

特别爱嗑瓜子? 可能患上罕见病

特别爱吃瓜子、花生,可能不是嘴馋,而是患上了一种病。前不久,23岁的小官因为出现不明原因的恶心呕吐、神志不清、精神行为异常,来到瑞金医院北部院区检查。

消化内科陈立医生在询问病史的过程中,发现了疑点:小官从小不爱吃饭,喜欢吃瓜子、花生。他患有高氨血症、肝功能轻度异常,却无慢性肝病、肝硬化,这不符合

“医学常理”。据此,陈立高度怀疑小官患有“希特林蛋白缺乏症”,这是一种罕见病,因线粒体内膜一种名为希特林的运输蛋白缺乏而导致的疾病,最终的检查结果也印证了他的判断。

据了解,“希特林蛋白缺乏症”的患者喜欢食用豆类及花生等富含天冬氨酸和精氨酸的食物,大量摄入此类食物可以刺激尿素合成、降低血氨,改善其症状。

陈立表示,该病是一种遗传性代谢遗传病,也是一种继发性尿素循环障碍。病人通常不喜欢含有大量碳水化合物的食物,如米饭、面条或蛋糕、面包。相反,他们喜欢富含脂肪和蛋白质的食物,如肉类、牛奶、乳制品、油炸食品和坚果。

不过,患者通常可以通过调整饮食结构和配合医生的监测进行正常生活。

陈立提醒,由于该病还会导致

脂代谢异常,包括脂肪合成过多、脂肪酸氧化障碍等,最终引发脂肪肝,但这种类型的脂肪肝患者通常体重正常,与临床常见的肥胖相关的脂肪肝有很大区别。因此,临床上对于体重正常甚至消瘦的脂肪肝患者,应注意是否患上了“希特林蛋白缺乏症”。

此外,该病还可并发肝脏肿瘤,其中大部分为肝细胞癌,不容忽视。

记者 梅一鸣

天麻是一味常用中药,味甘,性平,归肝经。从现代药理学研究来看,天麻素有镇静、安眠、抗惊厥及镇痛作用,能调节神经衰弱、预防癫痫发作、改善认知功能等,在民间常被称为“定风草”。

高血压、冠心病、老年性痴呆、脑动脉硬化、梅尼埃病等患者可经常食用天麻。

在民间,自古以来就有天麻同豆腐、鱼和鸡等食材一同炖食的做法。不过,天麻用量不宜过大,一般每次3~10克为宜,研末冲服则每次1~1.5克,超剂量服用可能导致肝、肾功能损害。

事实上,在日常使用中,存在天麻不良反应的报道,甚至有大量服用引起心律失常而致死的情况。

此外,天麻有明显的抑制中枢神经的作用,故昏迷患者禁用;它还会减慢心率、降低血压,故心动过缓、低血压患者不宜长期大量服用。

上海中医药大学教授 王海颖

服用「定风草」 适量为宜

孩子爱咬指甲 试试这些方法

孩子咬指甲是令很多家长头疼的一个问题。长期咬指甲,或啃食指甲周围的皮肉,可造成指甲变形、创伤出血、甲沟炎、皮肤老茧、牙齿咬合不正等。有些孩子不仅咬手指甲,还咬脚趾甲,甚至直至中学时仍有这样的行为。如何纠正这种坏习惯呢?

排除精神疾病 家长首先需带孩子到精神科门诊,请医生评估是否存在注意缺陷多动障碍、情绪障碍等,是否需要药物治疗或心理干预,家庭教育方式是否需要改进。

完善微量元素检查 针对性补充缺乏的微量元素,也可直接日常补充小剂量的铁、锌等微量元素,及维生素D3、多种维生素B等,对神经及身体发育有好处。

转移注意力 可以采用转移注意力的方法,即当孩子咬指甲时,不露声色地、自然地引导他们做其他的事,如阅读、看电视等。

涂苦味指甲油 对于年龄较小的孩子,可使用苦味指甲油,也叫苦甲水。还可以给年龄较小的孩子戴手套,物理性隔绝口唇和指甲接触。

让小手忙起来 让孩子的手指动起来、用起来,可以教他们做手指操、手影游戏,或学习需要使用指甲的乐器,如吉他、古琴等。

亚运

冬季养胃 保暖为先

寒冬时节一旦寒气侵入胃部,胃便会开始“闹情绪”,引发腹胀、胃痛、消化不良等症状。

想要应对抗寒冷造成的不适,暖胃成了冬日里的大计。此时,要给胃营造一个温暖的环境,很大程度上可减少因受凉引起的各种症状。比如多喝温热的白水、白粥,都能够养胃护胃。

其次,要养成良好的饮食、作息习惯。饮食方面,需遵守定时、定量、有序的进食原则;作息方面,应保证充足的睡眠,避免熬夜,给胃黏膜充足的自我修复时间。

殷切

过分“护膝”反“伤膝”

