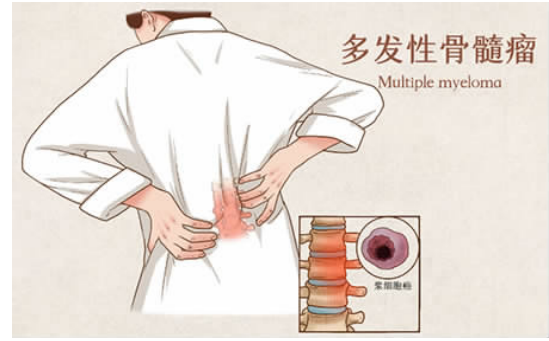


冬季护肤吃什么？ 这10种食物既安全又省钱！

当心这个幕后推手 慢慢“吃空”骨头



所有的骨质疏松都是因为年老后钙质流失引起的吗？其实不然，今天就给大家介绍一个隐藏在骨质疏松背后的幕后杀手——多发性骨髓瘤。

除了我们熟悉的和高龄相关的原发性骨质疏松，还有一部分患者的骨质疏松是继发于其他原因，比如长期应用糖皮质激素类药物，或因为某些疾病如肿瘤造成骨质疏松。

在不同类型的肿瘤中，有一个幕后杀手最需要警惕，那就是多发性骨髓瘤。多发性骨髓瘤是一种血液系统的恶性肿瘤，其中位发病年龄为70岁，因此这种疾病也是一种老年病。90%以上的骨髓瘤患者在诊断时即具有骨痛表现，影像学检查常表现为广泛骨质疏松、溶骨性破坏，甚至病理性骨折或脊髓压迫造成截瘫。

骨质疏松和多发性骨髓瘤都属于老年病，骨髓瘤可能是隐藏在骨质疏松背后的隐形杀手，而骨质疏松可以是骨髓瘤的早期表现，两者你中有我，我中有你。但是，单纯的骨质疏松是一种良性疾病，而多发性骨髓瘤是一种恶性肿瘤，两者性质差异巨大。由于早期的骨髓瘤仅表现为骨质疏松性骨痛，因此在临床中容易疏忽而发生漏诊、误诊，部分患者到了骨折甚至截瘫的时候才明确诊断，延误了治疗。

当前已经有不同作用机制的新药进入医保，这些靶向药物可显著改善多发性骨髓瘤患者的生存，使其位生存期可达7-10年。多发性骨髓瘤已经按照慢性病进行管理。因此，对老年骨质疏松患者进行常规的筛查，鉴别骨质疏松背后潜藏的病因而非常必要。

(来源：北京青年报)

文鱼含1000+毫克ω-3不饱和脂肪酸。
推荐菜品：清蒸三文鱼。护肤搭配：全天1块三文鱼+早晚护肤霜。

2. 西红柿：一定程度上可以抗衰老
西红柿富含的番茄红素，是一种植物化学物质。在皮肤方面，保护皮肤免受阳光伤害，有助于改善紫外线引起的老化自由基，在一定程度上可以抗衰老。

推荐吃法：加热吃比生吃好。半碗(100g)煮西红柿含有16毫克的番茄红素。
推荐菜品：西红柿鸡蛋汤。护肤搭配：全天1个西红柿+出门前防晒霜。

3. 胡萝卜：防晒、防止皮肤干燥
β-胡萝卜素，是植物中的一种营养素，可以在体内转化为维生素A。通过充当天然防晒霜来帮助保持皮肤健康，在一定程度上有助于防止晒伤、皮肤干燥、皱纹。

在吃法上，油炒吃比水煮吃好，建议每天1根胡萝卜+户外活动每2小时一次防晒霜。

4. 牛油果：抗氧化效果更好
富含维生素E+维生素C，两者在一起，抗氧化效果更好，有助于保护皮肤免受紫外线和氧化损伤。维生素C同时参与制造胶原蛋白，胶原蛋白是保持皮肤强壮和健康的主要结构蛋白。

