



人体不可或缺的微量元素有哪些

全媒体记者 侯利平

记者近日在医院采访时了解到,当孩子出现没有食欲、发育迟缓、烦躁、多汗甚至出现关节疼等症状时,家长一定要提高警惕,因为这可能是人体缺少微量元素的表现。

据介绍,人体中的钙、镁、铁、锌、硒等微量元素在体内的含量虽然少,但是却对身体健康起着至关重要的作用。不管是孩子还是成人,一旦身体缺少了这些微量元素,就会出现不适症状。

缺钙元素,骨质疏松。钙是人们最熟悉的微量元素,对骨骼的生长发育起着重要作用,可谓骨骼健康的基石,享有“生命元素”的美称。身体缺钙会直接导致骨密度降低,为骨质疏松症等骨病埋下隐患。尤其是中年女性对钙的吸收能力差,再加上钙的排出量增加,更容易缺乏钙质,出现骨折。医生建议,如果经过检查体内确实缺钙元素,可以多食用芝麻、牛奶、豆制品等补充,增加骨密度。

缺镁元素,气色变差。镁元素是构成人体内多种酶的重要来源。镁元素在人体中的含量微乎其微,但是身体一旦缺乏会导致精神疲惫、面黄肌瘦、皮肤粗糙,严重的会出现情绪不稳定,面部、四肢肌肉颤抖。身体缺少镁元素可以吃含有丰富镁元素的食物,如无花果、香蕉、杏仁、冬瓜子、玉米、红薯、黄瓜、蘑菇、柿子等。

缺硒元素,抵抗力差。硒是人体不可缺少的微量元素,可以消除体内的自由基,还会影响甲状腺功能,进而影响新陈代谢和血液循环。缺乏硒元素会导致人体机能下降,轻微时会出现血液循环不

好,手脚冰凉、未老先衰、精神萎靡不振、易感冒等症状;严重时会造成免疫力低下、视力减退,易患心血管疾病和肿瘤。硒元素有一定的解毒作用,能和体内重金属结合,减少它们对身体的危害。体内缺硒元素最好吃贝类等海鲜食品,因为这些食品中的硒元素含量比较稳定。

缺锌元素,爱发脾气。锌元素是人体需要的重要微量元素之一。缺锌会影响一个人的性格,容易引起抑郁和情绪不稳定,导致情绪异常。研究发现,女性缺锌元素会出现经期前紧张。女性在月经来临前的13天体内锌元素含量非常低,导致黄体酮和内啡肽分泌不足,因此心情非常紧张焦虑,痛感也会增强。此外,缺锌元素还会让人出现食欲减退、免疫功能低下、眼睛呆滞无神、皮肤粗糙、视力下降、毛发枯燥甚至引起肝脾肿大。如果体内缺锌元素,可以吃鱼类、动物肝脏、肉类、蛋、腰果、粗杂粮等。

缺铁元素,容易疲倦。缺铁元素易导致缺铁性贫血的发生,易产生头晕、心慌、体力下降、记忆力减退、注意力不集中、抗病能力下降等症状。铁元素的缺少会阻碍氧气的供给,让身体得不到足够的能量补充,易感到疲倦。如果脸色苍白、呼吸短促、血液中带氧含量很低的话,会产生缺氧的感觉。缺氧会导致身体中交感神经系统的快速运转和心跳加快,无缘无故地出现焦虑、脱发等现象。铁元素的缺失还会影响甲状腺功能并降低新陈代谢,从而导致缺乏精力。动物血、动物肝脏、芝麻酱、黑木耳、蘑菇、海藻类、豆制品、菠菜等食物均含有大量的铁元素,当体内缺少铁元素时可以适当食用它们。

打呼噜是疾病

全媒体记者 许湘兵

打呼噜也称打鼾,很多人认为睡觉打呼噜是睡得香。市中医院专家提醒,这种认识是错误的。打呼噜是睡眠呼吸暂停综合征的一个主要临床表现。它不仅可导致打鼾者睡眠质量下降,白天嗜睡、感到疲惫,而且可能与某些呼吸系统疾病或高血压、冠心病等心脑血管疾病的发生有关。

为什么睡觉会打鼾

专家介绍,打鼾是由于鼻和鼻咽、口咽和软腭及舌根三处的一处(或以上)发生狭窄、阻塞,或者在睡眠时咽部软自制松弛、舌根后坠等,导致气流不能自由通过咽部的气道,振动咽部软组织而发出的声音。打鼾的原因很多,比如先天性的上气道狭窄、软腭低垂、过度肥胖等,这些都会导致夜间气道塌陷,造成通气不足甚至呼吸暂停。

专家提醒,如果晚上打鼾且伴有以下症状,则是身体发出的危险信号,需立刻治疗。1.睡眠打鼾,张口呼吸、频繁呼吸停止;2.睡眠反复憋醒、睡眠不宁、诱发癫痫,睡不解乏、白天困倦、嗜睡;3.睡醒后血压升高;4.睡眠浅,睡醒后头痛,夜间睡眠心绞痛、心律失常;5.夜间睡眠遗尿、夜尿增多,记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低;6.白天似睡非睡,工作、开会、吃饭时也难以抑制入睡;7.阳痿、性欲减退;8.老年痴呆。

打鼾如何治疗

行为治疗。养成定期锻炼的习惯,减轻体重,增强肺功能;睡觉采取侧卧位,改变习惯的仰卧位睡眠;睡前尽量不要饮酒,不要喝浓茶、咖啡,也不要服用某些药物,因为酒精、镇静剂、安眠药以及抗过敏药物都会使呼吸变得浅而慢,并使肌肉比平时更加松弛,导致咽部软组织更容易堵塞气道。

无创正压通气呼吸机治疗。适用于中枢型、混合型睡眠呼吸暂停综合征。

手术治疗。对有明确上气道梗阻的睡眠呼吸暂停综合征患者可给予鼻腔、咽腔及舌体手术以通畅气道。

专家提醒：冬季要注意心理调节

全媒体记者 侯利平

由于冬季气候已逐渐变冷,人体舒适度会随之降低,心情也会变得低落,很容易形成抑郁症。因此,专家提醒,冬季要多注意心理调节。

专家表示,冬季心情低落的原因主要是冬季阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间变短这个变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而出现了情绪与精神状态的紊乱。临床表现多为情绪多变、忧郁、易疲劳、精力衰退、注意力分散等,有些人甚至会有极端的想法。

专家提醒,冬季心理调节的关键是增加日光照射和户外活动。白天常开窗户,使室内空气流通。经常听轻松悦耳的音乐,参加能振奋精神的文体活动。多与朋友谈心聊天或读些健康向上的书籍,以活跃自己的情绪和思维。注意加强营养,改善饮食结构,适当多吃一些高热量、有健脑作用的食物以及蔬菜水果,少吃淀粉和碳水化合物食品,吃饭不宜过饱。按时作息,提高睡眠质量。



为切实落实食品安全工作,明确食品安全责任,有效预防和处理可能发生的食物中毒突发事件,11月3日下午,河大一附院工会主席席子明带领该院餐厅联合政策研究与医疗改革办公室、急诊科、保卫科、应急办开展了食物中毒应急预案演练。图为演练现场。

全媒体记者 胡海娟 摄