

健康关注

脂肪不是“好东西”？减肥须正念 + 科学

●阮光锋 张宇

●无论吃进去的能量是什么,蛋白质、糖类……多余的能量最终都会转化成脂肪储存在体内。因此,任何食物吃多了都会长胖。

●脂肪的排出主要依靠的是呼吸和尿液。当脂肪发生氧化代谢反应时,体内的脂肪会在氧气的作用下最终分解出二氧化碳和水。

这些二氧化碳随着我们的呼吸排出体外,而水则通过肾脏过滤,最终以尿液的形式排出我们的身体。脂肪最终被代谢排出的过程中需要大量的氧气参与,所以有氧运动对于减脂减肥更有效。

近日,发表在《自然》杂志上的一项新研究显示:即使在成功减肥两年后,身体里的脂肪细胞仍然保留着关于肥胖的“记忆”。这意味着,“胖过”的脂肪细胞对糖和脂肪有更多渴望,一旦接触高脂肪食物就可能快速反弹。

提及脂肪,大家似乎都对它深恶痛绝,认为它会使人长胖、变丑,还会导致“三高”等慢性病,随之而来,“减肥”“减脂”也成了互联网上最热的话题之一。

网上经常有很多减肥博主分享关于减肥的知识和方法,如:脂肪是从肺排出的,所以增加呼吸频率可以减肥;脂肪是水油结合体,要想减掉脂肪,得把水先沥出,水油结合打破了,油就好减了……这些说法都靠谱吗?脂肪在人体内到底是如何形成的?又是如何代谢排出体外的?

脂肪不是“好东西”?

经常有人说自己太胖了、血脂高了、有心脏病了,总之认为脂肪不是好东西。但其实脂肪本身并不是坏东西,而是人体必需的营养物质。

脂肪,又称甘油三酯,它是人体内重要的储能和供能物质,和蛋白质、碳水化合物,并称为人体三大供能物质。脂肪是人体必须的营养素之一,约占人体质量的 15%~30%。脂肪在人体内也有非常重要的作用,主要包括以下几个方面:

提供能量:脂肪是重要的能量储备,在长时间耐力运动中脂肪更是主要供能者,每 1g 脂肪可以提供 9kcal 的能量,比碳水化合物更高,是身体的重要后备能量库。

保护器官:脂肪是机体内脏器官的保护层,它像软垫一样缓解机械的冲击和减少脏器之间的摩擦,心脏、肾脏、生殖器官周围都有脂肪

健康提醒



芬太尼透皮贴是一种常用的强效镇痛剂,由于具有使用方便且释放速率相对恒定,以及作用时间长达 72 小时等优点,深受医师和疼痛患者的喜爱。但它不同于普通的镇痛贴膏,贴的位置或者方法不对,可能会影响药物疗效,甚至增加不良反应。那么,哪类人群可以使用芬太尼透皮贴,它应该怎么贴,需要注意什么呢?今天,特邀内蒙古自治区人民医院专家为大家

芬太尼透皮贴 您贴对了吗?

●本报记者 于亚军 文/图

解答。

芬太尼透皮贴是一种强效镇痛剂

内蒙古自治区人民医院药学处主管药师贾颖介绍,芬太尼透皮贴属于麻醉药品,是一种经皮肤吸收的强效镇痛剂,较吗啡有更强的镇痛效力和更快的起效时间,其镇痛效力为吗啡的 100 倍。芬太尼透皮贴用于治疗中度到重度慢性疼痛以及那些只能依靠镇痛药治疗的难以消除的疼痛。

芬太尼透皮贴多久更换一次?芬太尼透皮贴开始用药后血药浓度逐渐升高,通常 6 至 12 小时起效,12 至 24 小时内达稳态,此后保持相对稳定直至 72 小时,所以每 72 小时更换一次。

使用芬太尼透皮贴有讲究

贾颖介绍,芬太尼透皮贴药物经由皮肤吸收进入人体血液循环,到达全身发挥镇痛作用。它应当贴在平坦,没有毛发,出汗少的皮肤表面,如前胸、后背、上臂、大腿内侧等部位。

芬太尼透皮贴应在打开密封袋后

立即使用,使用前可用清水清洗贴用部位,注意不能使用肥皂、油剂、洗剂或其它可能会刺激皮肤或改变皮肤性状的用品,待皮肤完全干燥后,贴在躯干或上臂未受刺激及未受照射的平整表面。如有毛发,应在使用前剪除(勿用剃须刀剃除)。在使用时应用手掌用力按压 30 秒,以确保贴剂与皮肤完全接触,尤其应注意其边缘部分。

这些关于脂肪的说法都是真的吗?

