

五种影响免疫力的不良饮食习惯

吃饭,是每日必备的生存需求。然而某些日常饮食习惯可能会在无形中影响我们的健康状况,特别是免疫系统。根据多项研究发现,喜欢这样吃饭的人,对免疫系统的伤害尤为显著!

喜欢这样吃饭的人免疫力都不太好

1. 爱吃高糖分食物

过度的糖分摄入不仅会导致肥胖和糖尿病,还会对免疫系统产生负面影响。高糖分食物会升高血糖,从而抑制免疫细胞的活性,使人的免疫力降低。长期摄入高糖分食物也容易造成胰岛素抵抗,进一步削弱免疫系统。

2. 经常饮食过饱或暴饮暴食

暴饮暴食是常见的不良饮食习惯,长此以往可能导致体重增加、慢性炎症和代谢紊乱,从而影响免疫系统。

3. 不爱吃果蔬和谷物类食物

香蕉、韭菜、玉米、红薯、小米等食物中含有丰富的膳食纤维,膳食纤维对于维持肠道健康和免疫系统功能至关重要。如果经常不吃水果、蔬菜、谷物等食物,可能会因为低纤维饮食导致肠道菌群失调,进而影响免疫系统的正常功能。

4. 摄入过多的反式脂肪

反式脂肪是通过氢化过程产生的非自然状态的脂肪,一般在加工食



品、各种油炸食品以及快餐中较为常见。若过度摄入反式脂肪,会损害免疫系统,增加患上心血管疾病和糖尿病的风险。

5. 长期营养不均衡

如果存在偏食、挑食、过度节食等不良饮食习惯,或者饮食中缺乏多样化的营养素,也会影响免疫功能。因为人体需要各种营养素才能正常运作,如果缺乏某种营养素,就会导致免疫系统功能下降。例如,缺乏维生素C、维生素D、锌和铁等关

键营养素可能会削弱免疫系统的正常运作。

这五种饮食习惯得抓紧改

1. 控制糖分的摄入量

尽量避免或者限制糖果、软饮料等高糖分食物的摄入,选择低糖分或者无糖分的食物,比如青菜、西兰花、菠菜等。

2. 保持规律饮食习惯

日常饮用量要适度,保持在7至8分饱即可,切忌暴饮暴食,建议按时按量用餐。

3. 增加高膳食纤维食物摄入

增加新鲜果蔬、谷物的摄入,可为机体补充膳食纤维,对免疫系统起到积极的促进作用。

4. 减少反式脂肪的摄入

少吃反式脂肪含量高的食物,尽量吃纯天然的食物,以保证饮食健康。

5. 保持膳食营养均衡

既要吃富含维生素、微量元素和膳食纤维的蔬菜、水果,也要吃富含蛋白质、优质脂肪的蛋类、瘦肉类等,以通过食物多样化来实现膳食营养均衡。

此外,适当使用营养素补充剂也可帮助改善免疫系统,例如,维生素C、锌、硒和姜黄素等。合理应用有助于增强免疫细胞,提高免疫系统的识别能力和攻击病菌的能力。

(据《健康时报》)

了解高血压病

高血压病是指动脉收缩压或舒张压(老百姓所说的高压跟低压)增高,一般发病原因不明的高血压叫原发性高血压,而由其他疾病影响导致的高血压叫继发性高血压。

继发性高血压在人群中的发病率不足10%,所以我们常见的高血压以原发性高血压为主,尤其是中老年人患原发性高血压的很多。高血压病是急性心肌梗死、冠心病、脑卒中、主动脉夹层、肾衰竭等严重致死致残疾病的重要基础病。

高血压的发病因素

虽然说原发性高血压发病原因不明确,但是它仍有一定的发病规律,具有以下因素的人更容易患高血压病。

遗传因素:父母或者兄弟姐妹患有高血压病,这类人群患高血压病的概率就会比普通人要高,注意要不定期监测血压情况。

饮食因素:人们日常饮食吃得太咸,或者吃的水果蔬菜少,容易得高血压病。

精神因素:如果从事精神紧张度高的职业或者生活环境压力太大,容易患高血压病。

吸烟:吸烟可使交感神经末梢释放去甲肾上腺素,从而导致血压升高,同时也是冠心病、脑中风的独立危险因素,所以几乎所有的医生都会建议高血压患者戒烟。

体重因素:体重是血压增高的一个重要因素,肥胖的患者容易患高血压病,其中腹型肥胖(肚子肥胖比四肢肥胖更厉害)的更容易。

药物因素:口服某些药物,如避孕药及含有麻黄素、激素的药物等也会导致血压升高。

睡眠呼吸暂停低通气综合征(SAHS):SAHS是指睡眠期间反复发作性呼吸暂停,可以通俗地理解为夜间睡眠中打鼾,并出现短暂的停止呼吸,年龄大的、体型肥胖的更容易得此病,而患此病的患者50%患有高血压。

