

银屑病会传染吗

生活中,很多人碰到银屑病患者会选择退避三舍,唯恐传染到自己身上来。其实,这是一种常识性错误。银屑病虽然被称为牛皮癣,但并不是真正的癣,与常见的真菌感染引起的癣不是同一种疾病。可以肯定的是,银屑病是不会传染的。

传染病是由特定病原体引发的疾病,这种病原体可以通过人与人之间的密切接触而传播。患者有可能把病原体通过

空气飞沫、饮食等特定途径传播给其他人,导致其发病。而银屑病的发病不是由细菌、真菌、寄生虫等微生物直接引起的,也就是说它不是由特定的病原微生物引起的,与传染病不同,不会在人与人之间传播。临床研究中,通过家族调查发现,夫妻之间很少有共同患病的现象。患者和他们的伴侣在一起亲密接触十几年甚至几十年,其伴侣也没有发生银屑病,这更加证实了银屑病不具有传染性。

但是,银屑病会让患者皮肤大量脱屑,这些呈银白色的鳞屑厚积,还可能伴有脓疱或关节变形,指甲增厚变形,头

发成束状,有异味等等,使患者产生自卑心理,不愿意去公共场合,不愿参加社交、文体等活动。同时,因大多数人对银屑病不了解,容易对银屑病患者产生恐惧或歧视,这也让银屑病患者更加畏惧社交活动。因此,虽然没有传染性,但银屑病对形象的影响,还是容易让患者在与他人相处过程中产生病耻感等负面情绪,不利于病情恢复。这就要求银屑病患者一定要注意个人卫生,并接受科学治疗。同时,人们也应该树立正确观念,多给身边的银屑病患者一些人文关怀,让其能在宽容的环境中积极治疗并早日康复。

(刘高岗)



60岁后怎么判断身体素质好坏

花无百日红,人无再少年,我们每个人到最后,都会以一个垂垂老矣的姿态,回望过往人生。身体状况毕竟和年轻时候没得比了,老了之后究竟是与病榻相伴,还是老当益壮,其实还是掌握在自己手里的,今天就和大家聊聊60岁以后的身体素质。

什么是60岁呢?因为根据世界卫生组织划定的年龄范围,60岁以上就算是老人了。60岁后,更年期也结束了,人体正式步入衰老,身体机能下降,这时候我们应该想办法弥补,努力让自己不要生病。

当然也有的人会说,自己身体素质很好,60多岁了看着一点也不像是老人,有的人才50多岁就满脸沧桑了,这些都是不确定因素。今天就从普遍情况来说,60岁后,怎么来看自己的身体素质。

60岁后,怎么判断身体素质好坏?如果大家能够满足下面4个条件,可谓老当益壮。

第一个条件,硬性指标健康

1. 血压指标:如果高压高于140mmHg,低压高于90mmHg,就代表患上高血压了。血压偏高会带来很多问题,最令人头疼的莫过于心脑血管疾病。此外,如果高压和低压之间的差距超过60mmHg,也意味着脉压差过高,需要接受治疗。

不过,由于人年老之后,血管退化,弹性下降,血压本就会有所上升,所以稍微超出一点,也不算太严重,尤其是80岁以后,血压150/90mmHg都算是比较正常。

2. 血脂:血脂包括高/低密度脂蛋白、甘油三酯、总胆固醇等。成人总胆固醇的正常水平是2.83至5.20mmol/L。

60岁以后,脂质堆积的问题加



重,老年人要控制总胆固醇水平在6.45mmol/L以内,超过这个标准就可以断定为高血脂了,高血脂也是引起血栓,导致心脑血管疾病发作的一大原因。

3. 血糖值:糖尿病同样是老年人常见的代谢性疾病之一,并发症非常多,控制血糖就是稳定病情的关键。一般空腹血糖值应该保持在6.1mmol/L以内,而餐后2小时血糖应该不高于7.8mmol/L。老年人的话,可以适当放宽标准,空腹血糖7mmol/L之内,餐后2小时血糖低于11.1mmol/L,就算健康的,还可以通过饮食运动调节。

第二个条件,运动达标

年老体弱是我们对衰老的固有印象,但其实老年人不一定体弱,甚至身体素质可以比年轻人还好,看看每天晨起锻炼的老年人就知道了。所以我们要说的运动指标,就是指可以接受一个什么强度的

