

健康知识

莫把二甲双胍当作减肥药

◎郭时民 文/供图

在11月10日的2022年“全国安全用药月”启动仪式上,中国药学会发布了“2022年公众十大用药提示”。其中一条是:降糖药物来减肥,不是人人都适宜。但是,有些人由于不了解降糖药的禁忌,会“自说自话”用降糖药当作减肥药,而常用的降糖药二甲双胍则是“胖哥”“胖姐”们的“目标”药物之一。

小王属于那种一吃就胖的人,用他自己的话说“喝白开水也会胖”,前几天时常吃夜宵饮食量比平时大了不少,体重增加了5公斤。而他看到好友小张肥胖的身躯小了一圈,就问他减肥的秘诀,以便自己也能把体重减下来。小张说,最近去医院检查,发现患了Ⅱ型糖尿病。根据医生嘱咐,服用二甲双胍,既能降低血糖,又能减轻体重。小王听后,觉得服用二甲双胍是减肥的好方法。于是,去医院对医生谎称自己患有Ⅱ型糖尿病,需要服用二甲双胍。服用一段时间后,小王虽然体重减下来了,但是浑身无力,经常腹泻。去医院检查,还查出乳酸性酸中毒。医生了解原委后,告诉小王不能私自服用二甲双胍,这类药物应根据病情需要,遵照医生的嘱咐或者在药师的指导下服用,乱用或滥用会产生药物副作用,从而影响身体健康。

原来,二甲双胍是一种口服降血糖药,首选用于单纯饮食控制及体育锻炼治疗无效的患者,特别是肥胖的Ⅱ型糖尿病患者;对于Ⅰ型或



二甲双胍

Ⅱ型糖尿病患者,本药品与胰岛素合用,可增加胰岛素的降血糖作用,减少胰岛素用量,防止低血糖发生。二甲双胍不但有降血糖作用,还有减轻体重和缓解高胰岛素血症的效果。

诚然,服用二甲双胍可以减轻部分人的体重,正常剂量单独服用一般不会造成低血糖症

状,所以除了患有Ⅱ型糖尿病者,有些未患糖尿病的人也会选择它作为减肥药品。但殊不知,二甲双胍的减重,是超重、肥胖的糖尿病患者糖代谢改善之后恢复正常体重而带来的作用。若非糖尿病的单纯肥胖者,二甲双胍并没有确切的减肥作用,盲目使用,可能会带来不良后果。

由于很多服用者缺乏药品基本常识,未必会想到“是药三分毒”,二甲双胍也不例外,尤其是大剂量服用。服用二甲双胍常见的副作用有4个方面:1、恶心、呕吐、腹泻、口中有金属味。2、有时有乏力、疲倦、头晕、皮疹。3、乳酸性酸中毒虽然发生率很低,但应予注意,临床表现为呕吐、腹痛、过度换气、神志障碍,血液中乳酸浓度增加而不能用尿毒症、酮症酸中毒或水杨酸中毒解释。4、可减少肠道吸收维生素B12,使血红蛋白减少,产生巨红细胞贫血,也可引起吸收不良。并且,岁数大于65岁的老年人因肾功能减弱,二甲双胍宜慎用,即使必须服用,老年人用量也宜酌减。

综上所述,不能把二甲双胍作为减肥“良药”私自服用。一般肥胖者可通过控制饮食和适当增加体育锻炼达到控制或者减轻体重的目的,即使要使用药物减肥,也应到医院找专科医师,避免因盲目减肥而造成对身体健康可能带来的危害。

养生之道



萝卜

入冬后天气渐寒,寒邪由外而入,主要侵袭人的头部、肩颈、背部、口鼻等处。为此,我们在日常生活中应采取一些措施,防止寒邪侵犯身体。

寒邪容易侵袭人的头部、肩颈和背部、口鼻、前胸、腰腹、腿脚,其中头和脚最易受寒。

头为“诸阳之会”,突遭雨淋或不戴帽子,寒湿会侵袭头部,出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿头发睡觉,也容易遭受寒邪,因此,一定要擦干或用吹风机吹干头发后再入睡。

