

春天容易感冒烂嘴角 要多吃这8种菜

春天里来百花开,但生机勃勃的春日,也是容易生病的时节,比如反复感冒、肝火旺、口腔溃疡、烂嘴角等。如果出现这些症状也不用太慌!因为在春天里,大家可以吃一些应季蔬菜来预防疾病和提高免疫力,千万不要错过哦!

韭菜:杀菌消炎降血脂

“二三月宜食韭”,韭菜又鲜又嫩,最是诱人。

韭菜膳食纤维多,能促进胃肠蠕动,还能把消化道中的残渣包裹起来,所以韭菜有“洗肠菜”之称,可预防便秘。韭菜还含有皂苷、黄酮类物质,有一定的杀菌消炎作用,可帮助提高免疫力和降低血脂。

韭菜炒鸡蛋

韭菜配上淡黄鸡蛋,用料简单但营养丰富,色香味俱佳。

荠菜:健脾明目,利水消肿

荠菜味美,维生素C的含量比大白菜高2.5倍以上,维生素B2的含量高于雪里蕻,居蔬菜之首,叶绿素和纤维素的含

量也很丰富,荠菜可做菜做汤,对头晕、心慌、消化不良、眼目昏花、流鼻血、周身水肿等有预防和辅助治疗作用。

荠菜拌黄豆

荠菜洗净,沸水里烫一下捞出挤掉水份并切碎,黄豆清水泡发至泡软洗净,锅内加水煮熟黄豆后捞出,黄豆和荠菜放盐、五香粉、上麻油拌匀。

黄豆芽:预防春天“烂嘴角”

春季气温升降不定,加上冬季维生素摄入不足,是口腔溃疡的高发季。想要预防或缓解烂嘴角,要多吃一些富含维生素B2的食材。

黄豆芽清热明目、补气养血、防牙龈出血、心血管硬化及降胆固醇,可防维生素B2缺乏症。

素炒黄豆芽

锅内加油烧热,放葱花炆锅,烹料酒,放入黄豆芽、酱油略炒,加白糖、鲜汤、精盐烧开,小火加盖烧透,淋香油出锅。

香菜:暖心防感,醒脾健心

香菜,有提高心肺系统的抗病能力。预防心血管病,可炒鸡蛋,坚持每月吃两三次,能预防老年中风,特别是心阳虚、常感胸闷、心悸的人。常吃香菜对心脏也较好,能提升心胸阳气,帮助心肺抵抗病毒,若是感冒痊愈后痰多咳嗽,可吃点香菜调理。

注意:胃热重、爱出汗,汗后体味重的人少吃;刚做完手术也不应吃香菜,避免疤痕增生。

香菜生吃

香菜洗净,将酱油、香油、花

椒油混合,加少许糖,再放少许凉开水调稀,吃时将香菜蘸汁。

蒲公英:养肝消炎,利尿健胃

蒲公英,味苦甘性寒,入肝、胃二经,清热解毒、消痈散结,还可消炎、凉血、利尿、健胃,有“尿床草”之称。蒲公英浑身是宝,含维生素C、维生素B和蒲公英素等,能增强肝肾功能,促进消化,使人精神。蒲公英的花、根含各种成分,如天冬酰胺、胆碱等。药理实验发现,蒲公英煎剂对致病性皮肤真菌有抑制作用。

注意:脾胃虚寒、阳虚的人不宜服用。

蒲公英瘦肉汤

蒲公英15克洗净浸泡,红

枣10颗去核,猪瘦肉150克切块,生姜3片下瓦煲,加清水和少许绍酒,武火滚沸改文火煲1小时调羹。

海蜇:清热解毒,护心脏降血压

海蜇清热解毒、化痰软坚、降压消肿,对气管炎、哮喘、高血压、胃溃疡等有用。民间也常用海蜇、萝卜等煎汤治高血压、头晕、久咳。海蜇还有扩张血管、降低血压的功效,对防治动脉粥样硬化有一定效果。

