



健康关注

清淡饮食 健康生活

□ 缪国斌 莫 鹏

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年9月1日是第19个“全民健康生活方式日”。

在当下快节奏的时代,你是否已经习惯了外卖那浓油赤酱的刺激,奶茶、零食不离手,觉得家常便饭寡淡无味?如果是,那你的味蕾很可能被重口味“绑架”了。

为何会沉迷重口味

糖 当我们摄入糖分时,大脑会迅速分泌多巴胺,这种神经递质会让我们产生愉悦感和满足感,因此对糖产生强烈的渴望。随着时间的推移,我们需要越来越多的糖才能获得同样的愉悦感,从而陷入糖的成瘾循环。

盐和脂肪 盐可以提升食物的风味,让食物更加鲜美;脂肪则能增加食物的口感,使其更加醇厚。

加工食品、快餐和外卖 这些食品为了延长保质期和改善口感,添加了大量的盐、糖和脂肪。而且,它们的包装设计也十分精美,易让我们在不知不觉中陷入重口味饮食的陷阱。

潜在的健康风险

对心脑血管的攻击 高盐:盐中的钠离子会使血管内的水分增加,导致血压升高。长期高盐饮食是高血压、中风、冠心病的主要诱因之一。高脂:过多的脂肪会在血管壁上沉积,形成动脉粥样硬化斑块。这些斑块会逐渐增大,导致血管狭窄,影响血液流通。严重时,斑块可能会破裂,形成血栓,堵塞血管,引发心肌梗死或脑梗死等严重疾病。

代谢负担与肥胖 高糖:当我们摄入过多的糖分时,身体会将多余的糖转化为脂肪储存起来。长期高糖饮食会导致肥胖、脂肪肝等问题。而且,高糖饮食还会影响胰岛素的分泌和作用,增加患2型糖尿病的风险。隐形糖:除了我们明显能感受到甜味的糖果、饮料等,还有很多食物中含有大量的隐形糖。比如一些酱料、酸奶、面包等,虽然吃起来并不觉得很甜,但实际上添加了不少糖分,往往容易被我们忽视,从而在不知不觉中摄入过多。



新华社发

肾脏与骨骼的潜在风险 高盐饮食:肾脏是人体排泄钠的主要器官。长期高盐饮食会加重肾脏的排泄负担,导致肾脏功能受损。严重时,可能会引发肾衰竭等严重疾病。骨质疏松:过量排钠会加速钙质从尿液中流失。钙是维持骨骼健康的重要元素,长期钙流失会导致骨质疏松,增加骨折的风险。尤其是老年人和女性,更容易受到高盐饮食对骨骼健康的影响。

味蕾的钝化与营养不良 味蕾敏感

度下降;长期受到重口味食物的刺激,味蕾会逐渐变得迟钝,需要更重的口味来满足自己的需求。隐性饥饿:重口味食物往往营养密度较低,它们可能含有大量的热量,但却缺乏维生素、矿物质和膳食纤维等重要营养素。长期食用重口味食物会导致“隐性饥饿”,即身体虽然摄入了足够的热量,但却缺乏必要的营养,从而影响身体健康。

逐渐适应清淡的味道

减盐 可以使用限盐勺来控制盐的用量,让味蕾逐渐适应清淡的味道。同时,多用葱、姜、蒜、香草、柠檬汁、醋等天然调味品替代盐和酱油,这些调味品不仅可以增加食物的风味,还具有一定的健康功效。此外,要少吃腌制食品,如咸菜、腊肉等,这些食品中含有大量的盐分。



新学期 秦廷富

医生提醒

走出降脂治疗的误区

□ 李钦俦

血脂检查主要包含4个项目,分别是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。很多患者在体检或者就诊时,看到血脂检查报告单上有一项或几项指标出现异常,常会感到困惑,甚至有些紧张。接下来,为大家梳理相关知识,帮您走出认知上的误区。

