

专家问诊

拒绝高脂饮食诱惑

专家劝你春节吃喝“悠着点”

■记者程雪

又是一年岁末,“年货节”的特价零食,聚会餐桌上的美食,随叫随到的外卖统统在向你招手。殊不知很多高脂肪食物就藏在美味珍馐之中,它像狡猾的猎手,投递美味的同时,偷走身体健康。本期邀请台州市第一人民医院肥胖中心负责人、主任医师涂传发,谈一谈高脂饮食有哪些危害,呼吁大家在节日期间健康饮食。

控制高脂饮食摄入量

很少有人能逃出高脂食品的诱惑,即便刻意远离油炸食品、甜点糕点,也不能“逃离”一日三餐中的高热量食物。

“不是高脂肪食物一点也不能吃,而是要知道各类食物中脂肪含量高低,不可过量摄入高脂肪食物。”涂传发介绍说,蛋白质、碳水化合物和脂肪共同为人体提供能量,脂肪提供的能量占比最好在20%~25%之间,超过25%,就属于摄入过量高脂饮食。

以油为例,每人每天摄入量应少于25克。可油的来源不仅仅是炒菜时候放的油,更来源于油炸食物、花生、芝麻、核桃等食物。很多糕点、饼干、蛋糕在烘焙的时候也需要放入大量黄油,让其更加美

味。

动物内脏中脂肪含量往往很高,尤其是猪脑、猪肝、猪大肠。餐桌上看到炭烤猪脑花、爆炒猪肝、脆皮大肠可要悠着点,不要见到美味,忘了健康。

肉类中,从脂肪含量来看,猪肉大于羊肉大于牛肉,而这些畜肉脂肪含量普遍大于鸡、鸭、鹅等禽肉。

海鲜中,贝类海鲜大部分脂肪含量不高,但多吃累计脂肪就不低了。海藻类食品脂肪含量普遍不高,大家可以放心吃。蟹膏中脂肪含量很高,不可贪食。鱼类尤其是深海鱼富含大量不饱和脂肪酸,对人体很有益处。

年轻人都喜欢吃的披萨和汉堡中脂肪含量非常高。披萨在制作的过程中放入大量的奶油、奶酪、白面粉等脂肪含量高的原料调味。汉堡中的黄油含量高。

巧克力中饱和脂肪酸占比高达60%。冰激凌中也含有大量饱和脂肪酸,建议大家少吃。

高脂饮食怎样伤害全身?

高脂饮食对人体的伤害并不仅仅是发胖,而更有可能伤害人体多个器官。

涂传发说,高脂饮食对人体的伤害可以分为急性伤害和慢性伤

害两大类。急性伤害包括摄入过量高脂肪食物后,阻碍血液流动,从而影响胰腺血管的微循环,导致其供血不足,进而引发胰腺炎;无法及时消化高脂肪食物,易引发肠胃炎;高胆固醇和高脂肪饮食的摄入后,导致胆固醇含量也明显增高,胆固醇容易析出、沉淀、形成结石,导致胆囊炎等情况。

从长期的慢性伤害来看,高脂饮食会损伤心脑血管,形成粥样硬化斑块,引发高血脂、高血压、心脑血管血管疾病。

有研究显示,高脂饮食会“操纵”大脑,刺激下丘脑产生炎症,并诱导机体摄入更多的热量,导致人们越吃越想吃,最终体重增加、疾病来袭。高脂饮食还会引发大脑功能下降,如听觉下降。

人食用过多的高脂肪食物,肝脏中脂肪堆积增多,引发肝炎、非酒精性脂肪肝等一系列肝病。

高脂饮食会增加结直肠癌、乳腺癌的患病风险。

高脂饮食引起肥胖后,会对人体内分泌产生影响,影响性激素分泌,产生男性女性化、女性男性化等问题。肥胖还可能引起抑郁、不自信等负面情绪。

为高脂饮食做“减法”

