

康健园

扫码关注新民
康健园官方微信

今天你“抗炎”了吗

近期,“抗炎饮食”火遍网络,被称为祛痘、防癌的神奇秘诀。不少健身博主、明星纷纷晒出自己的“抗炎食谱”。那么,这到底是健康新风尚,还是过度宣传的噱头呢?复旦大学附属中山医院营养科专家为我们揭开“抗炎饮食”的神秘面纱。

年增加,其中女性和老年人比其他人群有更高的饮食促炎倾向。以痘(粉刺)为例,痘痘其实是一种炎症,与身体内部的代谢失调有关。有研究表明,抗炎饮食可以减少皮脂腺过度分泌油脂,促进皮肤细胞的代谢和修复,从而改善痘印。

科学的“抗炎饮食”可以有效地预防和减少慢性炎症的发生,主旨是多吃“抗炎食物”,少吃“促炎食物”。

多吃“抗炎食物”

推荐全谷物如糙米、黑米、藜麦、燕麦等,这些低加工碳水化合物含有丰富的膳食纤维及各种酚类植物化合物,辅助降低胰腺癌、乳腺癌、结直肠癌的发病风险。

推荐单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,且脂肪总摄入量不超过总能量的30%,可以促进机体形成抗炎环境。常见的脂肪酸来源为亚麻籽油、坚果;深海鱼如三文鱼、金枪鱼;深色蔬菜如菠菜、西兰花等。

由于蛋白质本身会有一点促炎潜力,所以选择优质蛋白质的种类很重要,比如鱼肉、禽肉、瘦红肉、鸡蛋、大豆蛋白等。

理想的“抗炎饮食”中,蔬菜和水果应占总食物重量的三分之二。蔬菜水果中含有丰富的矿物质,如锌和镁以及维生素等,具有良好的抗炎活性,尤其是β-胡萝卜素的抗炎指数非常优秀。而水果蔬菜中的黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物也有很强的抗炎能力。

除了选择抗炎的食物外,烹饪方式也会影响营养的呈现,推荐炒、蒸、煮、烩等方式,少用煎、炸、烤等烹饪方式。

科学的“抗炎饮食”确实有助于降低人体内的炎症反应,改善皮肤状况,预防慢性疾病乃至肿瘤的发生。但请注意,抗炎饮食并非万能药,还需配合适当的运动和规律的作息,才能真正改善健康水平。

少吃“促炎食物”

高血糖指数的精加工碳水化合物如精白米面,会造成血糖负荷变高,增加机体炎症水平进而增加胰腺癌的风险,而高糖饮食也与结肠癌、肝癌有关。

高脂饮食或大量的饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,会增加身体的炎症,增加肥胖等慢性病的风险。常见的食物有各类油炸食品、动物脂肪,如猪油、黄油、椰子油;含有反式脂肪酸的预包装零食等。

红肉、加工肉这类蛋白质来源会增加结直肠癌发病风险,大量食用会升高机体炎症水平。

吴莎莎 高键(复旦大学附属中山医院营养科) 图 IC



育儿宝典

腰疼、腿疼,甚至颈椎疼,竟然和双足密切相关。足踝就像人体的地基,当它出现问题时,膝关节、髋关节、腰椎、颈椎都有可能受到影响,尤其是处于生长发育期的儿童和青少年,更要重视足踝健康。

足踝在儿童健康成长和日常运动中扮演着至关重要的角色。无论是站立、行走还是跑跳等下肢运动,都离不开足踝的支持,为了确保孩子能正常进行各项体育运动,家长需要关注孩子的足踝发育情况,并了解如何帮助孩子预防或改善足踝问题。

日前,《小脚丫大健康:家长必读》儿童足踝健康科普新书发布会在复旦大学图书馆医科馆举行,科普新书主编、复旦大学运动医学研究所陈世益教授指出,养成良好的运动习惯,不仅能锻炼儿童的骨骼、肌肉,还能提高免疫力、增强体质,助力儿童健康成长。扁平足、高弓足、足跟外翻等是儿童足踝生长发育的常见问题,这些孩子在行走或跑步时容易出现足部的疲劳和疼痛。充分利用孩童时期生长特点以及可塑性强的优势,选择合适的鞋子和功能性鞋垫,对孩子的足踝健康很有益处。

复旦大学附属华山医院戈允申教授指出,在运动医学门诊就诊的运动损伤患者里,有近30%都与足踝损伤有关。运动时姿势不规范、穿了不合适的运动鞋等都可能造成足踝损伤。家长要注意儿童的选鞋问题,确保孩子穿着合适的运动鞋进行运动。

针对如何选鞋,戈教授建议家长根据儿童足部发育规律和运动习惯来选鞋,确保鞋子能够提供足够的支撑和保护。对于4~13岁处于足部发育黄金期的儿童来说,建议根据不同足部情况,选择有不同足弓弧度和后跟斜度的鞋垫及后跟杯加硬的鞋子,能舒缓足部疲劳的同时,支撑足踝,加强足踝稳定性,稳定后跟骨,避免后跟骨大幅度晃动,稳定脚型,帮助后跟垂直生长,减少足踝扭伤概率,也有助于足弓的健康发育。 凌溯

小脚丫蕴藏大健康
把握足部发育黄金期

慢病防控

自从2018年5月多发性硬化被纳入中国《第一批罕见病目录》以来,我国引进了多种疾病修正治疗药物,多发性硬化患者的药物可及性取得了进步。患者在确诊后应尽早开始疾病修正治疗(英文简称DMT)并长期维持治疗。

多发性硬化是一种中枢神经系统的自身免疫性疾病,好发于29~39岁青壮年,以女性患者居多。人体中枢神经系统内有大量神经细胞汇合在一起,并在大脑、脊髓和身体其他各个部分之间构成网络或回路,控制着人体的各项功能。多发性硬化是由于免疫系统错误