肩颈和背部受寒日久,可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症,最简便的缓解方法是在洗澡时调高水温,用热水冲大椎穴五六分钟。

常言道,“寒从足下生,病从寒中来”,有些人秋冬不穿袜子,其实很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。每晚睡前多用热水泡脚,可以促进腿脚血液循环。

入冬后需要在日常生活中采取一些措施,牢记“三字经”,防止寒邪侵犯身体。

顺时令,多吃水果蔬菜,如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐有规律,晚餐宜清淡,食物要易于消化。

晒太阳,午后太阳当头之时,晒20分钟左右太阳,可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。

迈开腿,“动则生阳”,阳气足,寒湿就容易排出。冬季可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等。

少熬夜,熬夜的人大都有类似的感受:一到凌晨三四点钟,就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤,这其实就是熬夜内耗气血,寒邪乘虚入侵人体,导致经络阻塞的表现。因此,要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。

不发怒,越是冬季,越要把控好情绪,用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人,要高高高兴兴待人处事。

初冬莫把防寒邪抛脑后

◎董芳 文供图

健康知识

应对「反酸」要重科学

◎钱伟

说到“胃食管反流”,可能很多人不知道是什么,但说到反酸,相信很多人都有过这种体验:感觉有液体从胃里上涌,到达咽喉部,明显感觉到酸味或苦味,有时候感到整个胸骨都有灼热感,一打嗝,整个喉咙都非常难受。此症状往往会出现于饱食的饭后,做弯腰、提重物、剧烈咳嗽、屏气这些动作时都会加重症状。

一些人在出现反酸症状时会自行服用“拉唑”类药物进行治疗,比如奥美拉唑、兰索拉唑、雷贝拉唑等,这样的做法可行吗?

首先我们要了解一下为什么会出 现反酸?其实,反酸分病理性和生理性两种。引发病理性反酸最常见的就是胃食管反流病。在人的食管和胃的连接处,有一个“门”叫贲门,如果这个门关不紧,胃酸从贲门“蹿上来”到食管里,就是胃食管反流,会引起食管及周围组织的炎症、糜烂等损伤。其症状主要表现为烧心、反酸、胸痛,也会导致反复咳嗽、咽部异物感,甚至出现口腔溃疡、胸闷、心慌等情况。

另外,贲门失弛缓症、食管癌、食管

裂孔疝、嗜酸性粒细胞性食管炎等器质性疾病,以及功能性消化系统疾病也均可导致反酸。

除了上述这些病理性反酸,还有一些生理性反酸。比如,当精神紧张、过度疲劳时,大脑皮质功能紊乱,不能很好地管辖胃酸分泌的神经,促使胃酸分泌增多。还有饮食不当,如过甜、过咸、过辣、过酸、过冷、过烫的食物都可刺激胃酸分泌增加。怀孕的“准妈妈”由于妊娠所致的腹腔压力升高,膈肌上抬,这些都有可能诱发反酸。

目前,治疗反酸最常用的药物是“拉唑”类药物,有一些“老胃病”的患者只要有反酸,就会自行服用来缓解症状。要明确的是,“拉唑”类药物是处方药,服用前一定要咨询医生。一遇“反酸”就自行服用的做法是不可取的,毕竟凡是药物都存在一定风险。

首先,反酸只是症状,病因多种多样,在病因未明的情况下,自行服用“拉唑”类药物,不一定能缓解反酸,甚至可能掩盖症状,而导致真实病因被一拖再拖,最终酿成大祸。

其次,药物间存在相互作用,比如某些“拉唑”类药物可减弱抗凝药(氯吡格雷)的抗凝作用。一位心脏病患者,若不了解这两类药物的相互作用,而自行服药,可能会使心脏病发作风险增高,最严重的甚至会导致死亡。