误区一:血脂检查的4项指标只要升高都不好,都必须进行治疗。

实际上,在这4项指标里,高密度脂蛋白胆固醇升高对人体是有益的。它能将人体内的胆固醇转运到肝脏进行分解,具有抗动脉粥样硬化的作用,所以也常被叫作“好胆固醇”。而另外3项指标升高,属于血脂异常的情况。但这3项指标升高后是否需要治疗,要结合升高的原因、升高的幅度,以及是否存在并发症等多种因素来综合判断。

误区二:低密度脂蛋白胆固醇是导致动脉粥样硬化的主要因素,因此只要把低密度脂蛋白胆固醇降至正常范围就可以了。

甘油三酯升高对人体健康同样有害。它也是导致动脉粥样硬化的重要因素,且当甘油三酯重度升高,达到5.65毫摩尔/升(正常范围为≤1.5毫摩尔/升)时,还可能引发急性胰腺炎。因此,甘油三酯升高也需要重视。

误区三:他汀类调脂药是治疗血脂异常的有效药物,只要服用这类药物,在饮食等方面就可以不加节制。

我国血脂管理指南明确提到,初次发现血脂异常的患者,首先应进行生活方式改变,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡等。经过3至6个月的生活方式调整后,若血脂仍处于异常状态,需要在改善生活方式的同时,合理使用调脂药物。由此可

见,改变生活方式是治疗血脂异常的前提和基础。

误区四:即便患了动脉粥样硬化性疾病(包括冠心病、缺血性脑卒中、下肢动脉粥样硬化等),只要血脂4项检查指标都在正常范围,就不需要或可以停用调脂药物。

调脂药物的作用不只是降低血脂,它还能起到稳定、逆转甚至消退动脉粥样硬化斑块的作用,进而防止斑块破裂,从根本上预防心脑血管病症的发生。

有患者使用药物后血脂已达标,但动脉粥样硬化形成的斑块尚未消除。若此时贸然停药,原本稳定的斑块可能会变得不稳定,甚至出现破裂,进而引发心脑血管事件。因此,使用调脂药物不能中途随意停止,对于因斑块形成导致血管狭窄的患者,应坚持长期服用他汀类药物。

秋天,气温的波动容易扰乱血压,增加脑卒中、心肌梗死等疾病的发生风险。作为慢性病管理的重点人群,高血压患者如何在换季时做好健康管理呢?

血管也会“热胀冷缩”

当环境温度升高时,高温会抑制人体的交感神经兴奋,使外周血管扩张,导致外周血管阻力降低,血压便会下降。当环境温度降低时,人体的交感神经受到刺激,血管随之收缩,导致外周血管阻力增加,血压便会升高。

昼夜温差会导致高血压患者出现血压波动。秋季的午后,气温可能仍保持较高水平,但到了傍晚,气温可能会骤然下降。如果此时没有及时增加衣物,血管就会在一天内经历“扩张—收缩”的转换。长此以往,可导致血管内皮受损,这是诱发清晨高血压的重要因素。

此外,秋季气候干燥,会导致人体血液黏稠度增加。这种变化与血压升高相互叠加,增加了血栓性疾病的发生风险。这些生理变化提醒我们:高血压患者的秋季健康管理,从某种意义上来说,就是要顺应温差作出调整。

“加減乘除”原则

秋季,高血压患者可遵循“加減乘除”原则,为自己的健康保驾护航。

“加”强监测频率 高血压患者可将自测血压的频率从夏季的每周2次增加至每天1次。测量时间最好选择在清晨起床后1小时内(服药前、早餐前)和晚上睡觉前,每次测量3遍并取平均值,这样可以更准确地反映血压情况。若血压连续3天超过140/90毫米汞柱,患者应及时联系医生,切勿自行改变药量。

“减”少风险因素 在秋季,饮食和生活习惯的调整至关重要。高血压患者宜“减盐减油”,避免食用酱肉、腌菜等高盐食物,每天盐摄入量控制在5克以内。同时,高血压患者要在清晨进行剧烈运动,此时气温较低,冷空气刺激容易诱发血压骤升。高血压患者可以将锻炼时间调整至气温较稳定的午后,这样既能达到锻炼身体目的,又能避免血压剧烈波动。

