

缓解关节炎症 需适当忌口

关节炎是一种很常见的慢性病。关节炎种类繁多,最常见的有类风湿性关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎等。以下这些食物会加重炎症反应,关节炎患者需适当忌口。

高盐、高糖、高脂食物。风湿性关节炎患者不能吃太咸的食物,因为摄盐过多,容易引起水肿,加剧关节疼痛。有研究发现,摄糖过多会加剧关节滑膜炎的恶性发展,导致关节肿胀,加剧疼痛。高脂食物也对关节

炎患者不利,因为脂肪在人体内会产生酮体,过多的酮体会刺激关节,加剧疼痛。

高嘌呤食物及酒。对痛风性关节炎患者来说,要注意控制尿酸水平。高嘌呤食物要少吃或不吃,急性发作期要严格忌口。动物内脏,部分海鲜如沙丁鱼、牡蛎、鱼子、浓肉汤、浓鱼汤等含嘌呤较多,要少吃。酒精会促进体内尿酸生成,导致乳酸和酮体累积。大量喝酒会导致尿酸突然升高。

所以,痛风患者要忌酒。

以下这些食物能缓解炎症反应:

水。关节炎患者,尤其是痛风性关节炎患者,要多喝水。多喝水,多排尿,促进尿酸代谢。

新鲜蔬果和全谷物。研究显示,增加饮食中的膳食纤维,可以降低炎症指标——C反应蛋白的水平。C反应蛋白越少,炎症越轻。新鲜蔬菜、水果(不是果汁)和全谷物,都是膳食纤维的良好来源。

鱼。鱼类中富含具有抗炎作用的 ω -3脂肪酸。平均每天摄入0.21g以上的 ω -3脂肪酸,能让类风湿性关节炎的发病风险降低52%。三文鱼、鳕鱼、秋刀鱼、黄鱼、鲱鱼等海鱼,以及鲈鱼等淡水鱼都是补充 ω -3脂肪酸的好选择,建议每周至少吃两次鱼。需要注意的是,烹饪时尽量选择蒸、煮的方法,避免油炸。

浙江新华医院骨科主任医师 王伟东

专家释疑

高血压和失眠 关系密切

高血压患者常伴发失眠,隐性高血压伴发失眠的可能性更高。同时失眠是高血压的危险因素,睡眠时间小于6小时的人容易患高血压,频繁失眠比偶尔失眠的人更容易患高血压。随着睡眠时间的减少和睡眠质量的下降,睡眠和高血压的相关性会逐渐增强。

高血压和失眠不仅密切相关,且相互影响。成人睡眠剥夺后,交感神经兴奋性增高,血管收缩会导致血压升高。所以,失眠可通过改变生活习惯,扰乱激素分泌等途径导致高血压,久而久之进入一个恶性循环。

河北省中医院 郝巍

三个习惯 让血管更年轻

要预防或改善心脑血管疾病,血管健康是基础。要让血管更年轻,需注意3个生活习惯。

1. 饮食上控糖。日常饮食要减少碳水化合物的摄取,糖分能被人体迅速吸收,使血糖值急速上升,导致胰岛素过度分泌。而胰岛素具有把糖分转化成甘油三酯的特性,从而使血液变黏稠。

2. 注意进食顺序。正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、蘑菇等热量少的食物。每口食物咀嚼30次以上,能在血糖值上升前就出现饱腹感。接着再吃主食和肉类,就能防止血糖值上升过快以及热量摄取过量。吃慢点,能让饱腹感持续6小时,吃太快,2~3小时后就会有饥饿感。

3. 锻炼上肢肌肉。35岁以后,基础代谢率会降低,脂肪会堆积,血液也会变得黏稠。增加肌肉能改善代谢,促进脂肪燃烧,改善血液循环。

据《中国中医药报》

专家提醒

四类人 夏季易发泌尿结石

夏季是泌尿结石的高发季节,以下四类人夏季最容易发泌尿结石“盯上”。

1. 每天喝可乐等含糖饮料的人。每天喝一罐或一罐以上含糖可乐的人,与每周喝一罐可乐的人相比,患肾结石的风险提高23%。

2. 肥胖人群。体重越重的人,患肾结石的危险性越高。通过改变饮食习惯和增加运动来促进新陈代谢是预防肾结石的最好方法,还要尽量避免吃含盐分过高的食物,并减少蛋白质、高尿酸及高草酸食物的摄取。

