原因,也是预防的切入点。而在这三方面背后,是经济发展水平的提高,因此,过敏又被称为“富贵病”。

近年来,全球气候变暖已成为世界各国政府关注的重要问题。因气候变化和环境因素改变带来的过敏性疾病发病率增高、病程延长、病情加重和随之而来的疾病负担加重等,已引起世界各国变态反应学界的高度关注。

气温升高、气候变暖、海平面上升、冰川融化加速、极端天气增加、飓风、雷暴、严重干旱、空气污染等因素,可以使花粉季延长,花粉产量增大,在空气中浓度升高;极端天气导致的洪涝等使大面积居住区域被水浸泡,导致室内外空气中霉菌含量增高,霉菌过敏性哮喘发病率升高。

我国部分地区花粉症的发病率已经超过20%,其中37%的花粉过敏性鼻炎患者将在5年内发展成哮喘;霉菌诱发的哮喘已经成为我国儿童过敏性哮喘的首要原因。

改变过于精致的生活方式

如果说环境、气候的变化是助攻,那么,生活方式的变化,则是过敏性疾病人群增多的主推手。

很快,中国人的洗涤用品丰富了起来,各种人工合成的洗发香波层出不穷。

几千年传统的生活方式,使我国过敏性疾病的发病率一直处于较低的水平。改革开放以来,我国经济飞速发展,老百姓生活水平和生活方式也与之前相比发生了巨大变化。

随着生活水平和环境的改善,各种室内装饰材料、食物添加剂、化妆品、洗涤用品等已成为每个人都离不开的产品;和祖辈相比,年轻人的生活更加远离自然了。

过去几十年,西方国家以花粉症为

代表的人群陡然增加。这是因为精致的生活方式和频繁使用洗涤用品等,破坏了人们天然的皮肤保护屏障和消化道自然屏障,使得各种皮肤过敏和食物过敏出现。

对外界来说,人体有几道屏障,比如:皮肤屏障、呼吸屏障、消化道屏障。它们是由各种各样的微生物组成的微生态。肠道有肠道的微生态,皮肤有皮肤的微生态,其中存在很多有益的细菌,跟我们共生,提供一种天然的保护,让体内的生态和体外的生态达到一个稳态的平衡。这种平衡现在不断被打破。

还有消毒。生活中到处都在消毒,给地板消毒、给餐具消毒、给手消毒、给奶嘴消毒……在形形色色化学物质的围绕下,人体平衡被破坏了。过去生活条件差,很多农村孩子被寄生虫感染,肚子里都有蛔虫。在感染那些细菌和寄生虫的同时,其实也锻炼了强大的免疫系统,把过敏压下去了。

过敏可防可治

100年前,美国专家就发现,那些种田的人天天接触花粉,不得花粉症,反而是那些总在室内的人更容易“中招”。

总生活在室内,不晒太阳,不接触外头空气的人,很容易过敏。检测发现,大部分患者体内的维生素D含量特别低——缺少日晒、过度防晒的结果。维生素D低是容易发生哮喘、容易发生过敏的一个危险因素。

因此,接近自然,调整生活方式,是预防过敏性疾病的重要途径。采用什么样的生活方式,决定了你是不是更容易过敏。

而一旦得了过敏性疾病,首先得去正规的医院查过敏原,找出来以后就要用正确的方法去回避。同时,建议做脱敏治疗。虽然无法根治,但脱敏治疗是唯一能够改变过敏性疾病自然进程的治疗方法。

脱敏治疗的原理跟打疫苗相似,你对什么过敏,就给你打什么,从小剂量一点一点加,直到打一个比较大的剂量。体内免疫系统一次一次被激发、被锻炼,再碰上过敏原就建立耐受了。

可以提高全民对气候、环境和生活方式等因素可以诱发过敏性疾病的知晓度,帮助他们主动寻求医生的检查与帮助,保持健康自然的生活方式,避免过敏原,保护环境,共同预防过敏性疾病的发生或加重。

(来源:人民网)

快来呵护你的“小心肝”

