

鸡蛋会导致心脏病吗？

在吃鸡蛋的时候，人们有没有顾虑呢？蛋黄似乎就是胆固醇的代名词,有些害怕胆固醇的人，甚至会把蛋黄直接扔掉，只吃蛋白部分,完全不在乎蛋黄中的 12 种维生素、卵磷脂、叶黄素、甜菜碱以及少量的 DHA 等有益成分。

研究的确发现，人体中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)与心脑血管疾病风险相关，为了降低膳食胆固醇对心脑血管疾病的影响，各国营养界提倡将膳食胆固醇摄入量控制在 300 毫克以内，这也就意味着每天只能吃一个中等大的鸡蛋(约 200 毫克胆固醇)和 100 克以下的瘦肉或鱼。

不过，吃鸡蛋一定会导致人体中的 LDL-c 含量升高吗？吃鸡蛋和冠心病、中风真的有关系吗？



不系安全带 颈椎很受伤

老李和朋友近日趁周末开车出去玩,在高速路上遇到“飞来横祸”：迎面飞快驶来一辆卡车,司机赶紧急转方向盘并踩下刹车,躲过了大卡车的正面撞击。可就在同一瞬间，坐在副驾的老李因为没系安全带，脖子就像跟身体脱了节似得不听使唤，前后猛烈晃动,随后出现四肢瘫软无力,急诊送入医院进行全面检查后,医生诊断为颈脊髓损伤伴四肢瘫。

这一切都是由于急刹车造成的颈椎“挥鞭伤”所致。原本老李 3 年前就感觉颈椎不适，这次的车祸更是让他的病痛雪上加霜。颈椎“挥鞭伤”是指坐车时遭遇急刹车,由于汽车的惯性,脖子快速前屈,然后突然弹回,犹如鞭子挥动时的反应。它是交通事故中较常见的一种颈部损伤类型。

颈椎在脊椎椎骨中体积最

软膏涂太厚 易有副作用

患皮肤病时，很多人都觉得把药膏涂得厚些效果好，其实皮肤科外用软膏，只需薄薄涂抹一层就可以了。

如果药物涂得过多、过厚,容易使药物渗透太深,进入血管,药物随着血流通过全身，可能引起全身副作用。不懂得正确使用外用药,非但疾病不易治好,有时候反而会使皮肤病恶化。

正确使用软膏的方法是:先洗手，然后用手指将药物薄涂皮

什么人需要控制吃鸡蛋的量呢？

有研究发现，各人对食物中胆固醇的反应是不一样的。有些人被称为“高反应者”,吃了鸡蛋黄之后胆固醇会升高；有些人则被称为“低反应者”,他们从食物中吃了胆固醇之后，能够自动减少身体中的胆固醇合成，无论吃不吃鸡蛋黄，血胆固醇的水平变化都非常小。到底是基因决定了这个差异，还是婴幼儿时期的膳食内容差异诱导了不同的代谢模式,尚未研究清楚。无论如何,说吃鸡蛋一定会升高血胆固醇,特别是升高LDL(低密度脂蛋白,其中含有 LDL-c),未免以偏概全。

还有研究证实,“原汁原味”的胆固醇本身可能并不是引起血管损伤的罪魁祸首，让高脂脂病

三大坏习惯 痔疮找上门

痔疮的出现与人们自身的生活习惯有着密不可分的联系，究竟哪些坏习惯会让痔疮找上门来？

1、平素喜食辛辣、刺激、肥甘厚味之品。饮食的刺激是诱发或加重痔疮的一个重要原因。人们平素过食这些辛辣、刺激、味重、油腻的食物和过度饮酒容易使肛管充血，诱发或加重痔疮,而出现便血、肛门异物脱出、疼痛或者肛门瘙痒等不适症状。对于因饮食引起的痔疮,患者除了积极治疗外,在治疗时及治疗后的几个月里应注意养成良好的饮食习惯，平时多以清淡饮食为主，少食或不食辛辣、刺激、肥甘厚味之品。

2、排便时喜欢看书或玩手机,无形中加长了排便时间,本来很容易排出的大便需要更长的时间来排出或长时间久蹲后也排不出来，导致肛周血管和肛垫组织因长时间受到挤压,出现血液淤积、血管曲张,诱发痔疮。

3、久站或久坐。长时间坐着，容易导致腹部血液循环回流不畅，久坐时压力过大造成直肠肛管静脉出现扩大曲张、血液淤积而逐渐形成痔疮;久站时肛管直肠底部血液回流受阻易淤积在此处，而直肠静脉及其分支缺乏静脉瓣,因此,血液更不易回流，容易淤滞在这里形成痔疮。

鱼刺卡喉别乱抠

吃饭卡了鱼刺或鸡骨怎么办？

正确的方法是把口张开，让旁人用汤匙、牙刷柄或压舌板、筷子轻轻压住舌头,暴露舌根和扁桃体,用手电筒照射,仔细观察舌根部、扁桃体、咽后壁等处,看清异物后,再用小镊子或筷子将骨刺取出。