再次,有些反酸是生理性的,可以通过改变饮食、生活方式及调整情绪进行缓解,不一定非要借助药物进行治疗。

另外,长期使用高剂量“拉唑”类药物可使骨折风险升高,尤其是老年患者,所以对他们应考虑低剂量、短疗程的治疗方式。最后,教大家几个小妙招,有助于在日常生活中应对反酸:少食多餐,避免辛辣刺激食物,还要减少烟酒、咖啡、巧克力、甜食、豆制品的摄入;餐后不要立即平躺,防止胃液回流到食管;睡觉时可将床头抬高15厘米,左侧卧睡比右侧要好;保持心情愉快,精神压力也与反酸有关。

养生堂

这些习惯容易催生体内「结石」

◎董宁

1. 泌尿系统结石。泌尿系统结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石,其中最常见的是输尿管结石和肾结石。以下习惯很容易促成结石生成:

不爱喝水。长期喝水少,尿液浓缩,尿液的晶体析出率会增加,就会形成结石。如果小便的颜色偏黄,建议增加饮水量。此外,长期憋尿尿液在膀胱内储存过久,也会增加产生结石的几率。

大鱼大肉。饮食习惯不健康的人是泌尿结石高危人群。比如吃得太多,草酸高的食物摄入过多,高蛋白、高嘌呤的食物吃得太多,蔬菜水果吃得少,也是导致泌尿系统结石的原因。

2. 胆结石。大部分胆囊结石没有症状,多是查体偶然发现。部分有胆结石的人会在进食油腻食物后感到右上腹隐痛,且疼痛感可放射至右侧肩背部,同时可伴有恶心、呕吐、腹胀。以下习惯容易促成胆结石发生:

饮食不规律。长期不吃早餐、吃肉不吃素,短期内迅速减肥都会导致胆固醇代谢异常,形成结石。

情绪压抑。压力大,易生气,长期压抑,找不到出口“泄洪”,生闷气,就很容易胆汁淤滞,形成胆结石。

不爱运动。久坐、体力劳动少,其胆囊肌的收缩力必然下降,胆汁排空就会延迟,这就容易造成胆汁淤积,使胆固醇结晶析出,为形成胆结石创造了条件。

3. 牙结石。唾液中的碳酸钙、磷酸钙等物与口腔中的食物残渣相结合而产生滞留于牙的沉淀,就是牙结石。而以下习惯容易加速牙结石形成:

不好好刷牙。刷牙是预防牙结石形成的一种简便而又行之有效的方法。如若等到牙结石沉积很厚、附着很紧密时,必须由口腔科医生协助才能去除。

吸烟。吸烟可引起口腔黏膜组织缺氧,使口腔内出现厌氧菌和白色念珠菌的聚集,并可造成牙石沉着及食物残渣蓄积增加。

总用一侧咀嚼。嚼食物本身就有一种“自洁”作用,不常咀嚼的一侧牙因为没有了食物的摩擦,反而更容易产生牙结石,出现蛀牙以及牙周炎的几率也会增高。

教你一招



失眠

失眠易醒勿忘查肝脏

◎董绍军 文供图

养肝就是养命,肝脏是集代谢、解毒、防御、凝血等重要功能的器官,一旦肝不好,人也会百病丛生。而肝脏好不好,尤其会体现在睡眠上。

肝脏好坏决定睡眠质量。《黄帝内经·灵枢》里记载了各种梦境和身体健康的联系,认为心、肝、肺分别对应人体的神、魂、魄。按五行配属,肝主魂,肺主魄,魂魄飞扬就容易做梦。如果一个人经常失眠多梦,多是肝脏出了问题。

缺少睡眠会使肝脏受损。中医认为“人卧则血归于肝”,意思是人在熟睡时,全身的血液会回流于肝脏,进行解毒。而人的一生大约有三分之一的时间都在睡眠中度过,若是长期缺少睡眠,就会导致肝脏血液回流变少,身体免疫力下降,致使肝脏出现损伤。

