

突然嘴馋可能是健康警报

深夜突发的巧克力执念、无冰不欢的咀嚼习惯、顿顿离不开的辛辣刺激、对碳水的疯狂迷恋……这些日常饮食中的小任性,或许早已超出了嘴馋的范畴。专家提醒,在代谢综合征高发的当下,当对某种食物的渴望持续1周以上,且伴随乏力、头晕、脱发等不适症状时,这很可能是身体发出的营养缺乏或代谢失衡警报。

突然嘴馋可能有问题

55岁的王女士近1年来总离不开甜食,一天不吃甜就觉得浑身无力、心情烦躁。家人担心她血糖升高,带她去医院检查,结果显示空腹血糖虽在正常范围,但胰岛素敏感性下降,属于糖尿病前期。

熬夜后对面包、面条等碳水化合物有强烈渴望,则与睡眠不足引发的激素紊乱相关。长期这样下去,不仅体重会飙升,还可能引发代谢紊乱。突然变得“无辣不欢”,且伴随精力不足时,需警惕铁、锌元素缺乏。

三招辨嘴馋还是健康警报 不过,并非所有饮食渴望都存在健康隐患,关键在于区分是生理性需求还是心理性冲动。究竟如何辨别是嘴馋还是健康警报呢?专家给出了三个简单易操作的辨别标准。

从持续时间来看,偶尔、情境性地想吃属正常嘴馋。这种短暂的渴望无须过度关注。但如果有人对冰块的渴望持续半年,不受季节、场景影响,就需要提高警惕。

观察伴随症状是重要的判断依据。如果满足饮食渴望后,不适感不仅没有缓解,反而持续存在甚至加重,或同时出现头晕、手脚麻木、异常脱发、皮肤粗糙等症状,那么这更可能是身体发出的营养缺乏信号。

此外,还要关注渴望与情绪的关联。仅在情绪波动时,如焦虑、烦躁、孤独时出现的饮食渴望,多属于心理性进食,是通过食物缓解情绪的一种方式。而生理性需求引发的渴望,往往不受情绪影响,是一种

持续的、难以抑制的生理冲动,无论心情好坏都想吃。

听懂信号,精准应对三步走

第一步是专业评估。建议及时进行医学检查,基础筛查应包括血常规(评估是否贫血)、微量元素分析(检测铁、锌等元素水平)以及血糖、胰岛素等代谢指标检测,通过数据明确是否存在营养缺乏或代谢紊乱,避免盲目补充营养。

第二步是针对性调整饮食。根据检查结果优化膳食结构:若提示铁元素不足,可适量增加红肉、动物肝脏、血制品等富含血红素铁的食物;若存在血糖调节问题,应减少精制糖、精制碳水的摄入,增加全谷物、豆类、优质蛋白的比例,延缓血糖上升。

第三步是改善整体生活习惯。睡眠不足、压力过大都是导致异常饮食渴望的重要诱因。只有从根源上管理异常的食欲信号,才能让身体代谢回归正轨。

程敏

首次艾灸前得看医生

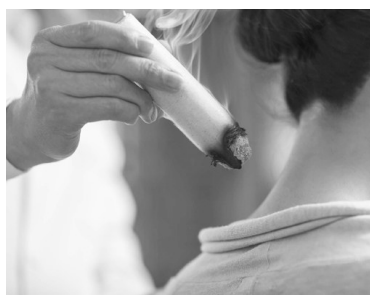
首次艾灸的人,需要在医生的辨证下进行,看是否适合艾灸,如果适合,还要请医生指导适合哪些经络和穴位。

平时自己在家艾灸,要注意以下几点。1.艾灸的温度不是越烫越好,建议以局部皮肤有温热感、皮肤微红的状态为宜。2.每次选2到3个穴位,每个穴位灸10~15分钟即可;

体质偏弱者一周艾灸2~3次,给身体留下恢复窗口。餐后1小时、睡前2小时内尽量不艾灸。3.灸后要补200~300ml温水,30分钟内不吹风、不洗澡。4.有些人以为艾灸时出汗越多寒气排得越干净,其实,这不完全对。如果艾灸出现了大汗淋漓、虚脱,会导致电解质丢失,反而加重病情。艾灸的原则

是:微微出汗,不可大汗。

王莹莹



有些病会让性格大变

近日,李先生总感觉不太对劲:一开始只是早上经常头痛,慢慢地,记性越来越差,脾气明显变坏了。就医检查后发现,他的额颞叶可见不规则的占位。手术后的病理结果让所有人心里一沉:胶质母细胞瘤。胶质母细胞瘤是成人颅内最常见、最具侵袭力的原发性恶性肿瘤,病死率极高。