所抵消，而这些是研究当中没有涉及的内容。

不过，这也并不证明什么人都可以每天吃一个鸡蛋而无需担心。有两项研究表明,糖尿病人是个特例。每天吃一个鸡蛋和完全不吃相比，会让糖尿病人的冠心病风险上升 54%，而同时出血性中风的风险却会下降 25%。

流行病学研究者们承认，至少在西方国家，天天吃鸡蛋的饮食方式，往往与一些不良的生活习惯相联系,比如抽烟、喝酒、吃大量红肉或加工肉制品。换句话说,因为在美欧国家,人人都认为鸡蛋胆固醇多,对心脏不好,所以那些天天鸡蛋照吃不误的人,往往是一些对健康不管不顾的人。即便鸡蛋对健康确有好处，也被

经常腿抽筋？查查血脂

王老伯年近七旬，身体一直保养得不错。近几个月来,王老伯小腿经常抽筋,晚上睡觉时尤其明显。他以为是自己年纪大缺钙,加上健身锻炼累的，于是在家休息了两个星期，并且每天补充钙片,可症状一点不见好转,反而连走路都吃力了。家人赶紧带王老伯到医院就诊,检查发现,他的甘油三酯和胆固醇两项血脂指标高出正常值两倍。进一步检查发现,王老伯已经出现下肢动脉硬化,并伴有不同程度的狭窄。原来,他的腿抽筋是高血脂引起的，需要降脂治疗。

武汉市中心医院血管外科何涛主任介绍，有的老人时常出现腿脚抽筋，小腿发凉、发麻等不适,多数人以为是缺钙所致。可事实上，这种情况有时并不是因为钙少了,而是血脂高了。一方面，体内过高的胆固醇无法正常代谢

糖友心梗 一半不疼

刘大爷今年 66 岁,10 年前查出患有Ⅱ型糖尿病。前不久,他清晨出门锻炼,路上突然感到胸闷,很快昏迷不醒。旁人送他到医院,被诊断为“大面积急性心肌梗死”，经过全力抢救才转危为安。刘大爷很纳闷，为什么发病前什么预兆也没有？

糖尿病和心血管疾病,可以说是一对“难兄难弟”,常常相伴存在。中华医学会糖尿病学分会的调查发现，Ⅱ型糖尿病并发高血压的患病率达到 34.2%，脑血管病为 12.6%,其他心血管病为 17.1%。

但值得警惕的是，糖尿病患者由于神经病变，特别是神经末梢的病变,导致痛觉不敏感,即使发生了严重的心肌缺血，也可能只有轻微疼痛,甚至毫无知觉。据统计，糖尿病性心肌梗死患者约一半是无痛性的,患者仅有胸闷、恶心、呕吐,或心慌、头晕、乏力，

这些坏的生活习惯所抵消了,最后被误解为“吃鸡蛋越多死得越早”。

无论如何，鸡蛋是动物性蛋白质中最便宜的一种来源，和肉类比,鸡蛋既易储藏,又易烹调。

从营养价值来说，鸡蛋除了提供最优质的蛋白质之外，蛋黄部分还能提供那么多的维生素、那么多的微量元素、那么多的卵磷脂和叶黄素，无论如何都称得上是价廉物美。研究已经证明,每天 1 个鸡蛋可以成为健康人饮食的一部分，如果还没有被糖尿病所侵扰，又何必为了那 200 毫克的胆固醇而疏远它呢？需要注意的,倒是烹调鸡蛋的时候少用油，别让蛋黄直接接触空气，多用蒸煮的烹调方法。

时,可能积聚在周围肌肉中,刺激肌肉收缩,导致抽筋。另一方面，过高的血脂很容易引起动脉粥样硬化,使血管变窄,导致局部供血不足、血液循环不畅,使得肢体末端因为缺血出现抽筋、疼痛等不适。如不及时发现治疗,外周血管狭窄逐渐加重，可能引起外周器官营养缺乏，严重时发生坏疽等不良后果。

因此，出现不明原因的腿脚抽筋,补钙、休息也没有好转时,最好及时到医院检查一下。抽点血化验、做个简单的血管超声检查,也许就能发现问题。

日常生活中，要注意避免进食过多的动物性脂肪和内脏等高胆固醇食物，多吃些豆制品和新鲜蔬果。同时戒烟限酒,根据身体情况适当参加体育锻炼。对于已经确诊为高脂血症的患者，可以在医生指导下服药治疗。

甚至突然出现晕厥等非特异性症状。这种“无痛性心梗”极易误诊、漏诊,也是造成猝死的原因之一。因此，糖友出现上述不典型的心肌缺血症状时，一定要及时就诊。

此外，以下几个特点也有必要关注。首先,糖尿病性心脏病常起病突然,可能因争吵、呼吸道或其他部位感染、手术创伤等各种应激因素,导致心律失常或休克。其次，由于糖尿病影响支配心脏的自主神经系统，可导致心脏神经功能紊乱。因此,糖友在休息状态下心率大于 90 次 / 分时，要注意是否伴有自主神经功能紊乱。最后，糖尿病患者容易出现体位性低血压。

当患者从卧位或坐位起立时,如果收缩压下降大于 30 毫米汞柱,或舒张压下降大于 20 毫米汞柱,同时伴有头晕、无力、大汗、心慌、视力障碍，甚至昏倒等症状,要注意防治低血压。