

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第880期 | 2022年1月29日 星期六 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

春节,一年中最重要
的节日,亲友团聚的快乐假
期,在尽情吃喝玩乐的同
时,别忽视身体健康。

吃 荤素搭配忌贪嘴

过年期间,免不了吃几顿“大餐”,在享受美味佳肴的同时切忌贪嘴无度。暴饮暴食、三餐不规律、炒货零食不离手都会加重胃肠的负担,容易出现消化不良、腹胀腹泻等不适症状,甚至引发胰腺炎、胆囊炎、冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等。

过年用餐要注意荤素搭配,不可一味大鱼大肉。烹调上最好以煮、蒸、炖为主,辅以煎炸、烧烤。可在餐前食用一些水果或进食些粥品,这样可以增加饱腹感,减少其他食物摄入,避免过食荤腥油腻。

如若出现消化不良的症状,推荐山楂或麦芽煮水饮用。麦芽、山楂均有消食导滞的作用,麦芽针对米面食的消化作用较好,山楂有助于肉类消化。

疫情期间,多人聚餐建议使用公筷,保障大家健康。

高血压、糖尿病、超重、肝胆肾心脏病等慢性病患者,饮食结构的侧重点不同。简要来说,肝病患者的饮食应低脂肪、高蛋白饮食,多吃蔬果;肾病患者应优质蛋白(或低蛋白)饮

新春来到 健康“领跑”

请收下这份过年养生锦囊



食;糖尿病患者要坚持高纤维膳食,宜少量多餐;心血管病患者要低脂固醇膳食,少盐,不能吃得太饱。

喝 饮酒适度莫贪杯

家人团聚,亲友碰面,饮酒助兴不可少,切莫贪杯。过量饮酒会损害肝脏和神经系统功能,还可诱发胃出血或胃穿孔、胰腺炎,血压升高,增加中风的危险。
注意不要空腹饮酒,饮酒速度

也不宜过快,饮酒前先垫些食物可以减缓酒精的吸收速度,果汁、绿豆、芹菜、萝卜有一定的解酒作用。

另外,碳酸饮料也不宜大量饮用,会影响消化功能,引起肥胖,影响钙质吸收。

玩 充分热身别走远

冬春节外出游玩活动做好路线规划,不要走远,平时匆匆走过的城市街区适合在春节假期里细细品

味、慢慢观赏。在户外要注意防寒保暖,老年人尤其要注意头部保暖。

适量运动有助于增强人体机能,促进代谢,调节情绪,放松神志,但不宜过量,避免大汗淋漓损伤阳气。运动前应做好充分的热身,如高抬腿,弓箭步等,注意保护关节、韧带等易受伤的部位;运动后不宜立即吃饭或洗澡。

乐 心情愉快放轻松

假期休息,亲友相聚,很多人喜欢打牌、打麻将、看网剧、玩游戏等方式休闲娱乐,但长时间久坐可能诱发或加重颈椎、腰椎、关节等部位的疾病。同时过于兴奋激动或者通宵熬夜容易诱发心脑血管疾病。建议每1-2小时起身活动活动,做一套拉伸动作,远眺片刻,调整一下情绪,始终保持心情愉快。

另外,要注意起居规律,“晚上不睡,白天不起”会破坏人体自身节律,反而加重疲劳感,诱发“节日病”。假期里,可以适当睡个小懒觉,将白天的睡眠时间延长1小时左右,晚上不宜通宵玩乐。图 TP 孙晓妮(中医科) 张丽岩(营养师)(上海市第八人民医院)

医护到家

新春佳节、阖家欢聚时刻,餐桌上丰盛的美食必不可少,但对于痛风患者而言,却是一个严峻的考验,一不留神,痛风就会找上门。那么,在春节期间,应当如何避免痛风发作呢?

