

## 看电视太久易得冠心病



近日一项荷兰学者进行的研究再次提醒,经常看电视不是一件好事儿。研究者从久坐行为的遗传因素分析了看电视与冠心病之间的关系。

研究显示,在平均看电视2.8小时基础上,每增加1.5小时,冠心病事件风险就相对增加44%。在考虑了文凭、体重指数、低密度脂蛋白胆固醇水平、糖尿病及高血压等因素后,冠心病事件风险依旧。

这项研究通过全基因组关联分析,发现145个遗传基因位点与休闲时间看电视有关,36个与计算机使用有关,4个与驾驶有关。而有趣的是,使用计算机和驾驶都与冠心病事件无关。“那些拥有某些基因的人

使得他们更可能在电视前面消磨时间,而不是运动或进行其他体力活动。而且这些基因同时也增加了他们的心脏病的风险。”美宾州大学Kiran Musunuru表示。

麻省总医院学者Amit V. Khera指出,这项结果与大量久坐成病的证据相符,一下子坐几小时不利于影响人体新陈代谢。研究者指出,虽然数据是从观察性数据集中得来,但还是支持“看电视习惯”和“冠心病”的因果关系,因为这加入了遗传学分析。不过,研究者也承认,研究不能完全排除倚倚和一些混淆因素,也可能仅限于欧洲人。此外,这些遗传变异也可能发挥多种作用,进而独立于看电视影响冠心病的结果。

这项研究共纳入英国生物银行422218例欧洲人,平均年龄57.4岁,男性占45.7%。平均随访6.3年期间,近1.3万人新发冠心病。

### 长期看电视的坏处

看电视的坏处,电视是传播文化、信息的重要工具。电视节目富于教育性和娱乐性,也是知识的源泉。坐在家就能知道国家和世界大事。但是在享受美好生活的时候,一些疾病也伴随着电视来到人们的身边。让我们一起看下长时间看电视的坏处有那些。

#### 1. 消化系统疾病

为了看电视而狼吞虎咽地进餐或一边吃饭一边看电视,或者天天从晚餐时看到深夜,会导致消化系统功能紊乱。人们一吃完饭就坐在沙发上看电视,这个时候,就会因为蜷曲体位而使腹腔内压增大,肠胃蠕动受限,这样一来,既不利于食物的消化吸收,又不利于胆汁的排泄。胆汁分泌后,胆汁酸要经过多次的“肠肝循环”,进行重吸收与再排泄。饭后久坐不利于消化吸收,也妨碍胆汁酸的重吸收,致使胆汁中的胆固醇和胆汁酸的比例失调,日积月累,使胆固醇沉积。

#### 2. 肥胖症

长时间地投入看电视,就减少了运动的时间,再加上不断地进食一些高热量的食品,人体摄入的能量就会大于消耗的能量,多余的能量就会逐渐转变成脂肪,聚积于体内而导致人体肥胖。

#### 3. 眼疾

长时间看电视,眼睛得不到充分的休息;如果是在暗光的情况下观看,眼睛容易疲劳。这两种因素加在一起就会导致视力衰退。

#### 4. 腿病

长时间坐着看电视,会使下肢静脉受到压迫,血液回流不畅,产生类似坐骨神经痛的疾丙。

#### 5. 皮肤病

当电视机打开后,机内的电子束轰击荧光屏,使荧光屏的表面及附近产生大量的静电荷。这种静电荷对空气中的灰尘有着明显的吸收作用。灰尘中的大量微生物和变态粒子在房间里的空气中漂浮,通过静电的吸附,就会落在人体裸露的皮肤上,如果不能及时清除,就会导致皮肤病。

#### 6. 自闭症

如果一个人对周围的事情漠不关心,非常讨厌别人打扰他看电视,并且不断地模仿电视中人物的语言、动作,有这样行为的人就有可能患上了电视自闭症。大量的电视信息不断地渗透到他们的性格、行为中去,致使他们养成孤独,不愿与人交往的习惯。

#### 7. 辐射症

由于大能量高速电子轰击荧光屏,在电视机的显像管内会产生一些X射线,这种X射线对空气和周围物品都有电离破坏作用。如果长时间、近距离地观看电视,就会使身体受到射线的伤害。

为了预防以上疾病的发生,看电视的时候一定要注意,一般看电视时间不要太长,距离要适度,保持在3米左右比较合适。看电视的姿势要端正,不要躺着看,以免引起脊柱弯曲。看电视的环境要安静,否则容易分散精神,引起疲劳,减少娱乐兴趣。看完电视后要洗脸,洗去含有静电的灰尘和微生物。看电视的时候不要影响用餐,而且还要多吃一些高蛋白、高维生素的食物,还须多饮茶以抵抗电视射线的辐射。

## 膝盖长了骨刺,吃药、按摩能化掉吗?

医生,我膝盖长了骨刺,难怪一直酸痛连走路都难,给我开点药吃把骨刺“化掉”!