运动。

之前见过一位大爷,快70岁了,天天跑步10公里,甚至定期会参加马拉松,那运动指标肯定达标,甚至是超标;不过也有的老年人,肌肉萎缩得厉害,走个路都颤颤巍巍的,那么运动指标就肯定不达标,甚至简单运动都做不到。

一般,老年人可以每天运动半小时,而且运动之后,不会觉得非常疲惫,身体也没有损耗,尤其是骨骼肌肉方面,只会越练越强。如果前一天跑完步,第二天腿伸不直,膝盖废了,就肯定不行,还是要按照自己的身体素质来,循序渐进。

第三个条件,消化代谢规律

老年人要看看自己每天吃饭能不能正常消化,会不会有消化不良、腹胀的情况。而且,健康的老年人一般每天的排泄时间是固定的,而且不会遇到便秘、腹泻的问题,这就代表人体的胃肠道还算健康,新陈代谢良好,不会在人体内堆积垃圾毒素,不容易生病。反之,经常吃不下饭,排不出大便的老年人,就要关注下自己的胃肠道健康了。

第四个指标,睡眠健康

健康的老年人,应该上床后半小时内入睡,而且最好每天的睡眠时间不能少于7小时。醒来不觉得身体疲惫或者睡不醒,就代表内分泌稳定,长寿的可能性也会更大。

总的来说,60岁以后,想要判断自己的身体素质好坏,其实还是得看硬性指标,包括血糖、血脂、血压指标,还需要关注运动状态,因为它代表了一个人的体力耐力情况,还有睡眠、消化问题也很重要,要综合掌握。

(据《健康时报》)

如何喝豆奶补充优质蛋白质

近日,中国营养学会公共营养分会发布《全民豆奶饮用指南》。它都说了些啥?今天让我们一起来了解一下。

豆奶更适合中国人肠胃

当前国民的营养状况普遍存在动物蛋白和植物蛋白摄入不平衡的问题。豆奶和牛奶二者均含优质蛋白质,但消化吸收模式不同,搭配食用可以提供更为全面和均衡的营养,有益身体健康。

豆奶是大豆经研磨后,萃取性状的良好的呈乳白色至淡黄色的乳状液体的制品。豆奶作为大豆营养的最佳载体,具有高蛋白、低脂肪、高膳食纤维的特点,可助力骨骼健康,帮助调节血脂、降

低肥胖概率。此外,豆奶中所含有的大豆低聚糖,有利肠道健康;所含多种微量元素,能保护肝脏及心脑血管,调节激素水平。豆奶的营养好吸收,更适合中国人的肠胃。

根据自身需求选豆奶

乳糖不耐受人群及牛奶蛋白过敏人群,可以将豆奶可作为优质蛋白摄入的理想选择;儿童可选生产工艺不除渣的全豆奶,满足每日蛋白所需,同时适当补充膳食纤维;对于中老年人来说,年龄增加会加速钙的流失,可选高钙豆奶补充钙质;糖尿病人、有控糖需求的人群可选择纯豆奶

饮用,其升糖指数低,同时可减少糖分摄入;素食人群,可优先选高蛋白含量的豆奶,补足身体所需的蛋白质;追求口味、口感的人群,可尝试黑豆、红豆等原浆豆奶或添加其他食品辅料的调制豆奶。

每天喝250毫升全豆奶

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,正常成年人每人每天摄入15至25克大豆,每天摄入约250毫升全豆奶可满足膳食指南对大豆食品的每日最低推荐量。

豆奶消费误区

误区一:喝豆奶会导致儿童性早熟

大豆异黄酮具有选择性雌激素受体调节剂的特性,不会单纯导致体内雌激素作用增强。豆奶中含有丰富的植物蛋白、膳食纤维以及多种微量元素,适量饮用有助于儿童健康成长。

误区二:喝豆奶会导致男性体内雌激素过多

科学研究表明,健康的成年男性合理饮用豆奶等大豆制品并不会对自身健康产生不利影响,而摄入大豆及相关制品反而有益于男性健康。

误区三:豆奶是高嘌呤食物,痛风患者不能喝

大豆加工为豆浆后属于极低嘌呤组或低嘌呤组食物,现有研究结果认为豆类食物并非引起尿酸升高或痛风的最主要因素。

误区四:豆奶与豆浆是同一种食物

与传统豆浆相比,豆奶的营养组成经科学合理配比,无明显豆腥

味,便于保存和运输。

(据《大众卫生报》)