推荐切开后直接生吃，一份100克的牛油果，提供了每天14%的维生素E需要量和11%的维生素C需要量。

5. 西兰花：含有一种有效的防晒成分
富含许多对皮肤健康非常重要的维生素和矿物质，包括锌、维生素A、维生素C、叶黄素。叶黄素是一种类似于β-胡萝卜素的类胡萝卜素，有助于保护皮肤免受氧化损伤。

还含有一种叫做莱菔硫烷的异硫氰酸酯类特殊化合物，是一种有效的防晒成分。测试中发现，莱菔硫烷能减少29%紫外线杀死的皮肤细胞数量，保护时间长达48小时。还可能有助于保持皮肤中的胶原蛋白水平。

6. 亚麻籽：有助于改善皮肤斑点 抚平细纹
与核桃类似，富含α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸，有助于改善皮肤斑点，抚平细纹。2009年发表在《英国营养学杂志》上的研究发现，每天摄入大约3克α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸，持续6周后，皮肤刺激和发红减少，皮肤水分也更好。

这可能是因为α-亚麻酸能吸引水分进入皮肤细胞，使皮肤丰满，减少皱纹。

7. 核桃：有助于对抗皮肤炎症
富含必需脂肪酸，核桃中ω-3和ω-6脂肪酸的比例适宜，可能有助于改善潜在的皮肤炎症反应。

另外，核桃还有锌、蛋白质、维生素E和硒，有助于伤

口愈合和对抗炎症，都是皮肤保持健康所需的营养。

8. 甜椒：富含β-胡萝卜素和维生素C
甜椒也是β-胡萝卜素和维生素C的极好来源。随着年龄的增长，摄入大量维生素C可降低皱纹和皮肤干燥的风险。

9. 扇贝：富含锌和蛋白质
与三文鱼类似，同样是富含锌和蛋白质的食物。

10. 绿茶：改善皮肤红肿、粗糙度和弹性
含有强大的抗氧化物—儿茶素，可以改善皮肤红肿、缺水、粗糙度和弹性。虽然绿茶对健康皮肤很好，但要避免与牛奶一起喝，因为牛奶可以降低绿茶抗氧化剂的作用。
(来源：人民健康网)



警惕！肝硬化也能引发糖尿病

别以为管不住嘴和遗传才是糖尿病的祸根。肝硬化等慢性肝病也牵出糖尿病，这种肝源性糖尿病往往被低估。也许大家会有疑问，肝脏出了问题又是怎么引起糖尿病的呢？又应该如何治疗呢？我们接着往下看……

肝硬化患者 更易患糖尿病

继发于慢性肝实质损害的糖尿病统称为肝源性糖尿病(HD)。慢性肝病尤其是肝硬化患者更容易出现肝源性糖尿病，其患病率为35%至71%，远高于一般人群。

肝脏是怎样影响血糖的？肝脏是参与葡萄糖稳态的主要器官之一，它在能量平衡和葡萄糖代谢中起着重要作用。慢性肝病向终末期肝病进展时，常由于胰岛素信号转导受损和葡萄糖转运改变导致机体的能量代谢、糖代谢异常。

肝病与糖代谢紊乱关系密切，互为因果。一方面，糖尿病患者死于慢性肝病的风险增加。另一方面，糖尿病轻重与肝损害程度相关，且糖尿病会增加肝细胞癌、肝性脑病、消化道出血、自发性细菌性腹膜炎等慢性肝病并发症的发生率，同时降低肝病患者的生活质量和生存率。

症状不典型 警惕低血糖

与原发性2型糖尿病相比，HD起病隐

匿，缺乏典型“三多一少”的糖尿病症状，与体重相关性较低，少有糖尿病家族史，高脂血症、心血管疾病和视网膜疾病的发病率较低。

肝源性糖尿病多表现为空腹血糖正常或稍高，餐后血糖明显升高，且易发生低血糖。因肝病患者多存在营养不良，大多数患者诊断肝源性糖尿病时已处于肝病终末期，这些患者发生低血糖的风险增加，给治疗带来了困难。

