



# 当心! 这些食物和习惯会引发炎症

炎症是身体的自然防御机制，可以帮助我们应对感染和伤害。然而，当炎症变得过度或长期存在时，可能会成为健康问题的根本原因。研究表明，某些食物和生活习惯会引发慢性炎症，这可能导致多种疾病，包括心脏病、糖尿病、肥胖和癌症。因此，了解并避免这些食物和习惯对于维护我们的身体健康至关重要。以下是饮食方面的注意事项和降低身体炎症风险的措施，一起了解一下。

## 饮食方面避免高糖食物

高糖食物包括糖果、糖饮料、甜点和许多加工食品中的添加糖，以及精制碳水化合物，如白面包、白米饭和普通意大利面。

当我们食用高糖食物时，体内的血糖水平急剧上升。这迫使胰岛素释放到血液中，以帮助将血糖从血液中转移到细胞中以供能量使用。然而，高糖食物引发的急剧血糖升高可能导致胰岛素的过度释放，这可以被视为一种生物化学的压力反应。随着时间的推移，频繁的血糖波动和过度的胰岛素释放可能会对身体的代谢产生不利影响。这种不平衡易导致细胞对胰岛素的反应性下降，最终导致胰岛素抵抗。胰岛素抵抗是2型糖尿病的一个主要因素，这种情况可能伴随着慢性炎症。

慢性炎症是一种复杂的生理状态，它涉及到免疫系统和炎症介质的异常活动。胰岛素抵抗和慢性炎症之间存在密切的关联。胰岛素抵

抗可以激发炎症反应，而慢性炎症反过来也可以导致胰岛素抵抗。

## 降低炎症风险的措施

- 选择复杂碳水化合物 如全麦面包、燕麦片、糙米和蔬菜。这些食物含有更多纤维，有助于稳定血糖水平，并减少胰岛素释放的急剧变化。

- 控制糖的摄入 减少食用糖果、糖饮料和加工食品中的添加糖。学会阅读食品标签，以避免隐藏的糖分。

- 均衡饮食 确保每餐都包含蛋白质、健康脂肪和纤维丰富的食物，以减缓血糖上升。

- 监控血糖 如果有糖尿病或潜在的血糖问题，定期监测血糖水平并遵循医生的建议。

高糖食物可能引发急剧的血糖升高，从而刺激胰岛素释放，最终可能导致炎症和代谢问题。通过选择复杂碳水化合物和限制糖的摄入，我们可以帮助稳定血糖水平，



减少炎症的风险，同时维护身体的健康。

## 生活习惯对炎症水平的影响

生活习惯对于影响炎症水平起着关键作用，显著影响我们的免疫系统和身体的炎症状态。以下是一些关于生活习惯如何影响炎症的详细叙述：

- 运动** 规律的体育锻炼被认为是降低慢性炎症风险的重要因素之一。运动不仅可以帮助控制体重，还有助于提高心脏健康、增强肌肉质量，并改善身体的代谢。通过锻炼，我们可以降低脂肪组织中的炎症水平，同时促进体内抗炎蛋白的产生。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快步走、骑自行车或游泳，以获得最佳的炎症控制效果。

- 睡眠** 足够的睡眠对于维持身体健康至关重要，其中之一就是

降低炎症风险。不足的睡眠与炎症反应的升高之间存在密切关联。长期睡眠不足可能导致免疫系统受损，炎症介质的释放增加。成年人通常需要每晚7~9小时的睡眠，以确保身体得到充分的休息和修复。

- 压力管理** 长期的心理和情绪压力可以激发慢性炎症。当我们感到压力时，身体会释放应激激素，如皮质醇和肾上腺素，这些激素可能导致免疫系统的异常活动。因此，学会管理压力对于降低炎症水平非常重要。冥想、深呼吸、瑜伽和定期的放松练习，都可以帮助缓解压力，从而减轻炎症的风险。

- 戒烟和限制酒精摄入** 吸烟和酗酒都与炎症有关。烟草中的化学物质可以引发炎症反应，而过量酒精摄入可能损害肝脏并导致炎症。因此，戒烟和限制酒精摄入对于降低慢性炎症的风险至关重要。如果您有吸烟或酗酒问题，寻求戒烟和戒酒的支持是非常重要的。

综合来看，通过选择健康的食品，如低糖、低饱和脂肪、富含抗氧化剂的食物，以及通过积极的生活方式，如运动、足够的睡眠和压力管理，我们可以降低慢性炎症的风险，从而维护身体的健康。每个人都应该当心这些食物和生活习惯，以预防慢性疾病并提高生活质量。

