

带您了解不吃早餐对健康的影响

刘金明

致胰岛素抵抗,进而发展为 2 型糖尿病。

2.肥胖

许多人认为不吃早餐可以减少热量摄入,有助于减肥,但事实恰恰相反。不吃早餐会使身体处于饥饿状态,新陈代谢减慢,身体会自动进入“节能模式”。当午餐摄入过多的食物时,身体会更倾向于将这些多余的能量储存起来,转化为脂肪,从而导致体重增加。此外,研究表明,不吃早餐的人在一天中更容易选择高热量、高脂肪、高糖分的食物,这也进一步增加了肥胖的风险。

3.血脂异常

不吃早餐会影响胆固醇的代谢。人体在夜间会合成胆固醇,而早餐可以促进胆固醇的转化和排泄,如果长期不吃早餐,胆固醇在体内蓄积,容易导致血脂升高,增加动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的发病风险。

三、对心血管系统的影响

1.心血管疾病风险增加

前面提到的血糖波动、肥胖、血脂异常等代谢紊乱,都会对心血管系统造成损害。高血糖会损伤血管内皮细胞,使血管壁增厚、变硬,失去弹性;高脂血症会导致动脉粥样硬化斑块的形成,使血管狭窄,血流不畅;肥胖则会增加心脏的负担,导致血压升高。这些因素共同作用,会大大增加心血管疾病的发病风险,如冠心病、心肌梗死、脑卒中等。

2.血液黏稠度升高

不吃早餐时,身体由于缺乏水分和营养物质的摄入,血液会变得相对黏稠。血液黏稠度升高会影响血液循环,使心脏和大脑等重要器官的供血不足,容易出现头晕、乏力、心慌等症状。在一些情况下,血液黏稠度升高还

可能导致血栓的形成,引发心脑血管意外。

四、对免疫系统的影响

1.免疫力下降

身体的免疫系统需要足够的营养物质来维持正常的功能。早餐为身体提供了蛋白质、维生素、矿物质等多种营养成分,这些营养物质对于免疫细胞的生成和活性至关重要。如果长期不吃早餐,身体缺乏必要的营养支持,免疫力就会下降,使人更容易受到病毒、细菌等病原体的侵袭,容易患上感冒、流感等疾病,并且患病后恢复的时间也会延长。

2.慢性炎症

不吃早餐引起的代谢紊乱还可能导致慢性炎症的发生。慢性炎症是许多慢性疾病的基础,如关节炎、哮喘、心血管疾病等。炎症反应会对身体组织和器官造成持续的损害,进一步影响身心健康。

五、对大脑功能的影响

1.注意力不集中

大脑是人体消耗能量最多的器官之一,需要充足的血糖供应来维持正常的功能。不吃早餐会导致血糖水平降低,大脑得不到足够的能量,就会出现注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓等症状,影响工作和学习效率。

2.情绪波动

血糖波动不仅会影响大脑的功能,还可能导致情绪的波动。不吃早餐时,由于身体处于饥饿和应激状态,可能会出现烦躁、易怒、焦虑等不良情绪。长期下去,还可能对心理健康产生不利影响,增加抑郁、焦虑等心理疾病的发病风险。

六、如何养成吃早餐的好习惯

1.合理安排时间

很多人不吃早餐是因为早上时间紧张。其实,只要合理安排时间,早起 15 至 30 分钟,就可以从容地准备和享用早餐。可以在前一天晚上准备好第二天早餐所需的食材,这样可以节省早上的时间。

2.选择营养丰富的食物

早餐应该包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等多种营养成分。例如,可以选择全麦面包、燕麦片、牛奶、鸡蛋、水果等食物。全麦面包和燕麦片等富含膳食纤维的碳水化合物可以提供持久的能量,牛奶和鸡蛋等富含优质蛋白质的食物有助于维持饱腹感,水果则可以提供维生素和矿物质。