常见的高血压症状

常见的高血压症状有头晕、头痛、颈部僵硬感、疲劳、心悸等。部分患者会出现视物模糊、鼻出血等较重症状,这些症状大多数会在血压降到正常后缓解。但是,也会有患者没有明显临床症状,仅在偶然监测血压或发生心、脑、肾等并发症时发现,导致诊断延迟。

药物治疗

对于通过生活方式干预后血压仍控制不佳的、合并糖尿病,或者是已经有心、脑、肾靶器官损害的患者,医生会考虑用药物治疗,常见的降压药有:

利尿剂:呋塞米、氢氯噻嗪。

β受体阻滞剂:美托洛尔、比索洛尔。

钙通道阻滞剂:硝苯地平、氨氯地平、尼群地平。

血管紧张素转化酶抑制剂:卡托普利、贝那普利、培哚普利。

血管紧张素II受体拮抗剂:氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦。

(川汇区人和街道办事处史滩村卫生室 史家奇)



献血无偿,为何用血时却要收费

献血无偿,为何用血时却要收费呢?这个问题许多人都很疑惑?今天我们就一起来了解一下相关知识。

为何临床用血要收费

虽然献血无偿,但并不意味着献血者捐献的血液任何人都可以无偿使用。曾有人做了一个形象比喻:江河里的水本身是免费的,但是我们每户人家使用的自来水却是要收费的。因为水源从江河到达居民用水点,要经过过滤、输送、存储、消毒等一系列过程,而这中间产生的费用是由使用者承担的。

献血者捐献的“爱心血”也是如此。临床用血收的费用并不是血液本身的费用,而是血液从采集到临床使用存在的成本消耗产生的费用,部分需要用血患者承担。

总体来说,临床用血的相关费用可划分为两部分:一部分是血液制备费用。为了保证血液质量和输血安全有效,所采集的血

液必须经过严格的质量检验、成分分离、特殊储存、冷链运输等生产过程。所以《献血法》规定,“公民临床用血,应当按照国家和本省规定交付血液采集、储存、分离、检验等费用”。也就是说,收取的费用不是血液本身的价值,而仅仅是国家统一制定的生产成本。另一部分是医院配血和储备费用等。血液在送到医院后,并不是直接输入人体,需要进行“配血”“储血”等工作,医院的费用由此产生。

血液成本费用包括哪些

采集费用包括血袋、耗材、人工、信息传输、车辆运行和维护等方面的费用。检验费用包括血型、血比重、转氨酶检测以及一些经血传播疾病的初筛及复检所产生的费用。分离费用包括成分制备、血液超低温冷冻、分浆以及解冻等设备购置和使用成本。储存费用主要包括冷库、冰箱、冷链监控等设备的购买和维护。为了保证用血安全,仅血液检验就涉及ABO血型、RhD血型、血红蛋白、

转氨酶、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、人类免疫缺陷(艾滋病)病毒、梅毒螺旋体等8个项目累计16次检测,以保证血液安全。

无偿献血者免费用血量

个人献血5年内免费享用献血量3倍的血量,5年后享用等量献血量;献血累计满800mL的10年内免费享用所需血量,10年后享用献血量的3倍的用血量,两个时间段内的可报销血量互不影响,即10年内报销的血量不影响10年后的可报销量;献血累计满1000mL以上的,终身免费享用所需血量。无偿献血者个人用血减免过费用的,不影响其献血量的累计。

献血者家庭成员临床用血按献血量等量免费用血。

总而言之,我们的献血是无偿的,公民临床用血也是免费的。临床用血支付的仅是按照国家和本省规定交付血液采集、储存、分离、检验等费用。无偿献血者及其亲属可以按照相关政策免费用血。

(周口市中心血站 孙春玲)