■ 管住嘴,对高嘌呤食物说“不”

众所周知,痛风的发作与高嘌呤饮食的摄入息息相关,当摄入嘌呤含量过高,超过人体代谢水平,其终产物尿酸就会沉积在关节腔导致急性炎症反应,剧烈的疼痛如期而至。在日常生活中,高嘌呤食物有动物内脏、海鲜及肉类,肉类中红肉,如猪肉、牛肉、羊肉等影响较大。食物经过烹饪后大部分嘌呤溶解于汤中,所以在鸡汤、肉汤、鱼汤中也含有大量嘌呤,注意避免食用。烹调食物的调料,如蚝油、海鲜酱等也需要适当控制。目前研究显示,豆类及豆制品与痛风发作无明显相关,因此患者可以适当食用各类豆制品,限量食用肉类,多食用新鲜蔬菜,保持饮食均衡。

■ 勤喝水,避免饮酒或饮料

人体中大部分尿酸都是通过尿液排出体外,因此应当养成多喝水的好习惯。建议痛风患者保证每日2000ml以上的饮水量,尽量饮用白开水,也可适当饮用苏打水或淡茶水,不要饮酒,远离果糖蔗糖含量较高的饮品和食物。

■ 多锻炼,控制体重飙升

肥胖是导致痛风发作的重要因素之一,因此,控制体重,适当锻炼至关重要。每周坚持运动3-5次,每次至少30分钟以上的有氧运动,如散步、骑行等。注意运动不能过量,剧烈运动会致肾脏排泄尿酸水平下降,导致痛风发作。另外,在疼痛发作时,建议卧床休息,抬高患肢,保护肿胀关节,避免运动。

■ 药不停,随访复查要牢记

尿酸的波动是痛风发作的一个重要诱因,对需要长期服用降尿酸药物治疗的患者,春节期间,记得按时服药,定期门诊复查监测尿酸水平。万一春节期间突发关节疼痛,患者要想到是否为痛风急性发作,该病的典型表现为急性关节肿痛,伴局部皮肤发红、发热,尤其是发生在足第一跖趾关节、踝关节、膝关节或足背。一旦疑似痛风急性发作,请及时就医,明确诊断,根据医生处方选用药物控制症状。

杨佳纯(主治医师) 杨玲(主任医师)(上海交通大学医学院附属新华医院老年医学科)

新春饮食,别让痛风找上门

康复有道

新春佳节即将到来,家家户户都期望亲友团聚,和和美美,平安喜乐。为了安度寒冬和新春假期,心力衰竭患者的防病保健措施务必充足到位。复旦大学附属中山医院心脏内科主任医师周京敏教授日前指出,防寒保暖和饮食纠偏,需引起患者和家属的高度重视。

冬季人体容易感冒,感冒对心衰患者的影响非常大。感冒会加重心脏的负担,诱发心衰急性加重。除了防范感冒以外,要避免其他各种感染,做好头部、胸口、背部、关节、足底等重点部位的保暖措施。心衰对患者精力和体力的损耗是长期的持续的,导致患者抵抗力下降,很容易被感染。为了防止交叉感染,春节假期里,患者不要到人群密集的地方扎堆,减少应酬的次数,避免应酬时人多聚集。天气晴朗的日子里到户外散步,适度活动,不要做剧烈运动。外出时戴好口罩、帽子和手套,避免在阴天雾霾天或雨天外出。

除了气促、胸闷等不适表现外,体液潴留是心衰患者急

给心衰患者欢度春节提个醒

性加重的征兆之一。周京敏教授指出,钠离子在体液潴留过程中扮演着举足轻重的角色。为了减缓水钠潴留,在饮食方面,患者要坚持低钠饮食,菜肴低盐低味精,建议春节聚餐时手边放一碗清水,把菜肴涮一涮再吃。同时每日控制饮水量。

心衰是各种心脏疾病进展至严重阶段而引起的一种复杂的临床综合征。尽管目前治疗方法不断完善,但心衰患者经历恶化事件的风险仍很高,半数以上慢性HFrEF(左心室射血分数<40%)患者在1个月内再次住院,死亡率明显增加。周京敏教授介绍,帮助重症心衰患者安度寒冬、欢度春节,打破慢性心衰患者反复发生心衰加重事件的恶性循环,减少住院和死亡风险,成为临床迫切的治疗需求。