3.培养良好的饮食习惯

要养成每天定时吃早餐的习惯,尽量避免不吃早餐或早餐吃得过晚。同时,要注意早餐的食量,不宜吃得过多或过少。一般来说,早餐的热量应该占全天总热量的 25%至 30%。

总之,不吃早餐对健康的危害是多方面的,从消化系统到代谢系统,从心血管系统到免疫系统,再到大脑功能,都可能受到不良影响。为了保持身体健康,我们应该养成每天吃早餐的好习惯,选择营养丰富的食物,合理安排早餐时间。只有这样,我们才能为身体提供充足的能量和营养,开启活力满满的一天。

希望通过这篇文章,能够让更多的人认识到不吃早餐的危害,重视早餐的重要性,从而养成健康的生活方式。让我们从每天的第一餐开始,关爱自己的身体,拥抱健康的生活。

(作者单位系中南大学湘雅三医院)

四、预防意外怀孕,减少人工流产的发生

1.正确使用避孕方法

(1)避孕套:避孕套是一种简单、方便、安全的避孕方法,不仅可以避孕,还可以预防性传播疾病。

(2)口服避孕药:口服避孕药分为短效避孕药、长效避孕药和紧急避孕药。短效避孕药的避孕效果好,副作用小,适合长期使用;长效避孕药的副作用较大,不建议长期使用;紧急避孕药是一种事后补救措施,不能作为常规避孕方法使用,频繁使用可能会导致月经紊乱等问题。

(3)宫内节育器:宫内节育器是一种长效避孕方法,适合已经生育过的女性。但放置宫内节育器可能会引起一些副作用,如月经增多、腹痛等,需要在医生的指导下选择。

加强性教育,提高青少年和成年人的性健康意识,让他们了解性行为的后果和正确的避孕方法,是预防意外怀孕的重要措施。家庭、学校和社会都应该承担起性教育的责任,为青少年和成年人提供科学、准确的性知识。

总之,无痛人流虽然在一定程度上减轻了手术的痛苦,但这并不是一种毫无风险的方法。女性朋友们应该充分认识到无痛人流的风险,谨慎选择。同时,我们也应该加强避孕知识的宣传和普及,预防意外怀孕的发生,保护女性的身心健康。

希望每一位女性都能珍惜自己的身体,关爱自己的健康,不要让无痛人流成为伤害自己的“杀手”。让我们共同努力,营造一个健康、和谐的社会环境。

(作者单位系河南大学人民医院)

探秘腹绞痛的症状、病因与防治策略

胡鸣

腹绞绞痛是一种复杂的病症,需要引起人们的高度重视。腹绞痛可能由多种原因引起,比如肠痉挛、肠梗阻、肾结石等。其中,肠痉挛多因肚子着凉或食用过于寒凉的食物,寒凉刺激导致肠壁平滑肌强烈收缩,从而引发腹绞绞痛;肠梗阻是由于肠道运输功能受阻,食物或粪便无法正常通过,肠管频繁、剧烈蠕动而引起腹绞痛,同时还伴有恶心、呕吐等现象;肾结石患者在结石移行过程中,疼痛可放射至下腹部、会阴、大腿内侧等部位,出现腹绞痛。

腹绞痛一般指腹绞痛综合征,多见于中老年男性患者。通常在用餐后 15 至 30 分钟出现,持续 1 至 3 个小时,疼痛强度和时间与用餐量有关。常伴有腹泻、呕吐、恶心、贫血、白细胞增高等症状,患者上腹部还能听到收缩血管的杂音。部分患者因害怕疼痛减少用餐,导致体重减轻。

一、腹绞绞痛的症状表现

1.多样化的疼痛感受

腹绞痛的表现形式多样,常见的有腹痛、绞痛、持续性肠绞痛、突发性右上腹绞痛、阵发性肠绞痛等。腹绞痛综合征多见于中老年男性患者,通常在用餐后 15 至 30 分钟出现,疼痛持续时间一般为 1 至 3 个小时。疼痛的强度和时间与用餐量密切相关,用餐量越大,疼痛可能越强烈,持续时间也可能越长。例如,有的患者在暴饮暴食后,腹绞痛会明显加重,持续时间也会相应延长。