如果一味追求营养,而拒绝一

切高脂饮食,营养摄入单一,吃的幸福感也大大降低。所以还是要养成健康饮食习惯,学会为高脂饮食做“减法”。

“首先要学会根据营养物质的能量摄入占比来调配食物。”涂传发建议大家牢记一组比例:蛋白质20%,碳水化合物50%~55%,脂肪20%~25%——这是提供的能量的占比,日常饮食也可以根据这组比例进行调配。

少油是健康饮食不变的主题。春节免不了外出聚会就餐,而餐厅做的美食往往油很大,“可以要来一碟醋,进食的时候时不时蘸一蘸,去去油。”涂传发说,如果是在家里做菜,可以有意识地少放油,或者用食物吸油纸吸走煲好的汤或饭菜中过多的油脂。

在选择菜品的时候,可以优先考虑鸡、鸭、鱼等食材,多吃水果和蔬菜。中国居民膳食指南建议,每天应吃300~500克蔬菜,深色蔬菜的摄入量应占蔬菜总量的50%。适当增加鱼肉摄入可降低成年人脑卒中的发病风险。

消化代谢功能弱的老年人群体应少吃高脂肪食物,同时坚持锻炼,加速脂肪消耗,减少其对身体造成的伤害。

健康常识

早发现、早治疗 很关键

蓝嘴唇,心血管病“癌症”的最显著标志

■淑燕

在我们过往的报道中,往往都是老年人出现心衰的症状,很多人就认为心衰是个“老年病”。但其实,还有一种心衰,常在患者年富力强的时候出现,多是由先天性心脏病引起的。

珍姐今年52岁了。在她2岁时,就被诊断为先天性心脏病(动脉导管未闭),医生告知家人“她随时可能会走”。但由于家庭条件不好,无力负担费用,没有进行手术治疗。

不幸中的万幸,她从小身体很结实,丝毫不像是有先心病的孩子,就这样顺顺利利长大了,走进了婚姻,还诞育了爱的结晶。跑船运的夫家也知道她的病情,可看她元气满满的样子,大家都渐渐放下心来,甚至她还能在船上搭把手,做些体力活。

年过半百,这样平静的幸福生活突然就出现了裂痕。2021年初夏,珍姐突然感到呼吸困难,坐着躺着都喘得不行,嘴唇总是泛着紫色,而且浑身乏力,别说去船上帮忙了,连起身吃饭上厕所都艰难。

在某三甲医院检查后,珍姐确诊了先心病引起的肺动脉高压,医生认为手术的风险很大,珍姐身体可能无法耐受,建议她服用药物来控制病情。但是,这种药物不仅昂贵且很不容易买到,给这个小家带来了沉重的负担。

长时间的卧床休养没能让病情好转,甚至还有加重的迹象,珍姐全身泛紫色、浮肿得厉害,呼吸困难让她夜不能寐,经人介绍来到浙江绿城心血管病医院心脏中心就诊。

肺动脉高压被喻为心血管疾病中的“癌症”。这是一种十分凶险的疾病,患者长期处于缺氧的状态,病情严重一些的,爬楼梯、走路这样的事都有可能让他们气喘、昏厥等,日常生活受到很大影响,蓝色嘴唇是他们的标识。

注意休息 及时治疗

这个季节面瘫高发

■吴婧

有人早晨起来刷牙的时候,发现嘴角漏水了;有人晚上吃饭的时候,发现饭菜在嘴里转不过来了;还有人一觉醒来,发现一侧脸颊动作失灵,口眼歪斜了……这是,面瘫了。

前不久杭州一次初雪,就让42岁的秦女士(化名)吃了不少苦头。她还记得那天是杭州入冬以来最冷的一天,最低温度达到了-4℃。那天,她刚好晚上要送儿子去上培训班,风雪交加,秦女士还是骑上了小电驴,带着儿子出发了。晚上9点左右到家,秦女士刷牙的时候,突然发现刷牙水不自觉地从嘴角流出,觉得有些异样,但没多想。第二天早上,秦女士感觉自己右侧脸部僵硬,说话都不利索了,赶紧对着镜子一照,结果发现镜子里的自己正做着“鬼脸”——右边脸和嘴巴都歪了,右眼也斜了。