脂肪是从“肺”排出的,所以增



代谢消耗掉、排出体外。那么,脂肪是如何离开我们身体的呢?

很多人把运动后出汗多少作为减肥的成果,认为运动出汗就是消耗脂肪的表现,甚至还有“汗水是脂肪的眼泪”的说法。这其实是一个常见的误区。

脂肪并非如汗水般从皮肤表面流走,汗水中的主要成分是水 and 电解质,而脂肪是甘油三酯。流汗的主要作用是散热,平衡身体体温在正常范围内。

脂肪的排出主要依靠的是呼吸和尿液。当脂肪发生氧化代谢反应时,体内的脂肪会在氧气的作用下最终分解出二氧化碳和水。这些二氧化碳随着我们的呼吸排出体外,而水则通过肾脏过滤,最终以尿液的形式排出我们的身体。

一般情况下脂肪细胞是不会减少的,减肥只是让它将里面的脂肪排出、变小,也就是前面说的脂肪发生分解代谢,最终变成二氧化碳和水排出体外,能量被我们消耗掉。

这个过程说起来很简单,但做起来就需要付出很大的体力,因为要发生脂肪代谢反应,就需要运动,大家也将它看作是一种“燃烧过程”。脂肪最终被代谢消耗掉还需要大量的氧气参与,所以有氧运动的减脂效果更有效。因此,想要减掉脂肪,需要大家长期坚持每天适度的有氧运动。

加呼吸频率可以减肥?

这种说法是错误的。脂肪不是从肺排出的,而是通过发生脂肪氧化分解,最终产生能量、二氧化碳和水,通过呼吸和尿液排出。仅增加呼吸频率,但不运动,就不会发生能量消耗,也不会发生脂肪氧化分解,就无法减肥。

脂肪是水油结合体,要想减掉脂肪,得把水先沥出,水油结合打破了,油就好减了?

脂肪不是水油结合体,而是甘油三酯。要想减掉脂肪,需要让脂肪发生氧化分解,最终产生能量、二氧化碳和水,通过呼吸和尿液排出。一天中,你第一口吃的是脂肪,身体就会启动机制,先代谢脂肪?身体会根据需要代谢碳水化合物和脂肪等能量物质,跟第一口吃的是什么没有直接关系。

运动前 20 分钟消耗的是糖,20 分钟以后才开始消耗脂肪,所以锻炼以 20 分钟以后才有减肥作用?

这种说法不准确。运动初期主要消耗糖原,但脂肪的消耗是持续的,不只是在 20 分钟后才开始。

燃脂有燃脂心率,买一块能检测心率的运动手表,让心率保持在燃脂心率范围内,即可减肥?

这种说法不准确。燃脂心率的概念是存在的,但减肥效果还取决于运动的强度、持续时间和个人体质等多种因素,跟心率并没有必然关系。

(据《中国妇女报》)

慢病防治

随着我国老龄化进程的加快,老年糖尿病患者数量也日益增多。对于这些老年患者来说,家庭护理起着至关重要的作用,关乎他们的生活质量以及病情的稳定控制。本文介绍老年糖尿病患者家庭护理的一些关键点。

饮食护理 饮食是控制糖尿病的基础环节。老年人的饮食要保证营养均衡,遵循定时定量的原则。主食上,可适当增加粗粮的比例,像燕麦、糙米、玉米等,它们富含膳食纤维,能延缓碳水化合物的吸收,有助于稳定血糖水平。同时,要控制每餐主食的摄入量,根据老年人的身体状况和活动量合理安排,避免一次性进食过多导致血糖急剧升高。选择水果要谨慎,一些升糖指数较低的水果,如苹果、梨、柚子等可以适量食用,但最好在两餐之间吃,且要相应减少主食的量,以防血糖过高。此外,老年人要严格限制糖分高的食物的摄入,戒烟限酒,养成健康的饮食习惯。