2.可能引发的其他症状

腹绞痛常伴有腹泻、呕吐、恶心等消化系统症状。这是因为腹绞痛可能影响了肠道的正常蠕动和消化功能,导致食物不能正常消化和排泄。同时,腹绞痛还可能引起贫血和白细胞增多。据统计,约有 30%至 40%的腹绞痛患者会出现贫血症状,白细胞增高的情况也较为常见。患者有时会因害怕疼痛而减少用餐,从而造成体重减轻。这种体重减轻不仅影响患者的身体健康,还可能对患者的心理造成一定的压力。此外,在检查的时候,患者上腹部能听到收缩血管的杂音。这一症状可能提示腹绞痛与血管病变有关,需要进一步的检查和诊断。

二、腹绞绞痛的病因探寻

1.肠痉挛因素

肚子着凉或食用过于寒凉的食物容易导致肠痉挛,进而引发腹绞痛。这是因为寒凉刺激会使肠壁平滑肌强烈收缩。比如在寒冷的冬季,若不注意腹部保暖,让腹部直接暴露在冷空气中,就很容易引发肠痉挛。又或者在炎热的夏天,人们贪凉食用大量冷饮,如冰淇淋、冰饮料等,这些过于寒凉的食物会迅速刺激肠道,导致肠道痉挛。据统计,约有 40%的腹绞痛病例是由肠痉挛引起的。

2.肠梗阻影响

肠道具有运输功能,能使食物下行,最终形成粪便排出体外。当肠道形成梗阻时,食物或粪便无法正常通过,肠腔中的液体和气体无法流通而膨胀,肠段会反应性增强蠕动,从而引起阵发性的肠绞痛。这种肠绞痛多见于脐部或者偏梗阻的部位,并且常常伴有呕吐、肛门停止排气、排便的情况。例如,机械性肠梗阻就是常见的一种会引发腹绞绞痛的病症。如果肠梗阻治疗不及时,可能会危及生命。有数据显示,肠梗阻引发的腹绞痛若未得到及时治疗,死亡率可高达 10%左右。

3.肾结石原因

患有肾结石的患者,在结石移行过程中,可出现绞痛,疼痛可放射至下腹部、会阴、大腿内侧等部位,从而引发腹绞痛。肾结石患者出现腹痛,主要是由于肾绞痛发作引起神经刺激,导致胃肠道功能紊乱,部分患者会出现恶心呕吐等症状。特别是当肾结石掉入到输尿管当中导致输尿管嵌顿时,输尿管上段和肾盂内高压会诱发肾绞痛发作,患者疼痛一般比较剧烈。据临床观察,约有 20%的腹绞痛患者是由肾结石引起的。

三、腹绞绞痛的预防注意事项

1.避免腹部受凉

在日常生活中,腹部受凉是引发腹绞绞痛的常见原因之一。尤其是在季节交替或气温变化较大的时候,更应该注意做好腹部的保暖工作。例如,在寒冷的冬季,可以多穿一些保暖的衣物,特别是在腹部位置可以添加一件贴身的保暖内衣或使用暖宝宝。对于宝宝来说,可以给他们穿上肚兜或者连体衣,避免腹部暴露在外。如果不小心腹部受凉导致肠绞痛,可以使用温水袋放置在腹部,温水袋的温度一般控制在 40℃至 50℃为宜,这样可以有效地缓解肠绞痛。相关研究表明,约有 30%的宝宝肠绞痛是由于腹部受凉引起的。

2.合理喂养与饮食

对于宝宝而言,避免在哭闹的时候喂食非常重要。宝宝在哭闹时,容易吞入大量的空气,从而导致腹胀、肠绞痛的发生。家长应该在宝宝情绪稳定的时候进行喂食,并且要注意喂食的速度和量,避免过度喂养。对于成人来说,要保证三餐规律,定时定量进餐,尽量不要暴饮暴食。同时,要少吃辛辣、刺激、油腻的食物,多吃清淡、温热的食物。例如,可以多吃一些蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物,促进肠道蠕动,预防腹绞痛。有数据显示,不规律的饮食习惯会使腹绞痛的发生风险增加约 25%。

