

如何科学忌口？听专家说说

阅读提示

很多人得病后,常会得到亲友的忠告:“鱼肉、羊肉、牛肉……都是发物,吃了会加重病情,不能吃!”于是开始了“这不吃,那也不吃”的生活。然而,专家们指出:国人患病后忌口过度,得不偿失!如何忌口?我们梳理了多科专家的忠告。

皮肤科病人忌口前先化验过敏原 北京大学人民医院皮肤科主任张建中:临床有很多皮肤科病人,一开始只是简单的皮炎,结果因忌口,病情反复或加重,这是因为他们忌口的牛肉、羊肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶等都是高蛋白食物,长期不吃会导致营养不良,使血液相关指标不及正常人一半。所以,不要盲目忌口,先检查化验明确过敏原后,再针对自身过敏的食物,少吃或不吃。

肿瘤患者盲目忌口影响药物效果 中国医科大学航空总医院肿瘤中心主任石汉平:约20%的恶性肿瘤患者直接死于营养不良,可以说是“饿死”的。肿瘤患者没有哪一种食物是完全不能吃的,甚至推荐在三餐之外补充肠内营养制剂,每天400—600千卡。食物品种要多,不要偏食,更不要只吃某一种“抗癌或防癌食物”(“防癌食物”不存在)。

中山大学附属第一医院胃肠外科中心张信华博士:肿瘤患者什么都不敢吃,营养不良导致用什么药物都达不到理想效果。记住,你的身体垮了,首先垮的是免疫系统,最高兴



的是肿瘤。

中风病人不要谈肉色变 清华大学玉泉医院神经内科主任医师耿同超:不少人都认为,中风和肉吃得多有关,于是转而吃素。然而研究表明,胆固醇过高诱发脑梗,过低则诱发脑出血。如果中风病人过度控制饮食,且私下加大降脂药的用量,结果导致贫血、低蛋白血症,其实得不偿失。中风病人最好均衡饮食。食物没有绝对的好坏,关键要适量,不走极端。尤其是老人和心脑血管病患者,不要谈肉色变,适当摄入肉类对身体很有益。

结核病人吃饱吃足,不要忌口 北京胸科医院结核科主任唐神结:结核病人不需要忌口,鸡、鸭、鱼、肉、蛋、海鲜、蔬菜、水果等均可

食用,但尽量不吃刺激性大的食物(如辣等),以免引起咳嗽加重。忌饮酒、吸烟。肺结核是慢性消耗性疾病,必须营养全面,主食、肉、蛋、菜、汤都要搭配好,吃饱吃足。

痛风病人饮食限制不应影响到生活质量 空军总医院风湿肾病科教授刘景铎:不少人查出痛风后,开始只吃菜不吃肉,结果越来越瘦,身体大不如前。蛋白质食物未必一定都含大量嘌呤。与饮食有关的血尿酸大约只有1/5,控制饮食在痛风治疗中的作用不像想象中的重要。美国医生就不主张对痛风病人实行饮食限制。建议痛风病人饮食限制不应影响到生活质量,在医生指导下用药降低尿酸更明智。

(刘惠整理)

出现“烦差慢”警惕抑郁症



抑郁症是老年人很容易患的“心灵感冒”,55岁以上老人罹患抑郁症的比例高达10%—15%,在患有躯体疾病的老人中,抑郁症的发生率高达50%—55%。提醒老年人若长期存在“烦、差、慢”的状态,需警惕抑郁症。

啥都没兴趣,心里特别

“烦” 抑郁症最核心的症状是情绪萎靡、对一切事物失去兴趣。但在老年抑郁症患者中,主动表示“心情不好”的人很少,认为自己自信心下降、兴趣减退、干啥都不起劲,倒是很常见。患者的焦虑情绪会很突出,有时会掩盖低落的情绪。还有些老人表现为特别爱生气,看啥都不顺眼,总是乱发脾气。

身体特别“差”,浑身不舒服 患者总是觉得自己的身体状况很“差”。很多抑郁症患者都有多种身体不

适的症状,这些症状会误导医生进行大量检查,反而延误病情。不少患者在多个科室反复就诊,症状却无法改善,形成恶性循环。

脑子反应“慢”,身体动不了 表现为身体和大脑都“动不了”,思维明显迟缓、思考问题困难、发呆沉默、语速缓慢、行动迟缓,严重时出现双目凝视、情感淡漠、对外界无动于衷。通过有效的抗抑郁治疗,患者的认知功能是可以恢复到发病前正常水平的。

(刘文娟)

福彩3D		
第2019057期		
开奖号码: 7 6 0		
销售总额54926416元		
奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	3625	1040元/注
组选3	0	346元/注
组选6	2964	173元/注
其他投注方式中奖额11089元		
浙江销售:3331876元,返奖额:4293861元。 本信息若有误以公证数据为准。		
2019年3月5日		

福彩双色球		
第2019025期		
全国销量:345714892元 浙江销量:26559982元		
中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)		
15 16 21 27 30 33 04		
奖级	中奖条件	中奖注数
一等奖	●●●●●+★	5注
二等奖	●●●●●	74注
三等奖	●●●●●+★	838注
四等奖	●●●●●/●●●●+★	48576注
五等奖	●●●●●/●●●●+★	997993注
六等奖	●●+★/●●+★/★	7039911注
本期销售中4位二等奖(宁波1注,湖州1注,衢州1注,义乌1注);其他累计12.4634亿元滚入下期。本信息若有误以公证数据为准。		
本信息若有误以公证数据为准 2019年3月5日		

福彩15选5		
第2019057期 投注总额1800468元		
中奖号码(无需排序) 01 05 09 10 11		
派奖幸运号码(无需排序) 03 12		
奖级	中奖条件	中奖注数
特等奖	中5连4(常规)	0
一等奖	5个号全中(常规)	276
二等奖	中任意4个号(常规)	13669
派奖中奖注数	7个号全中	79
奖池累计36.3786万元滚入下期。本期派奖79注,单注派奖奖金为3798元。下期派送总奖金为:300042元。本信息若有误以公证数据为准		
2019年3月5日		

中国体育彩票浙江省20选5第19057期开奖公告信息		
开奖日期:2019年3月5日		
本期销售金额:156,360元		
本期开奖号码:01 02 12 16 19		
本期出球顺序:12 01 16 19 02		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	6,870元
二等奖	438注	50元
三等奖	5,447注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2019年5月6日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票浙江省6+1第19025期开奖公告信息		
开奖日期:2019年3月5日		
本期销售金额:1,860,430元		
正选号码 特别号码		
本期开奖号码:543420 0		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	11注	11,322元
三等奖	205注	300元
四等奖	2,575注	20元
五等奖	35,179注	5元
37,650,047.11元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2019年5月6日,逾期作废奖处理。本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列5第19057期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月5日			
本期全国销售金额:10,702,260元			
本期开奖号码:86879			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	72注	100,000元	7,200,000元
合计	72注	***	7,200,000元
214,550,306.58元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2019年5月6日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第19057期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月5日			
本期浙江销售金额:1,365,950元			
本期开奖号码:868			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	423注	1,040元	439,920元
组选3	464注	346元	160,544元
组选6	0注	173元	0元
合计	887注	***	600,464元
7,319,661.20元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2019年5月6日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准			