戊肝报告发病数居急性病毒性肝炎首位,相较于大家比较熟知的甲肝、乙肝等肝病,戊型肝炎或许让人感到陌生,但它的危害可是一点都不小。

近几年戊肝报告发病数已超过甲肝

病毒性肝炎分为“甲乙丙丁戊”5个分型。各类肝炎病毒引起的症状有时很相似,可能表现为乏力、食欲减退、厌油、恶心、呕吐、肝肿大及肝功能损伤,对肝脏的危害都很大。

不同的是病原体、传播途径以及病情进展,乙、丙、丁肝主要是经性接触、血液接触以及母婴途径而引起。

甲、戊肝主要经粪—口途径引起感染。乙、丙、丁肝多呈慢性病程,病情可发展为肝硬化和肝细胞癌等。甲、戊肝多呈急性病程。

甲肝乙肝大家都知道,但是戊肝相对来说知名度可能就没那么高了。戊肝和甲肝一样,主要通过消化道传播,不同的是戊肝的传播比甲肝更加复杂。

戊肝的传染源不仅可以是人,也可能是动物,属于一种人畜共患的疾病。人在感染戊肝病毒后,潜伏末期的传染力最强,病毒会随感染者的大便排出,从而有可能造成水源污染,被污染

的水源,就会成为戊肝病毒传播的媒介,此时家畜如果饮用了被病毒污染的水源就会被感染,最容易受到感染的家畜包括猪、牛、羊等。

此外,戊肝病毒还会寄居在贝类海产品中。戊肝的传染源,除了戊肝病人和隐性感染者以外,猪、牛、羊及海产品也是重要的传染源。

流行病学调查结果显示:戊肝报告病例中,食用猪肉及相关制品的约占50%;有外出就餐史的占21%;食用贝类等海鲜史的占15.7%;周围有动物养殖地的占6.98%;有饮用生水史、经常接触猪牛羊等动物、合并有乙肝感染、有外出旅行史的各占5%左右;还有少数有输血史和器官移植史。

慢性肝病患者等人群更易发展成重症

人群对戊肝病毒普遍易感,各年龄段均可感染,但有几种“高危”状况更容易感染戊肝病毒。

“高危”职业,比如:更容易接触可能被戊肝病毒污染的猪肉、海产品的职业,像兽医、养猪工人、屠夫、猪肉卖家等。发病者大多是青壮年。

“容易重症化”人群,比如:基础肝病患者,有研究表明,基础肝病患者合

并感染戊肝病毒,更容易发展成重症,再有像孕妇、老年人,都属于感染戊肝病毒后更容易发展成重症的人群。

“高危”生活方式,比如经常在外就餐、叫外卖。

经常在外就餐、吃外卖,可能会让这种感染暴露机会增加。

戊型肝炎一旦发展成重症,不仅危害病人的健康,经济负担也非常重。预防本病的重点是切断粪口传播途径。

因此要加强水源和粪便管理,改善供水条件,搞好环境卫生和个人卫生;对于戊型肝炎患者应适当隔离;饲养场、屠宰场要加强猪粪粪便等排泄物的处理,防止其污染水源及周围环境;加工猪肉食品时,要做到生熟厨具分开使用,不食用未煮熟的肉制品等。

对于高危人群,以及感染戊型肝炎病毒后可能病情较重的慢性肝病患者、育龄期妇女、老年人等,可接种戊型肝炎疫苗。

据介绍,戊型肝炎疫苗适用于16岁及以上人群,推荐免疫程序为“0-1-6”程序,即全程免疫3剂次,接种第1剂次后1月和6月分别接种第2、3剂次。

(来源:新华网)

水里加点“料”让孩子爱上喝水

夏季天气炎热,会导致人体毛孔张开,大量水分会从体内丢失,如果不及早喝水,很可能造成脱水,引起一些不良后果。但是,很多小朋友并不喜欢喝水,常用饮品来替代。

山东大学附属儿童医院临床营养师张璐表示,目前市场中超过半数的饮料都是含糖饮料,比如碳酸饮料和果汁。

含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖,营养价值、营养密度低。孩子过多摄入含糖饮料,可增加龋齿、超重、肥胖、II型糖尿病、血脂异常等疾病的发病风险。

炎炎夏日,当孩子不想喝白水时,张璐建议家长试试几种简单易操作的自制饮料。

柠檬蜂蜜水 取几片新鲜柠檬和

少许蜂蜜用温水冲泡。柠檬含有丰富的维生素C、黄酮类、挥发油、橙皮甙等。柠檬蜂蜜水替代含糖饮料,有助于儿童控制体重,减少患II型糖尿病的风险。

葡萄柚薄荷水 在饮用水中加入几片新鲜葡萄柚以及3片至4片薄荷叶,既能保证水具有清爽的口感,还能增加水的色彩,让孩子们更爱喝水。

新鲜水果茶 将少许绿茶冲泡后加入新鲜水果(比如百香果、桃子、橙子、猕猴桃等),茶叶中含有茶多酚等多种对健康有益的成分,水果中水溶性维生素含量丰富并且口感香甜,可以中和茶叶中略带苦涩的味道。