3.适当腹部按摩

适当的腹部按摩是预防腹绞绞痛的有效方法之一。无论是宝宝还是成人,都可以通过腹部按摩来促进肠道蠕动,增强消化功能,促进肠道气体的排出。对于宝宝来说,家长可以在宝宝吃完奶后,将宝宝放在平坦的地方,用手掌轻轻顺时针按摩宝宝的腹部,每次按摩时间可以控制在 5 至 10 分钟左右。对于成人来说,可以在睡前或者饭后半小时进行腹部按摩,同样采用顺时针方向,力度适中,每次按摩时间可以适当延长至 15 至 20 分钟。临床实践证明,适当的腹部按摩可以降低约 20%的腹绞痛发生风险。

4.注意个人卫生

保持良好的个人卫生习惯对于预防腹绞绞痛也至关重要。排便或接触脏污物品后及时洗手,可以有效防止摄入病原体引起肠道感染,从而降低肠痉挛的发生风险。在日常生活中,要养成勤洗手的好习惯,特别是在饭前便后、接触公共物品后等关键时间点。同时,要注意饮食卫生,生吃的食物要清洗干净,避免食用不洁食物。有研究表明,注意个人卫生可以减少约 15%的肠道感染引发的腹绞痛。

(作者单位系南

无痛人流流产:并非毫无风险的“轻松选择”

斯 杰

血管系统产生影响,导致心律失常、低血压、心肌缺血等并发症。对于有心血管疾病史的女性,风险更高。

2.手术风险

(1)出血:无痛人流手术中,子宫壁的血管可能会受到损伤,导致出血。如果出血过多,可能会引起贫血,甚至休克。此外,子宫收缩不良、胚胎组织残留等也可能导致出血不止。

(2)子宫穿孔:手术过程中,如果医生操作不当,器械可能会穿透子宫壁,造成子宫穿孔。子宫穿孔是一种严重的并发症,可能会导致腹腔内出血、感染,甚至危及生命。

(3)感染:手术是一种侵入性操作,容易引起感染。如果手术器械消毒不严格,手术室环境不符合标准,或者术后个人卫生不良,都可能导致细菌感染。感染可能会引起子宫内膜炎、盆腔炎等,严重时可能会导致输卵管堵塞,影响今后的生育。

(4)宫腔粘连:无痛人流手术后,子宫内膜可能会受到损伤,导致宫腔粘连。宫腔粘连会影响月经的正常排出,导致月经量减少、闭经等症状,还可能会影响受精卵的着床,导致不孕。

(5)习惯性流产:多次人工流产可能会损伤子宫颈内口,导致子宫颈内口松弛。在以后的怀孕过程中,容易发生习惯性流产,给女性带来极大的心理和身体创伤。

3.心理风险

(1)焦虑和抑郁:人工流产对于女性来说是一种重大的心理应激事件,可能会导致焦虑、抑郁等心理问题。许多女性在手术后会感到内疚、自责、悔恨等负面情绪,这些情绪如

果得不到及时的疏导和缓解,可能会发展为严重的心理疾病。

(2)性心理障碍:人工流产可能会对女性的性心理产生影响,导致对性生活的恐惧、厌恶等。有些女性在手术后会出现性功能障碍,如性欲减退、性交疼痛等,影响夫妻关系的和谐。

三、如何降低无痛人流流产的风险

1.选择正规医院

选择正规的医院和有经验的医生进行手术是降低风险的关键。正规医院的医疗设备先进、消毒严格、医生技术水平高,能够最大程度地保证手术的安全。

2.术前检查

术前进行全面的身體检查,包括血常规、凝血功能、心电图、B 超等,有助于医生了解患者的身体状况,排除手术禁忌症。如果存在妇科炎症等疾病,应先行治疗,待病情控制后再进行手术。