凉拌海蜇

鲜海蜇沥干水切段,熟芝麻碾碎,香菜、大蒜切碎加入,加适量白醋、香油、鸡精、少许盐,拌匀即可。海蜇凉拌较难消化,可用来做汤。 / 本报综合

面对癌情 我们该怎么办

——三问防癌治癌

癌症被认为是21世纪人类面临的最严峻的公共卫生问题之一。

我国癌症发病形势究竟怎样?不良生活方式是否会增加患癌风险?普通公众应该怎样防癌?……正值全国肿瘤防治宣传周期间,记者深入采访多位专家,对此进行探讨。

受访专家普遍建议,良好的生活方式和定期筛查,是日常可以掌控的防癌因素,应引起重视。

癌症发病形势仍不乐观

癌症防治难度大、疾病负担重。目前,我国总体癌症5年生存率与发达国家相比仍有不小差距,癌症防治形势依然严峻。

今年年初,国家癌症中心主任赫捷、全国肿瘤登记中心主任陈万青等人在2018年1月第40卷第1期《中华肿瘤杂志》发表的《2014年中国恶性肿瘤发病和死亡分析》显示,2014年全国恶性肿瘤估计新发病例数380.4万例,死亡病例229.6万例。

根据该篇文章,2014年肺癌发病78万余例,依旧是我国发病率、死亡率第一位的恶性肿瘤。发病例数其次的是胃癌、结直肠癌、肝癌和乳腺癌。男性发病例数最多的是肺癌,女性是乳腺癌。

解放军总医院肿瘤内科主任焦顺昌认为,近年来,一方面由于生活条件、乙肝病毒感染等原因,我国胃癌、肝癌等癌症的发病率仍相对较高,另一方面由于生活方式改变、人口老龄化等原因,结直肠癌、乳

腺癌、前列腺癌等以往发达国家较多、我国相对低发的癌症发病率有所升高。

以前列腺癌为例,北京大学肿瘤医院泌尿外科主任医师、博士生导师张宁说,前列腺癌是全球范围内男性第二常见的肿瘤,在欧美国家长年位居男性恶性肿瘤发病率第一位。随着人口老龄化以及生活习惯的改变,我国前列腺癌的发病率快速上升,但公众对于前列腺癌的认知水平仍较低,初诊时多数患者已属于中晚期。

理性看待癌症发病率。北京大学人民医院乳腺外科主任王殊认为,从乳腺癌的发病情况来看,全球整体在逐渐上升,我国也是。筛查效率提高导致更多病例在早期被发现,这也是导致发病率提高的因素之一。因此对癌症发病率要理性看待,不用过于悲观。

一些不良生活方式可增加患癌风险

癌症的发病机制复杂。目前被认为与一些癌症发生相关的因素包括但不限于遗传、生活习惯、外界环境、精神状态、

细菌或病毒感染等,不同癌种的高危因素各不相同。但总体来说,一些不良生活方式可能增加癌症发生的风险。

在我国男性肺癌患者中,烟民占有很大比例。“吸烟过程中可产生69种致癌物质,其中与肺癌关系密切的主要有多环芳烃类化合物、砷、苯及亚硝酸胺等。”中国控制吸烟协会副会长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益说,致癌物质可通过不同的机制造成支气管上皮细胞遗传物质的损害,引发细胞生长和调节失控,最终导致癌变。

据北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科副主任李健介绍,在饮食习惯中,与胃癌的相关性最高的是过量盐的摄入,高盐会对胃黏膜造成直接影响。此外,腌制、熏烤食品多含有一定的亚硝酸盐,也是胃癌形成的重要因素。

专家建议重视健康生活和体检筛查

专家认为,生活方式和定期筛查是目前个人能够掌控的防癌因素。

以乳腺癌为例,除遗传等因素外,一些生活方式也与其是否发病有一定关系。北京大学肿瘤医院乳腺预防治疗中心副主任范照青说:“国外已有研究证实,通过减少酒精摄入、增加体育锻炼、控制体重,可有效降低乳腺癌发病风险。”

基因检测对癌症的精准治疗有着重要意义,在预防方面,是否也有必要进行基因检测?北京大学肿瘤医院副院长沈琳说,不同癌症的遗传倾向性不同,对于某些研究证实的易感基因,有家族史的亲属可进行基因筛查。即使发现携带了易感基因,不等于一定会得癌症,但应更加注意生活方式和定期筛查。

