

胆囊长出上百颗结石

不吃早饭的危害竟有这么大

26岁的小薇(化名)经常出现右上腹胀痛,到医院一查,发现她的胆囊里密密麻麻地长满结石。经过诊断,如果不治疗,极易诱发急性胆囊炎、继发胆管炎和胰腺炎,甚至引发癌变。

通过手术,医生从她体内取出一堆灰绿色的小碎石,单颗直径几毫米,数量有上百颗。医生分析,这和她长期不吃早餐有关。

医生建议:最好每天在6至8点进食早饭。如果没时间,哪怕喝一杯水,也有比较大的帮助。

胆囊结石的高发人群有哪些?生活中,我们该如何保持胆囊健康?

不仅仅是早饭

长期不按时吃饭容易影响胆囊健康

胆囊是储存和浓缩胆汁的器官,需要消化食物时,胆囊收缩排出胆汁,夜间胆囊持续存储胆汁。

而胆囊结石,顾名思义就是胆囊里长了“石头”,它并不是真正的石头,而是在胆囊中形成的固体物质。

医生介绍,不吃早饭是引起胆囊结石的原因之一,根源是长期不吃早餐导致空腹时间延长,而长时间空腹很容易诱发胆囊结石。不仅是早饭,长时间不进食都是有危害的。

胆结石根据发病部位可以分为胆囊结石和胆管结石。胆囊结石有胆绞痛和急性胆囊炎症状,胆管结石则常伴有腹痛、黄疸、发热。

胆囊结石临床表现是什么

无症状胆囊结石:长期无明显症状,短时间内可能不会疼痛,一般不需要治疗,定期随访观察即可。

有症状胆囊结石:典型症状为胆绞痛,即右上腹阵发性绞痛,可伴有恶心、呕吐、右上

如何保持胆囊健康?

- 拒绝油腻**

一般来说,油腻的东西往往伴随大量脂肪。要预防看不见的脂肪过量摄入,看得见的脂肪最好少吃,如肥肉、荤油等。
- 少喝酒,多喝水**

戒酒可减少对胆囊的不良刺激。
- 按时吃饭**

一日三餐,营养均衡。按时进餐可通过促进胆囊排空降低胆汁中胆固醇的饱和度,减轻胆汁淤积。
- 合理控制体重**

超重和肥胖者应减轻体重,但减重应循序渐进(<1.5千克/月),以降低胆汁淤滞引起胆泥形成的风险。因热量摄入极低或减肥手术而快速减重者每日摄入脂肪不应低于7~10克,以确保胆囊收缩和胆汁循环功能良好。
- 经常进行体育锻炼**

平常要注意适当参加体育锻炼,比如游泳或者跑步,能够减少身体肥胖,避免出现胆囊炎或者胆囊结石。

(健康北京)

春日野菜尝鲜

食用禁忌要注意

春天的暖阳肆意倾洒,唤醒了沉睡的大地,也唤醒了人们对春日野菜的热切期待,但不建议大家野外采挖,食用野菜的注意事项也不少。

更好地食用野菜

健康与美味兼得

- 荠菜**

野菜界的“明星宠儿”

荠菜是春天最常见的野菜,俗称“百岁羹”。它植株小巧玲珑,叶片呈羽状分裂,边缘有着不规则的齿状,常常乖巧地贴着地面生长。荠菜具有一定的药用价值,最早见于南北朝的《名医别录》,具有和脾、养胃、利水、止血、明目的作用。

荠菜营养丰富,富含维生素C、胡萝卜素、膳食纤维等。荠菜最常见的做法就是做饺子馅和包子馅,此外用来凉拌、做汤或炒食也都可以。
- 香椿**

野菜界的“树上瑰宝”

