

传染病头号“杀手”结核病 你了解多少

世界卫生组织发布《2017年全球结核病报告》称,尽管多年来全世界终止结核病成就显著,但最新情况依然严峻,结核病仍是全球头号传染病杀手。那么,结核病到底是怎么来的?又该如何预防?结核病患者饮食该注意什么?

结核病是什么?

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种古老的传染病,以潜伏期长、致死率高为主要特征。结核病常见的类型有肺结核、胃结核、肝结核、肠结核等。

全球结核病发病以及分布情况如何?

《2017年全球结核病报告》

称,2000年至今,全球因防治结核病而拯救了约5300万人的生命,结核病死亡率降低了37%。但2016年估计仍有1040万新发病例,死亡病例约170万。

全球范围内,2016年结核病造成的负担超过六成集中在印度、印度尼西亚、中国、菲律宾、巴基斯坦、尼日利亚和南非7个国家。病例漏报和漏诊问题仍普遍存在,2016年新发病例中,仅有630万为正式报告病例,其余410万遗漏病例过半数分布在印度、印度尼西亚以及尼日利亚。

结核病该如何预防?

感染结核菌后,约有10%的人可能在一生中发生结核病,主要决定于抵抗力和感染结核菌

数量,降低发病风险的方法有:

- 增加人体抵抗力,注意生活规律,避免长期工作过累,精神紧张;注意均衡饮食;避免偏食和为减肥造成营养不良;并注意适当锻炼、运动。

- 预防与结核病有关的相关疾病,如糖尿病、胃肠道疾病、肿瘤、脏器移植、长期使用糖皮质激素等,均可增加结核病的发生。

- 改变不良生活习惯:①戒烟。现在已证明吸烟者患结核病高于不吸烟者,吸烟数量越大,患结核病机会越多。吸烟常引起咳嗽、咳痰而掩盖肺结核症状,影响肺结核的及时发现和治疗。②限酒。大量饮酒影响正常饮食规律,造成营养不良,抵

抗力下降,同时酒可损伤肝脏,一旦患结核病可增加抗结核药对肝脏的毒性而影响彻底治疗。③应避免长期熬夜,生活不规律。

结核病患者饮食该注意什么?

- 蛋白粉不随便补:虽然结核属于高消耗疾病,蛋白需要量比常人高,尤其是有胸腹水的患者,蛋白丢失更加严重,但是并不是所有的患者都需要补充蛋白,对于不存在低蛋白血症和贫血的患者来说,每日饮食只要保证肉蛋奶的摄入,就不需要额外补充;对于存在蛋白低、贫血的营养不良患者来说,可以适量补充蛋白粉,建议选择乳清蛋白,消化吸收率

较高。

- 不建议服用作用不明确的中药补品:大多数补品其副作用、肝肾毒性等尚不明确,不建议盲目服用,如需服用中药需在中医医师指导下进行。

- 均衡饮食、食物多样化更加重要:对于结核患者来说,不偏食不挑食、均衡饮食、食物多样化有利于提高免疫力。

- 在满足食物多样化的同时可适量多食用海参、银耳、莲子、百合、萝卜等食物。注意:关于各类肉汤,结核患者尽量吃肉,不喝汤,汤内嘌呤含量较高,容易升高尿酸,食欲差的患者可吃肉喝少量汤。尿酸已经增高者,建议将肉类焯过后再烹调,以减少嘌呤的摄入。

像营养学家那样吃零食

很多人喜欢在两餐之间吃点零食补充能量。那怎样吃得美味营养又健康,英国《每日邮报》刊载了美国纽约两名注册营养师科琳·韦伯和加比·伯科的专业意见。

两人都认为两餐之间可以加点零食。韦伯说,健康零食有助增强营养,避免正餐时过度进食,减少对垃圾食品的渴望,保持人体能量水平。伯科建议午后3点左右吃零食,此时正是人体能量低谷,应该适当补充,以免过度饥饿,然后饥不择食。

至于选什么样的零食,两位营养学

家认为,完美零食应当含有20克蛋白质,还有纤维素和健康脂肪,总热量低于200卡路里,添加的糖少于6克。蛋白质能强健肌肉,加速代谢;纤维素有助于增加饱腹感;健康脂肪是指不饱和脂肪或者植物脂肪,比如橄榄油、坚果、牛油果等,有助延长饱腹感。