玉林市博白县人民医院 罗英华

# 认识睾丸炎 守护男性生殖健康

男性的生殖健康是影响整体健康和生活质量的重要因素，而睾丸作为男性的主要生殖器官，更是健康的关键。要提醒的是，许多男性在面对生殖健康问题时往往选择忽视，直至症状加重。睾丸炎作为男性生殖系统的常见疾病，其出现是身体发出的警告信号，需要及时诊治，确保生殖健康。

## 什么是睾丸炎

睾丸炎，是指男性的睾丸组织因为各种原因发生炎症的情况。这种病症多发于青壮年男性。引发睾丸炎的原因有很多，其中最常见的原因是由于细菌或病毒感染。例如，某些性传播疾病，如淋病和衣原体，可以导致这种炎症。有些情况是由非感染性原因引起的，如受伤、扭伤或血流障碍等。

## 睾丸炎的常见症状

- 睾丸疼痛和肿胀** 这是最明显也是最常见的症状，有时疼痛可能扩散至下腹或腹股沟。

- 红肿和触痛** 发炎的睾丸通常会变得肿大，并伴随红肿和触痛。

- 发热** 体温上升是身体对抗感染的自然反应，可能伴随畏寒、乏力等全身症状。

## 睾丸炎的常见原因

- 细菌感染** 细菌性睾丸炎常由细菌引发。其中，大肠杆菌、金黄色葡萄球菌是最常见的致病菌。这些细菌可能通过血液传播或者直接从尿道上行感染至睾丸。

- 病毒感染** 除了细菌，病毒也是引发睾丸炎的常见原因。例如，流行性腮腺炎病毒不仅可能导致腮腺肿大，还可能影响到睾丸，引发炎症。

- 受伤** 外部的碰撞、挤压或者撞伤都可能导致睾丸受损，引发炎症。例如，运动中的意外伤害，尤其是没有采取适当防护措施时。

- 手术后并发症** 进行泌尿生殖系统手术后，如包皮环切、输精管结扎等，都有可能导致睾丸炎的发生。

## 睾丸炎的预防措施

- 个人卫生** 维护生殖器官的

清洁是预防细菌性睾丸炎的关键。日常注意换洗内裤，避免生殖器部位潮湿，定期清洗以避免细菌滋生。

- 避免受伤** 在进行运动或其他可能对生殖器造成伤害的活动时，应当采取适当的防护措施。例如，购买并佩戴运动护具。

- 定期体检** 通过定期的健康体检，能够及时发现并处理泌尿生殖系统的潜在问题，预防并发症的发生。

- 保持良好的生活习惯** 不过度饮酒，不吸烟，避免长时间的疲劳和应激，这些都有助于维护身体的免疫能力和整体健康，从而减少睾丸炎的风险。

## 睾丸炎的治疗方法

睾丸炎是一种需要及时诊断和治疗的疾病，否则可能会导致睾丸损伤、不育等并发症。以下是几种常见的治疗方法：

- 抗生素治疗** 对于由细菌引发的睾丸炎，医生通常会开处抗生素。治疗选择的抗生素取决于感染的细菌种类。疗程通常为1~2周，但必须确保按照医生的建议完成整个疗程，即使症状已经消失。

- 消炎止痛** 为缓解疼痛和降低炎症，医生可能会开具非处方药，

如布洛芬或对乙酰氨基酚。使用前应详细阅读说明，并遵循医生或药师的建议。

- 冷敷** 在阴囊上放置冷敷袋可以帮助减少肿胀和疼痛。但需注意，直接冷敷可能导致冻伤，应当将冷敷袋包裹在毛巾中再敷在阴囊上，并每20分钟换一次位置。

- 卧床休息** 对于轻度或中度的睾丸炎，卧床休息有助于缓解症状。抬高受影响的部位也可能有助于减少肿胀。

在治疗过程当中，要定期复诊并听取医生的建议。如果症状持续恶化或出现新的症状，如高热、严重的疼痛、出现脓液等，应立即前往医院进行进一步检查。遵循医生的建议，确保治疗方案的连续性，不随意中断或更改治疗方案是治疗成功的关键。

总的来说，睾丸炎不仅影响男性的生殖健康，还可能引发其他严重的健康问题，如不育、慢性疼痛等。因此，我们应该高度重视并及时处理。每一个男性都应该为自己的健康负责，不仅仅是为了自己，也为了家庭和所爱的人。当身体发出警钟时，我们应该立即行动，守护自己的健康。

广西壮族自治区民族医院 农君仁