香椿被称为“树上蔬菜”,其树叶为偶数羽状复叶,对生或互生,叶片呈长椭圆形至披针形,边缘全缘或有小锯齿。香椿含有丰富的维生素C,每100克香椿中维生素C含量可达40毫克左右,比橙子的维生素C含量还高。每年的3月下旬到5月上旬是椿芽采摘的季节,采摘时尽量选择嫩芽,吃前焯水可有效降低香椿内亚硝酸盐的含量。香椿最常见的吃法就是和鸡蛋一起炒食。
- 马齿苋**

野菜界的“活力精灵”

马齿苋又叫长寿菜,从外观上看,它极具辨识度。多肉质,茎平卧或斜倚,伏地铺散,犹如一条紫红色的蚯蚓在地面蜿蜒。叶片对生,肉质肥厚,恰似马的牙齿,圆润可爱。马齿苋富含蛋白质、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等营养物质,具有清热解毒、凉血止血、止痢的功效。马齿苋的吃法有很多,焯水之后炒食、凉拌、做馅都可以。但马齿苋性寒,脾胃虚寒、腹泻者及孕妇禁食。
- 榆钱**

野菜界的“春日元宝”

榆钱是榆树的翅果,口感清香鲜嫩,因其外形圆薄如钱币而得名。它小巧玲珑,呈扁圆形,中间微微鼓起,边缘薄而圆润,宛如一把把绿色的小伞。榆钱不仅含有丰富的膳食纤维,还含有维生素A、B、C和钙、磷、铁等元素。榆钱一般都是在榆树开花结果之后可以摘来食用,可做主食,也可烹调多种菜肴。
- 蒲公英**

野菜界的“自由行者”

蒲公英俗称婆婆丁,在春日里会绽放出一朵朵明艳的黄色小花,点缀着大地。它的叶子中含有丰富的维生素A和胡萝卜素,对于干眼症、夜盲症具有一定的辅助疗效;含有较高的膳食纤维,有助于促进胃肠蠕动。《唐本草》记载,它具有清热解毒、利尿消肿的功效。蒲公英的嫩叶可凉拌、炒食或做汤。

(北京市疾病预防控制中心)

通过运动进行健康体重管理 必须避开这3个误区

误区一： 健康体重管理就是单纯减重

大家都很在意体重秤上的数字。如果坚持运动一段时间后,体重秤上的数字没有变化,便会心灰意冷,觉得减重真是太难了。实际上,科学的健康体重管理并非单纯的体重降下来,而是在适宜的体重范围内,着重改善体成分。

健康体重管理计划在关注体重数值变化的同时,更注重身体内脂肪、肌肉、骨骼等各成分之间的合理比例,即在减少体内多余脂肪的同时,增加肌肉含量和质量。

误区二： 运动的作用仅限于消耗能量

大量研究证实,身体活动不足导致的能量消耗减少,是现代社会超重肥胖人口数量不断增加的重要原因。人体的能量消耗主要是由身体活动、基础代谢和食物生热效应三

部分组成的。由于基础代谢、食物生热效应不由个人的主观意志决定,增加身体活动就成为增加机体能量消耗最有效的措施。

增加身体活动的重要手段之一就是运动,运动是一个多器官协同作用的过程。呼吸、循环、内分泌等系统的充分动员和糖、脂肪、蛋白质等物质代谢的加强,是持续运动的基本保障。因此,运动可以增强全身各个系

误区三： 运动只要够猛,能出汗就行

有人认为,运动只要出汗就有效;也有人认为,运动强度越大越有效;还有人认为,只要运动时间足够长,就一定能减重。但这些都是“你认为”,而不是事实和真相。

如果想要精准地进行运动,我们就需要运动处方。就像医生为患者开具的药物处方一样,运动处方个性化地设计了运动类型、强度、频率、持续时间,以及运动的注意事项等内容,以达到特定的健康目标。

(健康中国)

公正

持心如衡，
以理为平。

——明·刘伯温《郁离子》——

公正是捍卫权利的天平，它是
衡量社会发展的价值准绳。

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善