一个人的性格突然改变,除了环境、心理和精神因素外,还需警惕是否由疾病引起——某些疾病会干扰大脑功能,进而引发情绪与性格的转变。

甲亢 情绪变化是甲亢患者很常见的表现,尤其是暴躁、易怒,常常让患者自己和周围的人都感到困扰。他们还常常感到内心焦躁不安。

甲减 抑郁、情绪低落是甲减最典型的情绪表现。患者会感到持续的心情不好,对什么事都提不起兴趣,悲观绝望,有无助感。

肝性脑病 肝性脑病患者血液中氨含量升高,会影响大脑里多巴胺、5-羟色胺这些神经递质的平衡,进而干扰到情绪调节中枢。如果患者本来就

有慢性肝病(比如乙肝、酒精性肝病),出现这类性格变化时就应该高度警惕。

阿尔茨海默病 早期通常表现为记忆障碍,面对不熟悉或复杂的事情时,他们更容易感到疲乏、焦虑和有消极情绪,还会表现出一些人格方面的障碍,比如变得不爱清洁、暴躁、易怒、自私多疑。

肾上腺肿瘤 肾上腺肿瘤的症状表现多样,常见表现包括高血压、体重莫名增加或下降、出汗多、头痛以及性格变化。

张俊凯

3D打印胶囊定时释放药物

对于慢病患者来说,定时服用药物十分关键。而大多数慢病患者需同时服用多种药物,在这种情况下,管理药物的精确服用时间成了一大困难。近日,荷兰《国际药剂学杂志》刊发研究显示,能精确控时释放药物的3D打印胶囊已被设计出来。有了这种胶囊,药物可以在需要时准时释放,患者能安心入睡。

这种新型胶囊由美国密西西比大学研究人员研发,既不使用电子元件,也不涉及机械运作,可根据患者实际需要的用药时间来精确控制药物释放,从而减轻用药负担。这种特殊胶囊由外壳、水凝胶盘及胶囊所携带的药物组成。胶囊的屏障层上有孔,这样体内的液体就能通过这些孔到达水凝胶盘,随后水凝胶盘会缓慢膨胀,直到胶囊破裂,药物随之释放出来。通过控制胶囊表面孔洞的大小,研究人员能精确控制药物的释放时间。这种胶囊可用于治疗多种疾病,如心脏病、关节炎、癌症、糖尿病等。

下一阶段,研究人员希望设计一种可在不同时间释放多种药物的胶囊,将几种药物合并到一个胶囊中,并在需要时精确释放每一种,有望进一步解决慢病患者的服药痛点。

王添灏

焦虑失眠,试试乌灵胶囊

夜深人静,本应放松休息,许多人却思绪纷扰、难以入睡、易醒多梦,导致次日疲劳烦躁。这种状态常被归为心身障碍,多表现为焦虑、失眠,也可能伴随躯体不适。除了自我调节和心理疏导外,合理药物干预同样重要。

中医认为,“阳不入阴,则不寐”,“五脏不和则卧不安”,经常焦虑失眠可能是五脏失和所致,患者往往伴随肝血亏虚、脾虚失运,气血不足不能濡养心神,肾精亏虚难以制约心火,以致心火上炎、脑窍失养。肝主疏泄,能调节人体情志活动:若疏泄功能正常,则人体气血调和,心情舒畅;若疏泄功能失职,则容易烦躁焦虑。肝主藏血,肝血不足会影响心神安宁,导致睡眠质量下降。此外,思虑过极,则劳伤心脾。心肾失交,肾精不能涵养心火,也会导致夜难入眠。

治疗心身相关障碍,中医强调“心身同调”,既要安神,又要扶正。乌灵胶囊是近年来临床上被广泛应用的一种中成药。该药以乌灵菌粉为主要原料,是通过现代生物技术制备而成的国家一类新药。其以单一中药材制成,性质平和,具有补肾健脑、养心安神之功,适用于神经衰弱、失眠及情绪不稳等症状。从现代研究来看,乌灵胶囊富含多种氨基酸、多糖、腺苷等成分,这些物质参与调节中枢神经系统功能,能改善神经递质平衡状态,有助缓解焦虑情绪、改善睡眠质量。

入睡困难、易醒、多梦、情绪紧张、心烦不安、易疲劳、注意力难集中的人,可在医生指导下服用乌灵胶囊。需要强调的是,该药更适合慢性、反复发作的焦虑性失眠,而非短期情绪刺激引起的偶发失眠。

梁智明