提起骨刺,许多人听到以后的第一反应很紧张,总想尽办法把刺去掉,一些患者由于疼痛不能完全消除,症状一旦加重,四处求诊,甚至落入兜售各类宣称化骨刺“神药”的圈套里。

在某电商网站上输入关键字“去骨刺”后发现,不少膏药宣称能根治骨刺、化骨刺。那么,真的能化骨刺的药物吗?有人还试图通过按摩去除骨刺,这管用吗?

没有任何一种药物能消除骨刺

首都医科大学宣武医院骨科冯明利主任表示,骨刺人体成熟后的逐渐老化及退行性变在骨关节方面的表现,是人体的一种自我保护反应,骨刺又叫骨质增生。

有些患者认为中药可以化骨刺,因“去刺心切”盲目相信一些不正规的“祖传秘

方”。但到目前为止,没有任何一种药物能消除骨刺,骨刺只能通过手术去除。一些对症的中药通过温经通络、散寒、活血、祛风等作用,能缓解骨刺压迫神经、脊髓而产生的症状,但并不消除骨刺。

所以,提醒到家不要上当,受各种宣传神奇的“祖传膏药”可以去除骨刺的蒙骗。

按摩也不能去掉骨刺

另外,经常听到有人说颈椎长骨刺了,多按摩下就能去掉骨刺……吴浩主任称,按摩当然是不能去掉骨刺的。通常,我们只需拍个颈椎X线片就能看见骨刺仍在原处。不过,按摩确实能够使一些患者的症状减轻,特别是合并有颈部和肩周软组织炎或肌腱炎的患者。

冯明利主任提醒,大家完全没有必要因有骨刺而惊慌,骨刺本身不需要治疗,但骨刺引起了关节疼痛、肿胀、关节功能障碍等

临床症状的患者,需要进行止痛甚至手术治疗,同时治疗引起骨刺的原发病(如,骨性关节炎)。

骨刺不能消除也不可避免,但通过以下方式可以减轻或推迟骨刺的发生

#### 1. 适当进行锻炼

适当的运动,特别是关节的运动,可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨的渗透,减轻关节软骨的退行性改变,从而减轻骨刺的发生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

#### 2. 避免长期剧烈运动

长期剧烈运动还可使骨骼及周围软组织过度地受力及牵拉,造成局部软组织的损伤和骨骼上受力不均,从而导致骨刺的发生。

#### 3. 及时治疗损伤

关节的骨刺经常与关节内骨折有直接



关系。由于骨折复位不完全,造成关节软骨面不平整,从而产生创伤性关节炎。

#### 4. 减轻体重

过重的体会加速关节软骨的磨损,使关节软骨面上的压力不均匀,造成骨刺。因此对于体重超标的人,适当的减轻体重可以减轻脊柱和关节的骨刺的发生。

## 孕期贫血或可影响宝宝发育,这样吃补得快



浑身没劲、头晕犯恶心、脸色苍白、唇色不佳……怀孕快5个月的孕妈妈小丽最近频频出现这些症状,家里人以为是营养不够,着急忙慌地给小丽猛“补”,可仍无效果,这才前去医院就诊后发现了中度贫血,一家子却浑然不知。

北京儿童医院顺义妇儿医院孕期营养门诊主治医师姚爱民告诉搜狐健康记者,贫血是妊娠期间最常见的合并症,约有30%~60%的孕妇合并贫血,最为高发的就是缺铁性贫血。临床经验来看,很多孕妈很少重视该病,即便知道有贫血,也不愿意接受药物治疗。

