

专家提醒

油、盐、糖虽然能为菜肴增香提味,但是过量摄入不利于健康。即便是节假日聚餐,也应尽量少吃高油高盐高糖的菜肴。为防止能量和营养过剩或者失衡,建议遵循“食不过饱”原则,保证每餐七八分饱。节日饮食,还应注意以下几点:

1.蔬菜水果可为人体提供维生素和矿物质,还含有抗氧化成分。深色蔬菜维生素和矿物质含量更高,可适当多吃一些新鲜蔬菜、水果。
2.饮酒应遵循适量原则。过

春节临近 如何健康饮食

量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤,增加中风、急性胰腺炎等疾病发作风险。无论男性还是女性,酒精摄入量一天最好控制在15克以内,大约相当于450毫升啤酒、150毫升葡萄酒、30毫升高度白酒的量。孕产妇和儿童青少年不宜饮酒,慢性病患者包括有各种代谢指标异常的患者,应尽量不饮酒或者少饮酒。

3.就餐时建议使用公筷、公勺。这样不仅能减少一些传染性疾病的传播风险,也是家人、亲

友间互相尊重和关爱的体现。

4.胃肠疾病患者要少食多餐,切勿暴饮暴食。食物尽可能做得细、软、烂,烹调方式推荐以煮、蒸、炖为主,少吃油煎、油炸、烟熏食物。

5.痛风患者应避免食用动物内脏、浓肉汤以及白鲱鱼、牡蛎、白带鱼等高嘌呤食物,菠菜、菌类、豆类也应少吃。蛋类和奶类含嘌呤低,是痛风患者最好的蛋白质来源,可优先选用。

6.心血管病患者饮食上尽量低盐低脂低胆固醇,少吃或



不吃油炸食品、火腿、培根、肥肉、动物内脏等;可以增加三文鱼、青花鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物,这类食物有助于调节血脂,对心血管疾病有益。

西安市人民医院急诊应急中心副主任医师 孙蓉

预防为主

教您初步判断心衰程度

心衰时,判断疾病严重程度有一个较为简便的方式,即根据肺内、双下肢是否有水肿,以及手脚温度,综合判断。

主要标准为:如果手脚是暖的,说明病情较轻;如肺内或下肢出现水肿,说明病情较重。

发生急性心衰后,如果患者的手脚是暖的,下肢没有水肿,属于暖干型,称为一级,危险程度最低。手脚是暖的,但肺内有水,双下肢有水肿,属暖湿型,情况比一级略重,为二级。病情再恶化会进展为三级,发作时患者手脚冰冷,但没有水肿问题,属冷干型。最严重的是冷湿型,患者血管末梢灌注较差,手脚冰冷,且肺内有水或瘀血,双下肢出现水肿,这是最危险的情况,院内死亡率可达到60%以上,尤需警惕。

北京胸科医院心脏中心主任 张健

关节疼痛 别擅自用药

70岁的彭女士一周前因髌部疼痛剧烈无法走路,被送往医院治疗。

医生询问得知,彭女士两年前左侧髌部出现轻度疼痛,走路受限,当时看到一种广告药物正是针对这些症状,便自行购买服用。服用不久她感觉疼痛减轻,一段时间后疼痛反而加剧,自以为是药量不够就加量服用,谁知竟疼得路都走不了。彭女士最终被确诊为左侧股骨头无菌性坏死,髌臼缺损,最后在医院接受了左侧髌关节置换术。

多种因素可造成关节疼痛,需经医生检查判断后制定治疗方案,患者不可自行服用药物。另外,股骨头坏死一、二期时可保守治疗,三、四期多需进行关节置换。

武汉市第一医院骨科 张麟

泡脚太勤 当心乏脂性湿疹

田先生听说泡脚益处不少,于是每天晚上泡脚。没想到一段时间后,田先生的脚越来越痒,去医院检查患上了乏脂性湿疹。

乏脂性湿疹是由于各种原因导致皮肤表面水分脱失,皮脂分泌减少,皮肤变得缺少弹性。这种湿疹可出现类似碎瓷样细小裂纹,尤其在双侧小腿胫骨前比较明显,常有针刺、蚁爬的感觉,抓挠后会有抓痕,甚至渗血。

有些中老年人本身皮肤比较干燥,皮脂分泌过少,甚至已经患上乏脂性湿疹,在泡脚时,随着水蒸气及药物的双重刺激,湿疹容易被诱发。有些老年人感觉泡脚时湿疹引起的刺痒感会减轻,甚至一天内多次泡脚,可往往越泡湿疹越严重,离开水后,刺痒感越强。

老年人皮脂腺分泌减少,可适当减少泡脚次数,皮肤干燥的人,平时可适当使用润肤剂。如果想泡脚,时间不宜超过15分钟。

南方医科大学南方医院 全科主治医师 骆小冬



专家释疑

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。导致早搏的原因很多,有生理因素,也有心脏本身的问题,还有其他疾病的问题,需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见,大都是一过性的,其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变、抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上,来源为心房的早搏叫“房性早搏”(也叫房性期前收缩),来源为心室的早搏叫“室性早搏”(也叫室性期前收缩)。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康

正确认识心脏早搏



人群中房性早搏比较常见。

对于有良性早搏的人,只要好好休息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动

态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增大,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天若少于100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上,比如心肌病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物过量服用。即便如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大、心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。

北京医院心内科主任医师 汪芳

出现两个信号 警惕胃溃疡癌变

胃溃疡与胃癌是性质完全不同的两种疾病,但它们在临床表现上有许多相似之处,且部分胃溃疡可恶变为胃癌,当这两个信号出现时,就要提高警惕了。

一是症状不再规律。90%的胃溃疡患者有上腹痛,主要是餐后半小时疼痛,进食后或服用抗酸药后能缓解。早期胃

癌70%以上无明显症状,但随着病程进展,可逐渐出现类似胃炎或胃溃疡的表现,只是疼痛规律不明显,经常会出现持续性、进行性加重的疼痛。

二是药物治疗效果不佳。胃溃疡患者发病时,口服抑酸及保胃等药物后,疼痛等症状多能缓解。胃癌由于进展快,

疼痛一般不容易缓解,其他口服药物也难以达到既往的治疗效果。

一旦“老胃病”出现上述两种情况,均应考虑并排除胃癌的可能,切不可等到症状加重再检查。

重庆市肿瘤医院胃肠肿瘤中心 张寿儒 商敬坤

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台