“乘”势改善生活习惯 秋季是调整作息的黄金时期,保证每晚



专家提醒 王 鹏

7—8小时的睡眠,能有效稳定血压节律。在饮食方面,高血压患者可适当增加富含钾元素食物的摄入,如香蕉、菠菜等。钾能促进钠排出,辅助调节血压。此外,高血压患者要保持情绪平稳、心情舒畅,避免因情绪波动导致血压升高。

“除”去认知误区 “天凉了血压高些没关系”,这种想法是非常危险的。血压持续升高10毫米汞柱,脑卒中的发生风险就会随之增加。如果血压暂时下降,高血压患者也不可擅自减药或停药,以免引发反跳性高血压。需要注意的是,调整药量必须在医生的指导下进行。

寻医问药

眼结石的症状及防治

□ 罗兴中

眼结石并不罕见,只是因为它不危及生命,常常被人们忽视。当你经常感觉眼睛干涩、有异物感,仿佛眼睛里进了沙子时,很可能是眼结石的影响。

什么是眼结石

在临床上,眼结石被称作结膜结石,顾名思义,就是长在结膜上的“小石头”,但它与通常理解的结石并不完全相同。

结膜结石并非真正的结石,它是由脱落的上皮细胞、黏液和脂质等物质堆积而成的小硬块,通常呈黄白色,大小不一。

结膜结石多见于中老年人,尤其是患有慢性结膜炎的人群、长期佩戴隐形眼镜的人,以及长期暴露在风沙、烟尘等环境中的劳动者。

结膜结石的成因

结膜结石的形成与以下因素密切相关:

慢性炎症刺激 慢性结膜炎、沙眼等眼部炎症会导致结膜上皮细胞增生、脱落,形成结石。

泪液成分改变 干眼症患者泪液分泌减少或成分改变,导致泪液冲刷作用减弱,代谢废物容易堆积。

外界环境刺激 长期暴露在风沙、烟尘等环境中,异物容易进入眼睛,刺激结膜,增加结石风险。

不良用眼习惯 长时间使用电子产品、熬夜等不良用眼习惯会导致眼睛疲劳,泪液蒸发过快,增大结石形成的概率。

结膜结石的症状

结膜结石的症状因人而异,有些患者可能没有任何不适,仅在体检时偶然发现。而有些患者会出现以下症状:

异物感 这是结膜结石最常见的症状,患者常感觉眼睛里进了沙子,磨得难受。

眼红、眼痒 结石摩擦结膜,可引起结膜充血,导致眼红、眼痒。

分泌物增多 结石刺激可导致眼睛分泌物增多,尤其是早晨起床时,眼角会有大量分泌物。

视力下降 如果结石较大或位置特殊,摩擦角膜,可能会引起视力下降。

结膜结石的治疗

大多数结膜结石不需要特殊治疗,定期复查即可。如果结石突出结膜表面,引起明显不适,则需要到医院进行治疗。

药物治疗 对于伴有慢性结膜炎的患者,可以使用抗生素眼药水或人工泪液进行治疗,控制炎症,缓解症状。

手术治疗 对于突出结膜表面、引起明显异物感的结石,可以在表面麻醉下,用无菌针头将其剔除。

如何预防结膜结石

注意用眼卫生 勤洗手,避免用手揉眼睛。

保持良好的用眼习惯 避免长时间使用电子产品,注意劳逸结合。

积极治疗眼部炎症 慢性结膜炎、沙眼等眼部炎症的患者,应积极治疗,控制炎症。

减少外界环境刺激 在风沙、烟尘等环境中,建议佩戴防护眼镜。

定期进行眼部检查 眼部检查十分有必要,尤其是中老年人和长期佩戴隐形眼镜者,应定期进行眼部检查,早发现、早治疗。

结膜结石有一定的复发率,尤其是慢性结膜炎患者。因此,患者在治疗后仍需注意用眼卫生,积极治疗眼部炎症,预防结石复发。