最新研究显示,全球首个可溶性鸟苷酸环化酶(sGC)刺激剂维立西呱能有效降低心血管死亡和心衰住院的总体绝对风险达4.2%,是目前唯一证明在心衰加重患者中仍可有效减少心衰住院和心血管死亡复合风险的药物,未来该药有望在中国获批上市。 章葳

专家点拨

春节临近,各地的游子纷纷回家欢度新春佳节,家人团聚,走亲访友,其乐融融,在情感交流的同时,也会尽情享受各种美味佳肴。作为一个重要的消化器官,胃将面临更多的消化工作,承受更大的负担,因此,我们应采取适当的“保胃”措施,保护胃肠功能。

节制饮酒:春节欢聚期间,大家心情愉快,情绪兴奋,饮酒助兴,但常常会饮酒过量,引发不适。需要提醒的是,大量饮酒尤其饮用烈性酒,刺激胃酸分泌,破坏胃粘膜屏障,引起胃粘膜充血、水肿、糜烂,甚至出血,如需饮酒,也应适量饮用低度酒,不要大量饮用烈性酒或酗酒。而对于那些患有慢性病需要长期服用药物者,则应禁止喝酒。

不吸烟:俗话说“烟酒不分家”,尤其是春节欢聚期间,更是如此。烟草中的有害成分能使胃粘膜血管收缩,减少胃部的血液供应,同时吸烟会刺激胃酸分泌增加,从而加重对胃粘膜的损害。吸烟还可使幽门括约肌张力降低,使胆汁易于反流入胃,破坏胃粘膜屏障,削弱胃粘膜的保护功能,诱发胃部不适或病变。

不暴饮暴食:新春佳节,亲朋好友欢聚一堂,大家尽情地吃喝,不知不觉间就喝多了吃多了,这样就会加重消化道的负担,可能导致胃粘膜受损,出现胃肠道不适或病变,甚至会引起其他疾病的发作,严重者诱发胰腺炎或原有心脑血管疾病的复发。因此千万不能暴饮暴食。

少吃或不吃油炸、生冷、辛辣等刺激性食物:油炸类食物往往不容易消化,多

打好春节“保胃战”

吃可能会加重胃肠道负担,引起消化不良;生冷、辛辣的食物对消化道粘膜具有较强的刺激作用,容易引起胃部不适。应尽量少吃或不吃。

饮食合理搭配:春节期间几乎餐餐大鱼大肉,在大饱口福的同时也大大加重了胃肠道的负担,因此需要合理搭配,荤素结合,避免因过多进食油腻食物引起胃肠道的不适。

注意细嚼慢咽:进食时尽量做到细嚼慢咽,多咀嚼可以使唾液分泌量增加,而唾液具有消化食物及杀灭细菌等作用,对胃粘膜起到一定的保护作用。

注意饮食卫生:把牢“病从口入”关,不进食变质及霉变食物,以免引起胃肠炎等不适。尤其应注意手部的清洁卫生,饭前便后应洗手。食用瓜果要冲洗干净,最好能去皮。

饮食要规律:春节期间娱乐活动较平常明显增多,有时会影响按时用餐,甚至打乱正常的饮食习惯,从而造成消化功能的紊乱。因此应合理安排,劳逸结合,尽量避免饮食不规律。

保持愉快心情:进食时的心情好坏与胃的消化功能密切相关,要保持心情愉快、情绪稳定,更好地保护胃粘膜。

不擅自停药:部分患者特别是中老年患者有春节期间停药的不良习惯,这对于有慢性病需要长期维持用药控制病情的人来说十分不利,强烈建议这部分患者不要擅自停药。

汪小平(上海健康医学院附属周浦医院消化科主任、主任医师)