3. 无肉不欢的人。与每天吃100克肉的人相比,吃素和吃鱼肉的人患肾结石的可能性要低30%~50%。吃太多动物蛋白质可导致尿液中钙和尿酸含量增加,枸橼酸盐则相应减少。尿钙和尿酸是形成尿结石的物质基础,而枸橼酸盐是一种尿结石的抑制物质,其含量减少就会增加尿结石形成的危险。

4. 炎症性肠病患者。克罗恩病和溃疡性结肠炎患者患上肾结石的风险会上升。这些炎症性肠病通常伴随着腹泻,会增加脱水的风险,使尿液中引发肾结石的化学物质数量增加。

南京市中西医结合医院泌尿外科主任 陈卓

运动降糖要避免五大误区

运动跟饮食一样,会存在很多误区。避免这些误区,可以将运动降糖做得更有效、更科学。

误区一:大量运动才能达到降糖效果

高强度运动后,可引起神经系统兴奋,反而会升高血糖。同时,剧烈运动时机体处于缺氧状态,无氧代谢会产生大量酸性产物,从而导致酸碱平衡失调,机体免疫能力下降。而中等强度运动则使葡萄糖利用率增加,增加胰岛素敏感性,改善胰岛素抵抗,有助于降低血糖。运动时间和强度要依据患者年龄、体力、心肺功能、既往运动量、血糖控制程度等因素决定。

误区二:只需每天锻炼,不用管效果

糖尿病患者的运动不是

普通的锻炼,而是一种治疗手段。通过运动治疗要达到降低血糖、降低血脂、改善心肺功能、愉悦心情、控制体重等作用。应定期对运动计划和运动方式进行评估,综合分析后及时调整运动计划,最终找到适合自己并能长期坚持的运动形式。

误区三:用药后就不必运动

体育锻炼不仅能够消耗热量,还能降血糖、减轻体重。尤其是餐后的运动更能有效降低血糖,协助降糖药物更好地发挥疗效。

误区四:血糖高时才运动

运动周期不规律或者血糖高时才运动,对糖尿病患者来说有害无利。不规律的运动仅有助于运动前一餐餐后血糖的控制,而对其他时间的血糖毫无作用,血



糖控制也就达不到满意的效果。

误区五:任何时候运动都可以

有些糖友喜欢在早上空腹的情况下运动,这是非常错误的。因为运动需要能量,缺少能量会造成头晕、心跳加速、出冷汗等问题,严重的可能会发生猝死。应在餐后1小时左右开始运动,注射胰岛素与运动间隔时间至少为1小时。

宇星/文

总是视疲劳 根源可能在颈椎

颈椎病会造成植物神经紊乱,这种植物神经紊乱除了会引起头痛以外,常伴有视疲劳、眼胀等眼部不适。

另外,颈椎病患者椎管狭窄,导致椎-基底动脉供血不足,可能引发大脑枕叶视觉中枢缺血性病损,进而可能引起视力障碍、失明。

一旦出现眼睛不适,很多人的第一反应是眼睛出了问题,其实很多疾病都可能引起眼部不适,比如以下几种:

脑胶质瘤。脑胶质瘤是最



常见的颅内恶性肿瘤,肿瘤的占位效应及阻塞室间孔引起颅内压增高而头痛,肿瘤压迫视交叉、视神经,引起视力障碍。

脑垂体瘤。垂体瘤向鞍上发展压迫视交叉引起视力减退及视野缺损。

鼻咽癌。鼻咽癌侵犯眼眶或与眼球相关的神经,会引起视力下降、眼球突出、斜视、双眼复视。

通过一些检查可以排查疾病,基本检查有视力检查、裂隙灯检查、眼底检查等,这些检查对于眼部疾病的早期发现和诊断非常必要。更细致的检查还有视野、视觉电生理、眼底荧光造影,以及OCT、MR、CT等。

广州中医药大学第一附属医院眼科教授 黄仲委



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国