

食疗科普

菊花泡茶
并非人人能喝

阳虚人群、孕妇等谨慎饮用

晚报讯 秋天到了,菊花陆续开放。日常生活中,除了观赏外,菊花还可以作为花茶饮用,具有疏风散热、平肝明目、清热解毒的功效。市中医院药剂科专家提醒:秋天是否适合喝菊花茶,不能一概而论,应根据个体情况来有针对性地选择。

菊花是常见的花类药材,9~11月花盛开时分批采收,阴干或焙干,或熏、蒸后晒干,有较高的价值。《神农本草经》将其列为上品,久服利血气、轻身耐老延年,有“延龄客”的美誉。菊花种类多,按产地和加工方法不同,分为亳菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊。

在实际使用中,不同种类的菊花,药效不同,侧重应用也不一样!专家介绍,降火可以选用滁菊,滁菊花蕊金黄,花瓣玉白,金心玉瓣,翠蒂天香,疏散风热的效果最强。如果嗓子干、头发昏,喝些滁菊花茶能缓解。

明目则建议用贡菊。贡菊又称“黄山贡菊”,古代作为贡品献给皇帝,故名“贡菊”。贡菊花朵雪白,蒂呈绿色。贡菊的寒性缓和一些,清肝明目、养肝养眼的作用更突出。贡菊加一些枸杞泡茶,是电脑族的护眼良方。

清咽用杭菊。杭菊花朵较大,分为杭白菊和杭黄菊两种,杭白菊味道更甘美一些。杭菊清热利咽的效果最强,咽喉肿痛时,喝点杭菊最好。

专家特别提醒,花茶中富含黄酮类物质,具有很好的抗氧化性能!但该类物质不稳定,很容易使茶水失去原本的色彩,变成绿色,其保健作用也会有所下降。因此,菊花茶要现泡现饮,不宜久放。

此外,菊花性寒,阳虚人群慎喝!无论哪种菊花,性质都偏寒,一般阳虚体质(平时怕冷)和脾胃虚寒(一吃凉东西就胃痛、胃不舒服)的人不宜多饮。而对于体热之人,泡菊花茶时别加冰糖。菊花茶中加些冰糖,能稍微减弱寒性,更加适合体寒体虚者。而对于体热体壮的人,加冰糖会减弱菊花茶清热的功效。

还要提醒的是,菊花茶味甘性寒,有较好的祛火功效,但孕妇自身免疫低下、脾胃虚弱,饮用菊花茶容易刺激肠胃,引起腹痛腹泻等症状,一定要根据自身情况适当饮用。

通讯员张海琦 记者冯启榕

歌神演唱会摔倒引热议
小心“耳水不平衡”在作怪

晚报讯 突然感到眩晕、听力下降、耳鸣,你以为只是间歇性发作的小毛病,实际上可能是“耳水不平衡”在作怪。最近,话题“张学友演唱会因耳水不平衡跌倒”冲上热搜第一,引发网友热议。

市六院耳鼻喉科住院医师崔嘉玲介绍,“耳水不平衡”在医学上称为梅尼埃病(又称美尼尔氏综合征)。“耳水”并不是“耳朵进水”,而是内耳里的循环液体即内耳淋巴液的量比正常时增多了,也称为“膜迷路积水”。其发病原因目前不太明确,有可能包括各种感染因素,外伤、内淋巴吸收障碍、免疫反应、自主神经功能紊乱或遗传等等。多数患者是单耳患病,少数可为双耳患病。

“耳朵是保持人体平衡的重要器官,当内耳淋巴液生成过多或流出不畅通,导致前庭系统出问题,就会出现发作性的眩晕头晕、平衡失调,患者走路有不稳感、听力波动,甚至伴有耳鸣。有些患者晕得厉害时甚至会恶心呕吐,全身出冷汗。”崔嘉玲进一步介绍,耳水不平衡的主要症状分为三类:第一类,发作性眩晕,表现为眩晕反复发作,每次持续20分钟至12小时不等。发作时常感到自身或者周围物体旋转,伴有恶心、冒冷汗等反应,间歇期眩晕缓解。第二类,波动性听力下降,多为感音神经性聋,早期多以低频到中频下降为主,中期中间语言频率也会下降,后期全部频率下降并以高频下降明显。早期眩晕发作时听力下降明显;间歇期时听力部分恢复,后期听力永久丧失,不再可逆。第三类,发作前或者发作时伴有耳鸣或者耳闷胀感,间歇期时耳鸣耳胀减轻或者消失,多次发病后可使耳鸣转为永久性,在发作期时加重。

崔嘉玲提醒,造成眩晕或者头晕



CFP供图

的因素有很多,患者应将发病的过程详细地告知医生,再配合进行必要的检查,如纯音听阈测定、耳蜗电图、前庭功能检查、影像学检查等,以利于明确诊断。

她建议,眩晕发作时应当卧床休息,对症治疗,重点治疗眩晕、恶心和呕吐。遵照医嘱服用镇静和抗眩晕药、脱水剂、钙通道阻滞剂或激素等以控制眩晕的发作,减少发作次数,延长发作间隙。眩晕严重影响生活质量且药物治疗无改善时,根据医生的治疗方案必要时可行手术治疗。

