

可乐真的“身兼数罪”?

对话医生:宋士超
市三院科教科医师

辛苦一天,回家往沙发上来个“葛优躺”,再来一瓶冰镇“快乐肥宅水”,刷着手机,暂时忘却“生活如此多艰”,想想都觉得开心。不过,在网上发布的一段视频中,一名外国人把一条鱼放入玻璃罐后,在其中倒入可乐,用保鲜膜密封好后盖上盖子,放置30天后开盖,发现鱼消失了,连骨头都不剩。

此时,你是不是会放下拿到嘴边的可乐,赶紧上网搜索“可乐还能喝吗”,结果发现更吓人的还在后头:健怡可乐的阿斯巴甜会致癌、可乐会杀精……可乐果真如此“罪大恶极”吗?

可乐腐蚀性很强,能溶解鱼?

鱼被“溶解”是腐败变质的过程,“元凶”是细菌,而不是可乐。“因为可乐中有很多糖,在这种密闭的有大量水且非无菌的环境下,时间久了细菌会繁殖,加速鱼的腐烂。如果不倒入可乐,加其他含糖量比较高的饮料,也会有这样的效果。”

健怡可乐中的阿斯巴甜致癌?

阿斯巴甜是一种由两种天然氨基酸组成人工合成的甜味剂,具有甜度高、热量超低的特点,健怡可乐选择阿斯巴甜代替传统蔗糖,就是为了照顾部分消费者热量管理的需求。

欧洲食品安全局在2013年制定的标准认为,每公斤体重每天食用40毫克阿斯巴甜是安全的,也就是说,一个60公斤重的人一天摄入阿斯巴甜的上限是2.4克。考虑到我国对于食品添加剂的限量标准是每公斤0.6克,因此,喝12罐阿斯巴甜达到上限的饮料也没有超标。

常喝可乐会导致骨质疏松?

长期喝可乐会导致骨质疏松的说法由来已久。喝可乐之所以会导致骨质疏松,因为可乐中的酸为磷酸。磷酸是一种中强酸,与金属离子具有很强的结合能力,而磷酸盐的溶解性很低。在消化道中,磷酸会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。同时可乐中所含大量糖分和磷还使体液趋向于酸性,为了维持酸碱平衡,人体不得不动用骨骼和牙齿当中的钙,导致骨钙的流失。

所以,若是长期大量的喝可乐,将使发育中的儿童无法有效吸收和利用食物中的钙,从而导致骨骼密度不足,也会促进中老年的骨质疏松,严重影响身体健康。可乐类碳酸饮料确实含磷酸,但可乐中的磷多为磷酸盐,且含量并不高,在钙质摄入充分的情况下,适量饮用碳酸饮料对身体的钙吸收并不会有什么影响。

(潘锋 杨冷)



“卒中”猛于虎,预防很重要

健康卫士:赵康仁
市四院神经内科主任



健康苑

脑卒中(脑中风)是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起脑组织损伤的一组疾病,通常分为缺血性和出血性两大类,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。近年来,我国脑卒中发病率呈现上升趋势,约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理,给家庭和社会造成巨大负担。

脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。高血压、血脂异常、糖尿病,以及生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都被证实是脑卒中的危险因素。

大量临床研究和实践证明,脑卒中可防可治。早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善脑卒中的预后。

远离卒中,还需从培养良好的日常生活行为习惯入手:

注重合理膳食,每日食盐摄入量不超过5g,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油,每天饮水要充足;

酌情量力运动,以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度,防止过度劳累;

克服不良嗜好,如吸烟、过量饮酒、久坐等;

注意气候变化,保持情绪平稳;

老年人应防止过快改变体位,并避免便秘;

定期进行健康体检,发现问题早诊早治。

“中风120”口诀可以快速

识别卒中:“1”代表“看到1张不对称的脸”,“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”,“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”,如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等是目前最有效的救治措施。一旦发生卒中,需要尽快就近到具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。

(钱菁璐 冯焯 杨冷)

“痔”的本质,您了解多少?

本期对话:周萍
市中医院主管护师

俗话说,“十人九痔”,这句话虽然说得有点儿绝对,但是用来形容痔疮患者之多,还是有一定道理的。那么,痔疮到底是什么呢?

痔本身是一种十分常见的肛肠疾病。过去,认为痔是直肠肛管部的静脉曲张所形成,但是按照该理论治疗痔疮,无法解决术后复发率高等问题。

近年来,有国外学者提出了痔的现代概念——肛垫下移学说。肛垫是直肠下端的唇状肉赘,是位于齿线至齿线上方1.5厘米左右的环状海绵样组织带,为每个人都有的正常解

剖结构,起着肛门垫圈的作用,协助括约肌封闭肛门。

长期饮酒和食用大量刺激性食物可使其局部充血。肛周感染可引起静脉周围炎,使肛垫肥厚。长期坐立、便秘、妊娠、前列腺肥大可导致肛垫向下移位。肛垫的病理性肥大和移位就形成了痔。

临床上将痔分为四期,用以指导临床治疗。第一期只在排便时出血,痔不脱出于肛门外;第二期排便时痔脱出,便后自行还纳;第三期痔脱出后需用手还纳;第四期长期在肛门外,用手亦无法还纳。

大多数患者改变生活习惯后便可使痔的症状得到缓解。比如改变不良的大便习惯,保持大便通畅,改变饮食习惯(如增加纤维性食物的摄入、少饮酒、勿食辛辣等刺激性食物)。

温水坐浴可改善局部血液循环,起到保持局部清洁、理疗的作用。因此,建议每次便后用温水清洗肛门,如没有条件也尽量用清水冲洗。

很多人对待痔疮的态度不是不以为然,就是羞于就医、忍受痛苦。此外,如果得了痔疮,不要以为痔疮是小病便久拖不治,若久拖不治,痔疮有可能会

引发或延误其他更严重的肛肠疾病。一旦痔疮的症状明显,多为坠胀、便血、疼痛加剧、肛门有脱出物,排便困难等,此时痔疮已经到了预警期,容易感染发炎引起病变,如果感染发炎,痔疮有可能还会引起脓肿、肛裂、肛瘘等症。此时,患者一定不要盲目采用药物。盲目用药只会使病情加重,此时需及时就医,对症治疗,更不要畏惧手术。(景晓轶 周玉倩 杨冷)