两人推荐的零食食谱包括:小杯希腊酸奶,加点水果,再加一把坚果;一个苹果或者香蕉,加一把花生或者黄油杏仁;半个花生黄油全麦三明治,加一杯低脂高蛋白奶酪;高纤维全麦饼干加几小块牛油果。

(黄敏)

■ 红灯区

一周两罐可乐会增加糖尿病风险



最新一期《内分泌学会杂志》刊载的一项研究结果说,一周饮用两罐可乐等含糖饮料就会增加罹患2型糖尿病的风险。

南非斯泰伦博斯大学研究人员综合分析了过去10年间出版的36项相关研究,包括临床试验、观察性研究等,发现虽然有些研究得出的结论相互矛盾,有些得到的数据不足以支持加糖饮料与心血管代谢紊乱之间存在关联,但总体而言,加糖饮料与代谢综合征存在显著关联。代谢综合征是指人体蛋白质、

脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态,风险包括腰围变大、甘油三酯偏高、“好胆固醇”偏低、高血糖、高血压等。

美国医学新闻网援引研究人员的话报道,多项流行病学研究显示,长期经常饮用加糖饮料会增加出现代谢综合征的几率,有研究显示每天喝一罐会增加高血压风险,即便一周只喝两罐,也会增加罹患2型糖尿病的风险。

(新华社)

哪些食物功效堪比人参?



人参是久负盛名的滋补品,久服轻身延年。然而在日常生活的餐桌上,也有很多食物其功效可与“人参”相媲美,堪称“动物人参”“水中人参”“地里人参”“海中人参”“茶中人参”等等,细细品味,趣味多多。

“动物人参”:乳鸽、鹌鹑、鹌鹑蛋

乳鸽系出壳至育种前的雏鸽,因乳鸽吸吮鸽乳成长,营养特别丰富,素有“动物人参”之称。乳鸽的营养特点是高蛋白、低脂肪,富含矿物质和各种维生素,含有人体需要的各种氨基酸,消化吸收率高。

鹌鹑是一种野生食用禽类益珍品,民谚有“要吃飞禽,首选鹌鹑”之说。鹌鹑不仅肉质鲜美细嫩,且具有补益五脏、强筋壮骨、养肝清肺、滋补强身等作用。鹌鹑肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇,含多种维生素、矿物质,营养保健功效胜过鸡肉,特别适合中老年人以及高血压和肥胖者食用。

鹌鹑蛋含有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、钙、磷、铁等营养物质,有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。

“水中人参”:泥鳅、黄鳝

泥鳅肉质细嫩,味道鲜美,所含营养成分比鲤鱼、带鱼、龙虾及对虾等都要高得多,是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的保健食品,还含有钙、磷、铁及各种维生素。中医学认为,泥鳅具有补中气、祛湿邪的作用。在日本,泥鳅被誉为“水中人参”。因此,高血压、糖尿

病、心血管疾病、贫血、肝炎等患者多食有益。

黄鳝性味甘温、无毒,入肝、脾、肾三经,有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络等功效,其肉味鲜美营养丰富,因此黄鳝是祛病疗疾的美味良药。古书说,“鳝为上品,金秋最佳”。故俗有“金秋黄鳝赛人参”之说。

“地里人参”:萝卜

在民间萝卜素有“小人参”的美称。自古就有“冬天萝卜赛人参”和“冬食萝卜胜人参”的说法,意思是冬天吃萝卜对身体大有裨益。民间流传“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的卫生谚语。萝卜确实有很好的药用价值,据中医古籍记载,萝卜具有消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒等功效。现代研究也发现,萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力,而且人参萝卜互不忌。

“海中人参”:海参

海参含蛋白质、脂肪、糖类、各种矿物质和维生素等营养物质,具有补肾、润燥、养血及补胃等功效。常食用还有滋阴降火、补肾健阳、益智、补钙等作用。

“茶中人参”:绞股蓝

绞股蓝性寒、味苦、微甘,其汤色黄绿、甘甜、香味浓,清润可口,香气独特。绞股蓝不仅有类似人参的补益功效,还有人参所不具备的降脂、降压、降血糖、延长细胞寿命、抗衰老等功能。一般人饮用绞股蓝茶可以帮助消化、促进食欲、安神入睡。

(编辑)