在日常生活中,患者可参加适量有益的体育活动,帮助病情的恢复和减少复发。同时,注意调整生活方式,减少盐分的摄入,每日最大摄入量不超2克;避免咖啡因制品,减少巧克力、可乐、咖啡的摄入;尽可能避免烟草以及酒精类制品。此外,一定要规律作息,按时睡眠,按时吃饭,避免不良情绪、压力等诱发因素,保持愉快的心情。

记者冯启榕

体检查出血脂高要谨慎

及时就诊遵医嘱进行干预

晚报讯 “医生,我体检发现血脂高,要不要吃药啊?可以通过食疗改善吗?”最近,正值各个企事业单位体检季。翻看体检报告,很多人发现血脂高,不知道需不需要开始服药,或者因为担心降脂药有副作用而不愿意吃药,希望通过控制饮食或者吃什么特殊的食物将血脂降下来。

其实,这个问题因人而异。市妇幼保健院心血管内科的专家表示,轻度高脂血症者可以通过控制饮食、增加运动、减轻体重来调整;严重高脂血症者则需遵医嘱进行治疗。

其中,饮食控制对于甘油三酯增高的疗效较好,对于胆固醇增高的疗效较弱。通过改善饮食结构、调整不健康饮食习惯(吃肥肉多、油腻性食物多、甜食多、喝酒多)、戒烟戒酒等措施得到改善。甘油三酯中重度升高(超过5.6 mmol/L)者往往与基因突变有关,单纯控制饮食难以取得理想效果,所以需要

予以药物治疗,这就需要使用对甘油三酯有降低作用的药物,如非诺贝特,而他汀类药物对降低甘油三酯的效果欠佳。

胆固醇来源包括饮食摄入与体内合成,其中后者所占比重更大。如果体检指标中“胆固醇增高”,单纯依靠饮食控制难以达到治疗目标,得进行药物治疗(他汀类药物可以抑制肝脏合成胆固醇,依折麦布可以减少肠道吸收胆固醇,PCSK-9抑制剂可以促进胆固醇的代谢)。他汀是最为常用的降脂药物,虽然该药具有一定的不良反应,如肝功能损害、肌痛等,但其严重副作用的发生率很低。当然,不是所有发现胆固醇升高的人都必须服用他汀类药物,是否需要服药需根据ASCVD风险评估来决定。

总而言之,如果体检查出了血脂高,无论是甘油三酯还是胆固醇的增高,都应及时就医,让医生诊断后决定采用何种干预方式。

通讯员俞辰 记者冯启榕

康复课堂

经常腹泻
警惕消化道杀手
溃疡性结肠炎需及时治疗

晚报讯 近期,市中医院脾胃病科就迎来了不少腹泻患者。市中医院脾胃病科专家提醒:经常腹泻,警惕患上溃疡性结肠炎。

28岁的丁先生近期突然开始腹泻,一天能解三四次大便,开始他认为是最近天气炎热,自己贪凉吹空调、喝冷饮后造成的肠道不适,没什么大不了的。但渐渐地,小丁上厕所的次数越来越多,并且伴有腹痛,排便有紧迫感,甚至出现了黏液、血便,体重也明显下降。这下小丁慌了神,立马到市中医院脾胃病科挂号检查,被诊断为溃疡性结肠炎。

溃疡性结肠炎初发时经常表现为腹泻,这让很多人在刚刚发病时误以为自己是“拉肚子”,没有及时得到规范的诊治。专家介绍,溃疡性结肠炎是一种病因不明,以直、结肠的浅表性、非特异性炎症病变为主的疾病。多数学者认为该病归属于自身免疫性疾病,是遗传、感染等因素相互作用导致的。

该病病程较长,一般4~6周以上,症状持续或反复发作,可能伴随终身。该病可发生在任何年龄段,不过多见于青壮年,此外,在50岁左右还会有一个发病小高峰。

溃疡性结肠炎典型症状可见持续性或反复发作性黏液血便、腹痛,伴有不同程度全身症状,少数患者只有便秘或无血便;有些患者也会出现关节、眼、口腔、肝、脾等肠道外表现;同时由于其病程较长,炎症反复发作可导致一系列严重并发症:癌变、出血、狭窄、穿孔等。

专家提醒,溃疡性结肠炎的治疗方案需要根据病情的轻重程度采用升阶治疗,从氨基水杨酸类药物、糖皮质激素、免疫抑制剂、新型生物制剂至手术治疗,逐步使用。一旦发现癌变或者出现癌前病变,应及时手术。

值得一提的是,中医治疗溃疡性结肠炎具有独特优势。目前,市中医院脾胃病科根据患者个体病例的差异性和不同临床阶段进行有效的中医治疗,定制个性化治疗方案。中医认为,湿热瘀结滞于肠道是其关键病机,脾肾不足是发病的中心环节。在治疗上提倡以补脾益肾、和络护膜为主。

通讯员庄瑞斐 记者冯启榕