其实,孕期缺铁性贫血要从预防开始做起,就算贫血了,听从医生的建议服用铁剂,贫血一般都能被纠正,学会“吃”也很重要。对此,姚爱民医生进行了详细解读。

“孕期贫血”胎儿有可能缺氧

孕期贫血,包括缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血、急性失血性贫血等,这其中约有90%为缺铁性贫血。产检时孕妈们做血常规后,医生会按血红蛋白水平将贫血分为四类:

轻度贫血:Hb 100~109 g/L;

中度贫血:Hb 70~99 g/L;

重度贫血:Hb<70 g/L;

极重度贫血:Hb<40 g/L。

有孕妈会问了,我平常没啥不舒服,但查出来缺铁性贫血,它的危害严重吗?姚爱民医生表示,不是所有疾病都会有主观感觉的,贫血对孕妈和胎儿着不容忽视的不良影响:

孕妈:抵抗力下降,易怒、易疲劳;容易发生各种感染,对分娩及手术耐受差;增加妊娠期高血压疾病的风险、发生产后出血,对失血的耐受能力也会变差;增加胎膜早破、产褥期感染和产后抑郁的发病风险。

胎儿和新生儿:增加胎儿生长发育受限、胎儿缺氧、羊水减少、死胎、死产、早产等发病风险。早期孩子的智力及认识能力也会受到影响。

为什么会出现缺铁性贫血?

#### 1. 孕前铁储备不足

正常年轻女性体内储存铁约300 mg,整个妊娠期总需求则约1000 mg,由于腹中宝宝无时无刻不在吸收着所需的营养,若不增加孕期的铁摄入量,即使铁储备正常的孕妇

也可能发生缺铁性贫血。

#### 2. 出现生理性贫血

孕期血容量的增加与血浆及红细胞的增加不成比例,其中血浆平均增加了40%~45%,红细胞生成增加18%~25%。所以,血液相对稀释出现了生理性贫血。加之孕期不注意饮食结构,很快会出现病理性贫血。

#### 3. 孕前是贫血高危人群

孕妈患过贫血、多次妊娠、1年内连续妊娠、素食者;因孕早期反应引起的恶心、呕吐或挑食、厌食等导致食物摄入不足和不均衡;存在影响铁吸收的疾病,如胃肠道疾病、胃酸缺乏等,这些都会增加孕期缺铁性贫血的可能。

#### 5个“慧”吃宝典教你预防缺铁性贫血

想要孕期预防缺铁性贫血及合并缺铁性贫血?孕妈们应该怎么办?

姚爱民医生强调,孕期合理均衡的营养很重要,孕妈们学会吃往往事半功倍,每天至少保证20~30mg的膳食铁摄入:孕早期:20mg/天;孕中期:24mg/天;孕晚期:29mg/天。

#### 1. 摄入足量优质蛋白质

如肉、蛋、奶类及大豆制品等。

#### 2. 补充含铁丰富的食物

动物源性的铁远高于植物源性铁的吸收及利用。因此,红枣、阿胶不是补血的首选。

动物源性铁的来源:如猪、牛、羊的瘦

肉、动物的肝脏及其血制品、蛋黄、某些鱼类等。建议每周吃1~2次动物肝脏,每次40g左右。

植物源性铁的来源:如蔬菜,一般颜色越深,含铁越多,如菠菜、油菜等,但为提高吸收率,建议菠菜、油菜先焯水,把草酸破坏掉再进行烹调。

#### 3. 搭配富含铁的食物

维生素C、维生素B2、某些单糖、有机酸能促进非血红素铁的吸收。要增加富含铁的食物摄入。不少新鲜水果蔬菜中含有维生素C,冬枣、草莓、猕猴桃、芥兰、西兰花等。

#### 4. 补钙、补铁要分开

钙是对血红素铁和非血红素铁的吸收均有抑制作用。

#### 5. 遵医嘱服铁剂

一旦被诊断缺铁性贫血,要遵医嘱按时服用铁剂。铁剂要空腹服用,如果出现恶心、呕吐症状可改为餐后服用,以减轻反应。

牛奶、茶水影响铁剂的吸收,二者最好间隔2~3小时。

服用铁剂后,大便发黑属正常现象,孕妈不用害怕,一般服药2周后复查血常规以评价治疗效果。姚爱民医生提醒,血红蛋白达到正常值后,不要立即停药,原则上还要继续补充铁剂3~6个月。如果补铁效果不好,需要继续查找贫血的原因,排除其它原因引起的贫血。