专家提示,在重视定期体检筛查和生活方式的同时,对肿瘤相关因素要科学看待。王殊说,一些不良生活习惯、遗传、环境因素等尽管会提高肿瘤发病风险,但流行病学进行的是相关性分析,高危因素并不必然导致肿瘤发生。从人群整体来看,恶性肿瘤发生是低概率事件,公众在引起重视的同时也不必过度恐慌。 / 新华社

五个征兆预示“心衰” 早防早治能保命

心力衰竭被称为本世纪心血管病所面临的最大的挑战。相较于冠心病、高血压,大家对“心衰”这个词仍很陌生。

日前,中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健教授“人民好医生”客户端直播中表示,心脏就像人体的泵,把血液运输到全身。心衰就是泵血功能异常甚至丧失,人也将面临死亡的威胁。心衰并不是一个独立的疾病,而是所有心脏病的一个终末状态。

因此,一定伴随着一些基础心血管病,如冠心病、高血压、心脏瓣膜病、心肌病等。

张健指出,在过去三四十年里,心血管病的防治取得了巨大的进步。张健指出,随着冠心病介入、心率先失常介入等各种手术引入,心血管病人平均的带病生存时间越来越长;而带病生存的结果就是心血管病发展到终末期阶段,都会发生心衰,而早期诊断、早期治疗,延缓心衰发展具有非常重

要意义的。

当以下症状出现时可能预示着心衰发生,应尽快就医:

胸闷气短 一段路就气喘吁吁;晚上睡觉时胸口有压迫感,无法深呼吸,只有坐起身,才能喘口气。很多患者会感到胸口有重物压迫,类似于“溺水”感。

身体浮肿 衣服鞋子变得很紧和虚胖是浮肿的标志,而浮肿是心衰的早期症状之一,但是往往难以识别。

头晕乏力 头昏或头晕目眩是心衰最常见问题,患者感觉恶心或有晕车感。总感觉没精神,注意力不集中,记忆力明显减退。

食欲不振 饭后很长时间仍然有饱腹感,可能同时伴有恶心、便秘、感觉胃部不适或腹痛。

心悸焦虑 出现心悸、呼吸急促、手心出汗、心跳加快等状况,有些患者会把焦虑或压力误当成主要原因,忽视心衰。 / 法制晚报

“扩心病诊治指南”为诊治扩心病提供指导规范

扩心病是出现心衰的重要病因,由于容易忽视,患者生存率较低。针对扩心病诊断和治疗指南21日在武汉发布,将对这类疾病诊治提供指导规范。

在武汉举行的第七届国际心血管病靶向治疗论坛上发布的《扩张型心肌病诊断和治疗指南》,由中华医学会心血管病分会、中国心肌炎心肌病协作组制定,旨在完善国内扩心病诊治指导规范,为临床医生提供决策依据,规范我国扩心病诊治标准。

简称“扩心病”的扩张型心肌病,是一种与遗传、免疫以及环境等因素相关的心肌病,其主要特点为心室扩大、心肌收缩功能减退。扩心病患者往往伴发心力衰竭,与高血压、冠心病一起成为我国心衰患者的三大主要病因。

华中科技大学同济医学院心血管病研究所所长、附属协和医院心内科主任廖玉华说,由于扩心病早期没有特殊的临床表现,患者通常只有在体力活动时才会出现心慌、胸闷、呼吸困难等症状,极易被忽视导致患者耽误最佳就诊时间。加上治疗过程较漫长等因素,目前我国扩心病患者4.3年死亡率达到42%。

此次发布的扩心病诊断治疗指南,结合国内专家研究扩心病临床证据,强调降低扩心病死亡率需要早期诊断和早期干预。早期阶段推荐包括神经激素拮抗剂治疗和免疫学治疗在内的早期病因治疗,减少心肌损伤和延缓病变发展。同时配合相关药物使用,改善心衰患者症状和生活质量,降低死亡率。

复旦大学附属中山医院终身荣誉教授杨英珍说,扩心病诊治指南公布后,将组建团队进行全国巡讲,使相关诊治规范标准推广至县级医院。她还提醒有扩心病家族史等群体定期体检,提前预防;扩心病患者日常需要避免劳累,保证充足睡眠,预防感冒,同时合理饮食,促进心肌代谢。 / 新华社