因此，严重肝病的患者一定要注意监测血糖，及时处理低血糖，加强能量支持治疗，可以睡前加餐，防止夜间及空腹低血糖。饮食+运动对肝病患者很重要

多数降糖药物会增加肝硬化并发症的风险。因此，慢性肝病患者应密切监测血糖，关注肝源性糖尿病病情变化，及时就医，根据专科医师的建议应用个体化方案控糖。

肝源性糖尿病的治疗原则是：治疗基础肝病，积极控制高血糖预防低血糖。其中，饮食治疗对于肝源性糖尿病非常重要。

碳水化合物应占总热量的55%-65%，脂肪20%-30%以不饱和脂肪酸为主，蛋白质10%-15%，每日膳食纤维40-60g，胆固醇300mg，食盐6g。在科学饮食的基础上，适度运动，以适量的日常生活活动为主，时间不

宜过长。一般在餐后30分钟开始，进餐2小时后要相对安静，以避免下晚餐前低血糖。

可用胰岛素 口服降糖药遵医嘱

肝源性糖尿病患者在使用药物时，应该选择不增加肝脏负担的口服药物，尽量减少经肝脏代谢的口服药物；同时，主张使用胰岛素。理想的胰岛素治疗应接近生理性胰岛素分泌模式，如基础胰岛素联合口服药物，或基础胰岛素联合餐时胰岛素。具体胰岛素应用方案需要咨询专科医师。

口服降糖药大多经过肝肾代谢，肝源性糖尿病多在肝硬化以后出现，因此HD患者应该咨询专科医师，选用适合的口服降糖药物。以下是六类常用的口服降糖药：

二甲双胍。是控制高血糖的一线用药和药物联合中的基本用药，对于空腹血糖及餐后血糖都有治疗作用，主要副作用是胃肠道反应。

胰岛素促泌剂。常用药物有格列奇特、格列美脲、瑞格列奈等，主要药理作用是通过刺激胰岛β细胞分泌胰岛素降糖，低血糖风险较高。

噻唑烷二酮类。常用药物有吡格列酮、罗格列酮等，可以增加组织细胞对胰岛素的敏感性。

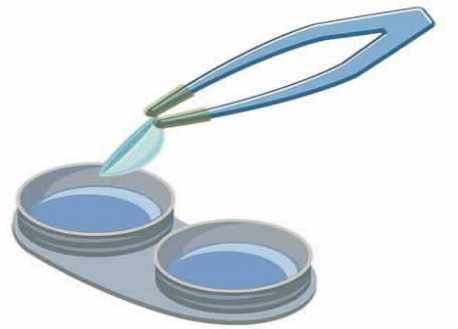
α糖苷酶抑制剂。常用药物有阿卡波糖、伏格列波糖等。可减缓碳水化合物在肠道消化成葡萄糖的速度，降低餐后血糖。

α、β双调控剂类药。其中一类为二肽基肽酶4抑制剂的常用药物，如西格列汀、阿格列汀、利格列汀等。另一类是肠促胰岛素受体激动剂，常用药物有思美格鲁肽、度拉糖肽。

(来源：生命时报)



隐形眼镜竟是 眼睛的最佳损友



饱受框架眼镜困扰的朋友扑进了隐形眼镜的怀抱，希望它成为眼睛的新朋友。但大家可能想不到，隐形眼镜却是眼睛不折不扣的损友。如果我们在戴隐形眼镜的过程中出现了任何不适感，一定要及时停戴并前往医院检查。

都是缺氧惹的祸

隐形眼镜的确好处多多。它不仅美观、没有镜框遮挡视野，还能帮屈光参差的朋友消除戴框架眼镜时两眼之间物象的大小差异，从而帮他们预防视疲劳的发生。虽然戴隐形眼镜给我们带来了不少便利，但其隐形给眼睛带来的健康隐患也不容小觑。

隐形眼镜如果戴得不合适或者时间过长，就会导致角膜缺氧。由于正常的角膜并没有血管，所需要的氧气都来自空气的渗透，而戴隐形眼镜的时候，它和我们的角膜背对背拥抱，因此隐形眼镜的透氧率对于维持角膜的生理功能至关重要。