天气寒冷,很多人感觉膝盖冷且痛,就把护膝当必备品,认为它既能保暖、预防老寒腿,又能支撑、保护膝盖,避免跌伤。但实际上,过分依赖护膝反而有害。

膝关节周围的肌肉、肌腱及韧带才是最有效的“天然护膝”,具有稳定和保持膝关节作用。如果长时间使用护膝,股四头肌、肌腱及韧带无法得到充分训练,易发生功能退化。长此以往,一旦脱离护膝,反而容易增加运动损伤的风险。

此外,膝关节关节炎或可通过佩戴护膝,限制髌骨、股骨和胫骨三者间的相对活动,减少关节之间的摩擦,达到缓解疼痛的目的,但并不能起到治疗效果,部分患者甚至可能因过分依赖护膝而耽误了正规治疗。

想要保护膝盖,应注意两点。第一,避免关节过度负重、劳累、受潮、受凉,以及可能加重关节退变的运动,如爬楼、下蹲、爬山等。肥胖患者应控制体重。第二,适当运动对骨关节健康有益,包括有氧运动(如慢跑、游泳、打太极拳、跳健身操等)、柔韧性锻炼、平衡训练(如单足站立等)、肌肉力量锻炼(如股四头肌等长收缩训练、直腿抬高加强训练等)。



图 IC

戴林

保温杯里泡枸杞 你吃对了吗?

“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志,但要因人而异,否则会引起副作用。

阴虚人群吃枸杞易上火 阴虚体质的人应该注意枸杞的用量,因为枸杞性甘,温和,用量过度会导致上火。尤其是生吃时,更应减少用量。

过量食用身体不适 枸杞含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、

B2、C、钙、磷、铁等成分,对人体健康有益,但要注意用量。过量食用枸杞,会使人上火、流鼻血,甚至眼睛红肿不舒服等。

有这些症状最好别吃 外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

任健



图 IC

蒜香伴冬暖 美味又健康

大蒜可谓是药食同源的代表,它既是美味的蔬菜,又有保健作用,不妨经常食用。

大蒜炒百叶是经典的农家小吃。把百叶切得细如毛线儿,漂在清水里,粗白的蒜梗用刀面拍碎,待土灶铁锅里的菜油滋滋作响时,先倒进蒜梗,再加进蒜叶和百叶丝,上下翻炒,

兑进一勺水,掺进糖醋盐酱,一道美味便在浓浓热气中完成了。

蒜与葱、姜、辣椒、胡椒并称“五辣”。《本草纲目》中记载:胡蒜,其气熏烈,能通五脏,达诸窍,去寒湿,降邪恶,消痈肿,化积积食,此其功也。可见,古人早就认识到大蒜的药用价值,认为能“除风湿,破冷风”,对风寒



图 IC

湿类关节炎有抑制作用。

谷华

“心比人老”成全球现象

“30岁的人,60岁的心脏”听起来像一句夸张的玩笑话,却可能真实地发生在有些人身上。近日,《柳叶刀》杂志上刊登的一项最新研究显示,全球成年人的“预测心脏年龄”总体大于实际年龄,最多的相差了40岁。

事实上,心脏的“年龄”之所以会跑在前头,一方面与人们越来越重视心脏健康、检测手段越来越丰富精细等有关。另一方面,主要与心脏的性质、心血管危险因素

素增加、精神压力大等相关。

精神压力过大会刺激交感神经兴奋,增加肾上腺素和儿茶酚胺的分泌,引起冠状动脉痉挛,降低血钾含量,进而导致心脏生物电活动紊乱、恶性心律失常,严重的还会突发心脏骤停。

对于有冠心病家族史、生活方式极度不健康、有高血压或糖尿病等基础疾病的患者,建议每年做一次心脏疾病筛查,以便早发现早治疗。

陆浩

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com