

查出肺结节需要忌口吗

患者应注意6个饮食要点



本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈雨虹)查出了肺结节,是否需要忌口?哪些食物需要少吃?

近年来,体检查出肺结节的人越来越多,很多人对此不了解,担心害怕。浙江医院胸外科主任祝鑫海主任医师介绍,肺结节性质通常为良性,有些磨玻璃样小于6毫米的肺结节,定期复查就可以了,不必过于担忧,但也不能百分百完全排除是肺癌早期表现

的可能性,仍需要密切关注并接受医生的建议和治疗。

祝鑫海表示,对于肺结节患者来说,并没有绝对忌口的食物,但科学合理饮食非常重要,可以通过调整饮食来促进身体康复和治疗。他也表示,要少吃致癌或潜在致癌食物,高热量、高盐、重油的食物以及刺激性食物或饮料。

肺结节患者饮食应注意以下6点。

增加膳食纤维摄入。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,降低胆固醇水平,预防便秘等问题。生菜、韭菜、带皮的苹果、香蕉和燕麦等食物中富含膳食纤维,可供肺结节患者选择。

增加抗氧化剂的摄入。多摄入富含维生素C、维生素E和类胡萝卜素等抗氧化剂的食物,如西柚、柑橘、青菜、胡萝卜等,有助于减轻氧化应激反应,保护肺部健康。

选择低脂肪食物。过多的饱和脂肪摄入可能增加肺

结节患者心血管负担,宜选择低脂肪的食物,如动物瘦肉、新鲜鱼肉、黄豆、红豆等。

适量补充优质蛋白质。优质蛋白质对于组织修复和免疫功能的恢复有一定的帮助。建议肺结节患者选择鱼肉、禽肉、豆腐、低脂奶制品等作为蛋白质来源。

平衡饮食。包括合理搭配膳食,确保每日营养素摄入均衡,既要包括健康脂肪、微量元素和维生素,也需摄入碳水化合物、蛋白质等。

饮食与治疗相结合。合理饮食只是辅助治疗手段之一,不能单纯依靠其来治疗肺结节,还应结合医生的建议和其他治疗方法,如停止抽烟、放宽心态、使用药物、进行手术等来提高疗效。

祝鑫海提醒,肺结节患者应遵循科学合理的饮食原则,适量多吃高膳食纤维食物、优质蛋白质等,通过合理的饮食控制和综合治疗,积极应对肺结节问题。

五类人最好不要吃生蒜

以下几种人群应慎食生蒜。

肝病患者:肝脏有病,多为肝阴受损,如果再多食辛热发散的生蒜,更伤肝阴。

眼病患者:肝开窍于目,如出现畏光羞明、迎风流泪、视物模糊等症状,亦为肝阴不足、肝血受损,生大蒜辛热发散,当慎食之。

脾胃虚弱者:生大蒜会刺激胃肠黏膜,如果在腹泻时吃大蒜,会使胃肠道黏膜充血、水肿加重。

肺病患者:肺阴不足之干咳久咳,或痰热壅肺之咯吐黄绿浓痰者,食生大蒜会加重病情,故应慎食。

气血虚弱者:生大蒜辛热发散,气血虚弱者不宜食,年久重病者气血更虚,当慎食。

睡硬板床对脊椎更好吗

床垫过软或过硬都不利于脊椎健康。如何判断软硬合适?

平躺在床垫上,手伸入腰部与床垫之间的空隙,如果手能轻松穿过,说明床垫过硬;如果手感觉被压紧,说明床垫过软;如果手刚好贴合,床垫软硬适中。

侧卧时,如果脊椎弯曲或下沉,说明床垫不合适;如果脊椎保持直线,说明床垫软硬适中。

体重重的人适合稍硬床垫,体重轻的人适合稍软床垫。习惯仰卧的人适合中等硬度床垫,侧卧的人适合稍软床垫,俯卧的人适合稍硬床垫。均据养生中国

握拳三十秒 健康已了然

人的五指指尖各有经穴,分别与内脏有密切的关系。如果有一个指尖感到特别疼痛时,表示与此经穴相关的内脏已有了某种问题。一起来做简单的小测试吧。

测试一:举起左手或右手放于胸前,攥紧成拳头坚持30秒后,打开手掌。打开后,手掌白白的颜色是马上消失还是会短暂残留?

若能马上恢复,变成白色的手掌,就表示血管健康。

如果要花10秒以上才能恢复,就要当心是不是有动脉硬化化的情形。

测试二:用指尖捏住指甲根部,施力按压并轻转,从小手指开始,逐一体验。仔细感受是否有手指在受压时传来异样痛感。不同部位的疼痛可能是身体某个部位在发出警报。

小手指疼痛:心脏或小肠有毛病。靠无名指一侧的小手指指尖叫少冲穴、另一侧叫少泽穴。少冲穴与心脏有密切关系,心脏病发作时,用力按压小指指尖,可使发作缓和。少泽穴是小肠经穴,小肠情况不佳,可用力按压此指尖。

无名指疼痛:可能还有咽喉疼痛或者是头痛的情况。

而在无名指三焦经上有一个关冲穴,感冒发烧时揉此部位即可。

中指疼痛:中指上有一个中冲穴,位于包围心脏的心包经上,因炎热以致心脏受不了时会感到疼痛。

食指疼痛:食指上有与大肠相关的商阳穴,按压感到疼痛者,大肠有可能存在问题。

拇指疼痛:拇指上的少商穴与肺息息相关。如肺有疾病,压这个部位是会痛得跳起来。如果你在揉捏时感到疼痛,那就要注意了。

据中国中医药报