肝不好的人,睡觉时会有以下4种迹象,占1个,就说明肝功变差。

失眠易醒 生活中,有不少人晚上睡觉总是在半睡半醒之间,一有动静人马上就会清醒,翻来覆去就是睡不着,主要症结为肝火旺盛。肝火旺盛会影响肝脏表面的植物神经,导致人们晚上经常失眠、入睡困难或者是半夜经常醒来,时常会在凌晨1时~3时惊醒。肝火旺的人还会出现烦躁易怒、口干舌燥、大便干硬等症状。

磨牙说梦话 很多人晚上睡觉时会频繁做梦,而且还“梦话连篇”。这样的人,其实并不是想的事情多,也许是肝脏出了问题。心藏神,肝藏魂,而人卧血归于肝,在睡眠时心神和肝魂都会得到血液的滋养,就能进入深度睡眠。但如果心神和肝魂得不到血液的滋养,便会躁动,继而出现多梦、磨牙的情况。

小腿抽筋 睡觉时出现小腿抽筋,可能有三方面原因,一是由于高血脂,导致血液供氧不足;二是缺钙;三则是肝脏出现问题,因为“肝主筋”,当肝脏功能开始减弱,身体的毒素堆积,长时间下来,自然而然就会影响到身体的筋腱部位。一旦受到影响,就会出现小腿持续性抽筋的情况,这种情况就得注意肝是不是出现了问题。

起夜频繁 肝脏是消化系统的主宰,既有疏泄脾胃的功能,又有促进胆汁分泌的作用。如果肝脏出现问题,那么脾胃就会升降失调,胆汁也无法正常分泌,久而久之,就会造成吸收障碍,出现腹泻等问题。即使在睡觉时,也会闹肚子、起夜频繁,如果找不着原因,也许就是肝脏出现了问题。

饮食健康

伴随着冬季的来临,大江南北温度皆降,冬季饮食养生要趁早。

冬天除了外在的防寒保暖,内在“养护”也非常重要,而且冬季还是一个最适合进补的养生季节,下面为大家介绍几种适合冬季饮食养生的小常识:

一、冬季寒冷,此时用大枣、红糖、桂圆、生姜熬汤可以起到促进血液循环流通、益气补血、安神驱寒的功效。

二、冬季不妨常吃羊肉、狗肉这些性温的食物,可以起到驱寒解表、促进血管扩张、改善体表血液循环,使大家全身暖和。

三、冬季也可以用西洋参泡茶,能够起到益气润肺、滋阴补阳的功效,对于体质较弱的中老年人有益冬季养生保健。

四、冬季还应常吃一些芝麻和花生,可以对身体起到增强御寒能力、扩张血管促进血液循环的作用。

冬季饮食养生六个小常识

◎欧金凤 文/供图



羊肉汤

五、冬季可适当吃点生姜,人们常说“冬有生姜,不怕风霜”。常食生姜能促进血液的循环,可发汗,并有促进胃液分泌以及肠管蠕动,帮助消化,增进食欲的作用。生姜还有抗氧化作用,临床上常将生姜用于外感风寒、头痛、咳嗽、胃寒、呕吐等症的辅助治疗。

六、冬季尤其不能忽视饮水,有不少人认为冬季寒冷,人体出汗少,可以少饮水或不饮水,这种认识是错误的。冬天虽然人体出汗少,但组织液通过皮肤蒸发也可失去不少水分,一个成年人一天要失去约600毫升水,这种水蒸发是在不知不觉中进行的,故也称“无感蒸发”。人在呼吸时,也会失水,呼吸道在吸进氧气排出二氧化碳时,必须保持表面的湿润,每天仅此就要消耗掉500毫升水,加上排便失水,人体一天排出的水分约2500毫升。冬季人体只要损耗5%的水分而未及时补充的话,皮肤就会皱缩,肌肉也会变得软弱无力,体内代谢产物滞留,人便会感到疲劳、烦躁、头痛、头晕和无力,甚至还会诱发更为严重的疾病。