3.术后护理

(1)注意休息:术后应卧床休息 2 至 3 天,逐渐增加活动时间。避免过度劳累和剧烈运动,以免影响身体恢复。

(2)保持个人卫生:术后应保持外阴清洁,每天用温水清洗外阴,勤换卫生巾。禁止盆浴和性生活,以免引起感染。

(3)饮食调理:术后应加强营养,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果等,有助于身体恢复。

(4)观察出血情况:术后应密切观察阴道出血情况,如果出血时间过长、出血量过多或伴有腹痛、发热等异常症状,应及时就医。

拒绝肥胖,远离癌症威胁

林江伟

促进癌细胞的存活和增殖。

3.性激素失衡

脂肪组织是性激素合成和代谢的重要场所。肥胖女性体内的脂肪组织会增加雌激素的合成和储存,导致雌激素水平升高。高水平的雌激素与乳腺癌、子宫内膜癌等女性癌症的发生密切相关。而肥胖男性体内的雄激素会转化为雌激素,导致雌激素水平相对降低,雌激素水平相对升高,这也可能增加前列腺癌等癌症的发病风险。

4.氧化应激

肥胖会引起体内氧化应激水平的升高,产生过多的活性氧(ROS)。ROS 可以损伤细胞的脂质、蛋白质和 DNA,导致细胞功能障碍和基因突变。长期的氧化应激状态会破坏细胞的内环境稳定,促进癌细胞的形成和发展。

三、与肥胖相关的常见癌症

1.乳腺癌

对于绝经后女性,肥胖是乳腺癌发生的重要危险因素之一。如前所述,肥胖女性体内的雌激素水平升高,雌激素可以刺激乳腺细胞的增殖,增加基因突变的机会,从而促进乳腺癌的发生和发展。此外,肥胖还会影响乳腺腺的治疗效果和预后,增加复发和死亡的风险。

2.结肠癌

肥胖与结肠癌的关系也十分密切。慢性炎症、胰岛素抵抗、肠道菌群失调等因素都可能在肥胖相关的结肠癌发生中起到重要作用。高脂肪、低纤维的饮食模式在肥胖者中较为常见,这种饮食结构不利于肠道蠕动和废物排出,容易导致肠道内毒素的积累,进一步损伤肠道黏膜细胞,增加癌变的可能性。

3.子宫内膜癌

子宫内膜癌是发生于子宫内膜的一组上皮性恶性肿瘤,肥胖是其主要的危险因素之一。肥胖女性体内的高雌激素水平持续刺激子宫内膜,使其过度增生,容易发生恶变。此外,肥胖还与子宫内膜癌的不良预后相关,如肿瘤分期较晚、淋巴结转移率高等。

4.胰腺癌

近年来的研究发现,肥胖与胰腺癌的发生也存在一定的关联。肥胖引起的慢性炎症、胰岛素抵抗和氧化应激等可能导致胰腺腺细胞的损伤和基因突变,进而引发胰腺癌。此外,肥胖者往往伴有糖尿病、高血脂等代谢性疾病,这些疾病也会增加胰腺癌的发病风险。

5.食管癌、胃癌等其他癌症

除了上述几种癌症外,肥胖还可能与食管癌、胃癌、肝癌、胆囊癌等多种癌症的发生有关。虽然具体的机制尚不完全清楚,但肥胖导致的代谢紊乱、内分泌失调和免疫功能下降等都可能在其中发挥作用。

四、预防与肥胖相关癌症的措施

1.保持健康的体重

通过合理的饮食和适量的运动来维持健康的体重是预防肥胖相关癌症的关键。饮食方面,应减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维的食物。运动方面,每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等,同时结合力量训练,如举重、俯卧撑等,以增加肌肉量,提高基础代谢率。

2.健康饮食

选择新鲜、天然的食物,避免加工肉类、油炸食品、高盐食品和高糖饮料。多吃富含维