攻击中枢神经系统中不同部位的髓鞘,神经信号传导受阻所致。

“多发性”是这个疾病最主要的特点,即指时间多发与空间多发。由于多发性硬化症可累及人体的中枢神经系统,其临床表现复杂多样,常见症状包括视力下降、复视、肢体感觉障碍、肢体运动障碍、共济失调、膀胱或直肠功能障碍等,且随着时间推移会逐渐加重,严重者可导致失明、残疾、瘫痪等,同时容易误诊导致疾病被忽略,耽误治疗。因此,建议一旦出现不明原因的相关症状,尽早到医院神经内科排查治疗。

早期启用DMT治疗
助力多发性硬化患者迈向“新生”

随着国家对罕见病相关利好政策的落地,多发性硬化患者的规范诊疗、救治保障和疾病管理正在加强,当前对多发性硬化治疗已经达到了“可防可控”的目标。多发性硬化存在治疗“黄金期”,早发现、早治疗有利于改善病情预后。大部分多发性硬化患者在早期都是复发缓解型,早期症状急性发作后,多数受损的神经元可以被修复,不仅功能可以逐渐恢复,疾病的症状和进展也会缓解。复旦大学附属华山医院全超教授表示,新的治疗方案不断涌现,使得患者离“新生”的目标越来越近、越来越清晰。

虞睿



肿瘤防治

膀胱癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤之一,约占尿路上皮癌90%。近年我国新诊断尿路上皮癌患者人数呈现逐年增加的趋势。中国国家癌症中心(NCC)发布的2022年中国新发癌症病例数和死亡人数数据显示,2022年中国膀胱癌发病率为9.3/10万人,死亡率为4.1/10万人。男性发病率为女性的3~4倍,男性膀胱癌发病率为7.3/10万人,死亡率3.3/10万人,居男性恶性肿瘤发病率及死亡率的第8位。

膀胱癌的发病与吸烟关系紧密

复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科主任医师沈益君教授介绍,尿路上皮癌泛指起源于泌尿系统上皮细胞的恶性肿瘤。尿路上皮癌最常见的部位是膀胱,其他则发生在肾盂、输尿管和尿道。

除了肿瘤发病的一些共性外,要特别强调导致膀胱癌发病的两大高危因素:吸烟和

职业接触史。沈益君教授进一步介绍,虽然恶性肿瘤、心脑血管疾病等很多疾病的发病都与吸烟有关,但膀胱癌是除了肺癌之外,第二个和吸烟有强相关的恶性肿瘤。有研究表明,吸烟者发生膀胱癌的风险比不吸烟者高4倍左右。职业接触是指从事化工、重金属、染发行业,工作环境中跟一些化学物质接触,特别是苯、芳香胺类,膀胱癌的发病风险会明显升高。总体来讲,膀胱癌是和工作生活环境紧密相关的恶性肿瘤。

间歇、无痛、全程的肉眼血尿是膀胱癌最常见的临床表现。间歇的原因是,肿瘤生长得很快,毛细血管破裂后出血,出血如果不严重,过一段时间自行止住了。如果没能及时就医,很容易被忽视。无痛血尿则是指有血尿不伴有尿痛。尿路上皮癌患者因血尿就诊可达80%~90%。但10%~15%的膀胱癌患者在首次就诊时可发现转移,约50%的患者在根治性膀胱切除术后可出现复发或转移。

膀胱癌药物治疗有望进入新阶段

分子生物学助力靶向药研发

恶性肿瘤的主要治疗手段通常被比喻为三驾马车,手术、放疗,还有抗肿瘤药物治疗,包括化疗、免疫治疗、抗体偶联药物、靶向药物等。尿路上皮癌的治疗也是如此。

沈益君教授指出,手术治疗是尿路上皮癌首选治疗手段,特别是早中期的患者。大多数早期膀胱癌经尿道膀胱镜微创治疗就能实现R0(无肿瘤残留),术后辅以膀胱灌注治疗以降低复发率。对于中期膀胱癌,首选的治疗方式是做膀胱全切除。具体的手术方案需要结合患者的身体状况和接受程度。患者在术后要面对排尿问题,临床上有两种解决办法:一是通过造口把尿液排出体外;二是进行原位新膀胱的尿路重建,优势是不需要集尿袋,不影响身体外观,但是并不适合每位患者,对患者的依从性要求较高,既要充分评估患者的病情状况,要符合适应证,又要患者在术后定期排尿、

储尿训练,做好新建膀胱的管理。

已转移的晚期膀胱癌患者则以抗肿瘤药物治疗为主。既往方案都是以铂类为基础的全身化疗,但尿路上皮癌的化疗效果并不是特别好,中位生存期大约一年到一年半。自从肿瘤免疫治疗问世之后,这七八年里晚期尿路上皮癌的治疗效果大有改观。随着近年抗体偶联药物进入临床运用后,通过精准打击,使得治疗效果得到了进一步提升。分子生物学取得的重大进展为尿路上皮癌的治疗提供了新的靶向治疗策略。Nectin-4靶点广泛存在于实体瘤中,使它成为了一种理想的抗肿瘤药物靶点。经发现,Nectin-4在尿路上皮癌患者的93%样品中高度表达,为尿路上皮癌患者提供了新的治疗靶点。近日《新英格兰医学杂志》上的临床研究报告显示,抗体偶联药物联合免疫治疗的新型组合方案,给晚期膀胱癌患者带来31.5个月的平均生存期,达到了接受化疗患者的2倍。这是抗体偶联药物联合免疫治疗策略能够替代传统化疗的研究,有望将晚期尿路上皮癌的临床治疗引向一个新阶段。

章葭