不合适的镜片和长时间佩戴都会导致角膜的缺氧，而角膜慢性缺氧往往会导致角膜产生一系列生理变化，比如眼表和角膜缘的充血、囊泡，以及角膜基质水肿、上皮变薄和角膜抗感染能力减弱。角膜的缺氧甚至还会造成一些不可逆的改变，包括角膜新生血管和角膜内皮细胞受损。

感染性角膜炎风险增80倍

而最可怕的事情，莫过于因为佩戴隐形眼镜而造成的微生物感染。隐形眼镜、护理盒甚至护理液都容易被微生物污染。即便遵循了佩戴过程中的卫生原则，镜片也有可能变成各种微生物黏附和增殖的温床。

据相关报道，即便使用者没有感染症状，其隐形眼镜盒被污染的概率也有70%。与健康人相比，戴隐形眼镜人群可使感染性角膜炎发病风险增加80倍。据估计，每年每一万人中，就会有2-5个人因为日常佩戴隐形眼镜患上感染性角膜炎。而患上感染性角膜炎的隐形眼镜用户中，有10%-15%的人(每年每10万个佩戴隐形眼镜的人中有6人)最佳矫正视力会下降高达2行。

损友带来的其他眼病

此外，佩戴过紧的隐形眼镜、卫生习惯不好等因素，还会让角膜出现浅表的炎症，主要表现为小的角膜浸润灶。通常日抛型隐形眼镜发生角膜浸润的概率较低，而硅水凝胶软镜日常佩戴就有可能发生角膜浸润；如果超期佩戴隐形眼镜的话，月抛型导致角膜浸润的概率是周抛型的2倍。如果隐形眼镜太紧、近期有感冒病史、超期佩戴隐形眼镜或戴着隐形眼镜睡觉，还有可能导致角膜和结膜的急性炎症，也被称为“接触镜导致的红眼病”。不仅如此，隐形眼镜还可能损伤角膜缘干细胞或睑板腺功能，导致眼干、眼痛、畏光和流泪。

(来源：健康网)

遭遇踩踏 这些自救知识得懂



10月29日晚，韩国首尔梨泰院万圣节庆典活动上发生踩踏悲剧引起各界关注。隔着屏幕都能感受到的窒息着实让人恐惧。今天，北京120急救中心的医生就来教大家一些遭遇踩踏时的逃生技巧，以及挤压伤的处理方法。关键时刻，或可救人一命。

这些人多的地方 往往潜藏危险

人多是发生拥挤踩踏事故的基本原因，

所以诸如球场、商场、车站、广场、学校、影院以及狭窄的桥梁、街道等都有可能潜藏着踩踏的危险；发生的时间常见于节日、大型活动、聚会等。在拥挤行进的人群中，如果前面有人摔倒，而后面不知情的人继续前行的话，那么人群中极易出现像“多米诺骨牌”一样连锁倒地的拥挤踩踏现象。

避免踩踏事故的发生，一方面公共活动组织者应根据集会参与公众的特点，有针对性地采取安保和疏导措施，设计好应急预案。作为公众，也要有安全防范意识。

身处人潮中 牢记脱身法则

北京120急救中心的医生介绍，在类似集会散场的过程中，尽量走在人流的边缘。如果人群向你涌来，不要去观看发生什么事，应赶紧退到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

在拥挤的人群中，请保持类似拳击式(双手握拳在胸前；或一手握拳，另一只手握

住该手手腕)，双臂撑开平放胸前，用力保护自己的胸腔，保证自己能够呼吸，顺着人群，寻找机会从侧边离开。

记住，一定要顺着人流走，切不可逆着人流前进，那样很容易被人流推倒。同时远离店铺玻璃窗，以免因玻璃破碎而被扎伤。

假如你的鞋子被踩掉，或者包包等重要物品被挤掉，不要弯腰捡拾，生命永远比物品重要。如果有机会，抓住牢固的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。

一旦在人流中不幸倒地，应该争取迅速起来离开；如果起不来，两手十指交叉相扣，护住后脑和颈部；两肘向前，护住头部；双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔重要脏器，侧躺在地。

伤员别随便移动 窒息应心肺复苏

急救医生介绍，拥挤踩踏事故发生后，要立即报警，等待救援。医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展互救。在救治中，应遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。

(来源：北京青年报)