运动护理 适当的运动对于老年糖尿病患者调节血糖,增强体质很有帮助。不过,要根据老年人的身体状况选择合适的运动方式,像散步、打太极拳、八段锦等较为缓和的有氧运动就比较适宜。运动时间可以选择在饭后半小时到一小时,每次运动 30 分钟左右,每周坚持 3~5 次。运动前要做好热身,防止运动损伤;运动过程中如果感觉身体不适,如心慌、气短、头晕等,要立即停止运动并休息。运动后也别马上坐下或躺下,适当进行一些放松活动,例如慢走几分钟,让身体有个缓冲,而且,老年人外出运动时,最好有家人陪同,确保安全。

血糖监测 定期监测血糖是了解病情变化的重要手段。家庭中要备有血糖仪,教会老年人或家属正确的使用方法。按照医嘱定期检测空腹血糖以及餐后 2 小时血糖等指标,并做好记录。如果发现血糖波动较大,比如连续几次血糖过高或者过低,要及时联系医生,调整治疗方案。

用药护理 老年糖尿病患者大多需要长期服用降糖药物或者注射胰岛素。家属要提醒老人按时按量服药,不能随意增减药量或者停药。对于使用胰岛素的患者,要掌握正确的方法,包括注射部位的选择、轮换以及胰岛素的保存等。注射部位要经常更换,避免在同一部位反复注射引起皮下硬结等问题,影响胰岛素的吸收效果。

心理护理 糖尿病是一种慢性疾病,长期患病容易让老年人产生焦虑、抑郁等不良情绪。家属要多关心、陪伴老人,耐心倾听他们的心声,鼓励他们积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。可以让老人多参加一些社交活动,转移对疾病的注意力,保持乐观的心态,这对于病情的稳定也十分有利。

老年糖尿病患者的家庭护理是一项综合性的工作,需要家属从饮食、运动、血糖监测、用药以及心理等多个方面用心护理,帮助老人稳定病情,提高生活质量,安享幸福晚年。

(据《大河健康报》)

健康服务

近日,中国台湾知名女演员、歌手大S(徐熙媛)患流感并发肺炎,最终不幸离世。专家提醒,流感不等于普通感冒,需及时就诊。其中,流感合并肺炎的重症患者中老年人多见,需要引起重视。

流感不等于普通感冒

流感不等于普通感冒,患者常出现迅速高热、畏寒、极度乏力、头痛、肌肉酸痛等全身不适,常伴有咳嗽、流涕、咽痛等呼吸道症状。流感病毒分甲、乙、丙、丁四型。其中,甲型流感传染性最强、最容易发生变异,潜伏期一般为 2~4 天。

流感大多为自限性,可能自愈,但有些患者会引起其他并发症,如病毒性或细菌性肺炎、心肌炎等。以流感病毒相关肺炎为例,可由病毒本身直接侵犯引起,或由继发细菌感染而发生。这类肺炎容易发生于有基础肺部及心脏疾病患者、孕妇、婴幼儿、老年人或免疫缺陷者,早期表现流感症状,如果不能及时有效治疗,会发展成为重症乃至危及生命。

老年流感患者要注意

“春节值班期间接诊了两名甲流合并肺炎的患者,因为症状较重都收治住院,均为老年患者。经过中西医结合治疗,目前病情比较平稳。”阎民强介绍,老年人特别是高龄和基础性疾病的老年患者,发病初期往往没有发热、咳嗽、咳痰等肺炎典型症状,无论是老人自己还是家属容易忽视。此外,一些老人患上流感之后,仅靠单纯的常规药物治疗,效果并不明显。老年人身体机能衰退,肺功能降低,咳嗽等症状不像年轻人那么明显,甚至没有咳嗽症状。因此第一时间就检查,明确诊断,及早发现肺炎隐患并对症治疗非常重要。

此外,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。主要措施包括:勤洗手、保持环境清洁和通风、在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动、避免接触呼吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现流感样症状应当注意休息,避免劳累,前往公共场所或就医过程中需戴好口罩。

(据《家庭医生报》)

老年糖尿病患者家庭护理把握五方面

●辛宪英

流感严重可致命这类人群要注意

●阎民强 杨璞