水果奶昔 可以将纯牛奶或低糖酸奶和水果(如火龙果、蓝莓、木瓜、草莓等)用榨汁机搅拌在一起,做出

营养丰富、口感香甜的天然健康饮料。

酸梅汤 将杨梅、山楂、甘草、陈皮等食材加入适量水煮开,晾凉后饮用。酸梅汤虽然味道酸,但它属于碱性饮品,当孩子肉食类等酸性食物吃多了,喝点酸梅汤不仅可以健脾开胃,缓解油腻,还有助于体内血液酸碱值趋于平衡。

杏仁豆浆 将泡好的黄豆与杏仁一起放入豆浆机中,加适量水研磨,杏仁豆浆就制好了。

黄豆是植物优质蛋白质的来源,杏仁含有丰富的单不饱和脂肪酸以及维生素E等抗氧化物质,在给孩子增加营养的同时,不会带来肥胖的风险。(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)

脂肪肝是心脑血管病的早期预警

脂肪肝是由于各种原因导致肝脏中脂肪过度增加,超过肝重的5%。能让肝“发胖”的原因很多,例如:过量饮酒引起酒精性肝病,代谢紊乱引起非酒精性脂肪性肝病等。

非酒精性脂肪性肝病通常简称为脂肪肝,是一个不断进展的系列性疾病。从单纯只有脂肪沉积的非酒精性脂肪性肝病,大约25%的患者可进展至非酒精性脂肪性肝炎。

非酒精性脂肪性肝病是一个需要积极药物治疗的疾病,而不是仅仅依靠改善生活方式就能控制。

非酒精性脂肪性肝病患者中,约10%的人可进展至非酒精性脂肪性肝纤维化及肝硬化,其中1%至5%的患者可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝病。

全球范围内非酒精性脂肪性肝病的流行病学调查显示,发达国家的发病率趋于平稳,但发展中国家的发病率在显著上升。综合我国各地的流行病学调查数据,非酒精性脂肪性肝病的发病率约为29%。

由于肝脏具有强大的代偿功能,

肝脏疾病在早期通常没有任何临床症状。所以,肝脏是个沉默的器官。患有非酒精性脂肪性肝病和非酒精性脂肪性肝炎的人,也常常没有不舒服的感觉。大部分人通过体检发现脂肪肝后也不予重视,更不会到医院就诊。

然而,非酒精性脂肪性肝病可以进展为非酒精性脂肪性肝炎,其表现是肝功能出现异常,尤其是在肝脏弹性测定检查时,除了代表肝脏内脂肪沉积的CAP值增加,还会出现肝脏弹性测定检查的硬度值增加。这提示肝脏出现了纤维化,日积月累,未来可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝硬化甚至肝癌。

非酒精性脂肪性肝病者因代谢异常,较普通人更容易出现高血脂症、糖尿病、高血压等代谢相关性疾病,导致冠心病、脑卒中的发生率显著增加。因此,脂肪肝是心脑血管疾病的早期预警信号,应该高度重视。

数据显示,肥胖患者中患有脂肪肝的比例远高于其他人,超过一半的肥胖患者患有脂肪肝。

此外,2型糖尿病患者也是发生非

酒精性脂肪性肝病的高风险人群。研究表明,2型糖尿病合并非酒精性脂肪性肝病的患者中,严重的肝脏纤维化的比例更高,也更易患心血管疾病。因此,2型糖尿病患者和体型超重肥胖的人,更应该高度关注肝脏健康。

事实上,大多数非酒精性脂肪性肝病者可以通过改变生活方式来减少肝脏中的脂肪,逆转疾病,如适当减重、坚持健康饮食等。

如果肝脏已经发生了炎症甚至出现纤维化,进展至非酒精性脂肪性肝炎,此时单纯通过改变生活方式,就很难恢复健康了,需要进行进一步诊断和治疗。

建议体检时发现脂肪肝的患者,一定要到医院接受相关全面检查,包括肝功能、血压、血糖、血脂、肝脏弹性测定等,了解脂肪肝的严重程度,明确诊断,评估疾病的严重程度,并接受改善生活方式的专业指导。

已经明确为非酒精性脂肪性肝炎的患者,更应该进行针对代谢异常的相关治疗,阻止疾病进展。

(来源:健康中国网)