这时,秦女士着急了,赶紧请了假,来到了浙江医院,咨询后,她来到了浙江医院针灸科,找到了针灸科副主任陈益丹副主任中医师。

陈益丹对秦女士进行了一系列的针灸治疗,目前,秦女士已经告别“面瘫”,恢复了正常的生活。

陈益丹表示,面瘫,又称为“面神经麻痹”,以面部表情肌群运动功能障碍为特征,发病急,一般表现为口眼歪斜、抬眉、闭眼、鼓腮受限等。是一种常见病、多发病,发病率随降温而增加。

不过面瘫并非是天冷的专利。陈益丹说,面瘫一年四季都会发生。有两个高发期:一

而大家所熟知的治疗男性勃起功能障碍的药物“伟哥”(西地那非),恰是治疗肺动脉高压的靶向药之一。

肺动脉高压患者早期诊断困难,治疗棘手,预后恶劣,患者可能因难以控制的右心衰竭死亡。

详细了解珍姐的病情后,何浪院长带领心脏中心团队为珍姐进行了全面的右心导管检查,测定左右肺动脉、主肺动脉、右心室、右心房、上下腔静脉压力,以及进行肺动脉CTA、心脏超声、血气分析等,发现她的肺动脉高压达到了一个很危险的临界值,已经没有了外科手术的机会。

但心内科团队经过仔细分析,决定先用药物治疗,为珍姐争取做微创封堵手术的机会。

右心导管检查是诊断和评价肺动脉高压的金标准,可以明确肺动脉高压的性质,评估肺动脉的阻力。

一套系统、完整的导管检查不仅可以检查右心和肺动脉的血流动力学情况,协助查找肺动脉高压的病因,而且可行急性血管反应试验,对治疗及预后进行评估。

大部分肺动脉高压病人需要终生治疗、长期吃药,但是终生治疗也带来了沉重的医疗费用负担,相关药物价格非常昂贵。

更难的是,这一类药物,在大部分医院都没有备货,患者都得四处奔波求购。该院心脏中心团队连夜多方联系,通过多种渠道为珍姐调配了一批药物,解了眼下的燃眉之急。

珍姐一家人和何浪院长约定,会尽力服用药物控制好病情,过段时间再来医院复查,希望能够抓住一线机会。

何浪院长提醒大家,肺动脉高压是一种慢性致死性疾病,不积极治疗可致心衰甚至死亡。有心脏病史、心功能不全的患者,如果出现嘴唇紫绀、晕厥、咯血等症状,建议及时到心血管内科进行检查评估。

注意休息 及时治疗

这个季节面瘫高发

个是夏天,一个是冬天。这种病好发于青壮年,多为单侧,大部分患者表现为突发性口角歪斜、鼻唇沟消失、闭眼不全、额纹消失、鼓腮漏气等。

夏天有些人一味贪凉,对着空调吹,就容易吹出面瘫。冬天,特别是在气温较低的室外,如果没有进行必要的防护,加上抵抗力稍稍下降,如果刚好碰上冷风等刺激就容易发生面瘫。面瘫的发生有突发性也有偶然性,有的人毫无症状,一觉睡醒脸就歪了。

一般来说,面瘫主要与病毒感染密切相关,但抵抗力下降和受凉则是两个激发因素。所以只要抵抗力下降,有些人没有受凉也会发生面瘫。经常熬夜加班的人群也是高危人群,如果抵抗力下降,这时恰好病毒入侵,就容易导致面瘫。另外,吹冷风,从中医角度上来说,是寒邪入侵,就像一个导火索,会引爆面瘫症状。

陈益丹说,针灸治疗面瘫,一般初期采取局部浅刺、平刺,不宜深刺透穴及大力手法,促进局部炎症、水肿及早消退;恢复期则加大刺激量,采用深刺、透刺,并进行提插、捻转等手法加强刺激;后遗症期要根据患者病情,可加用电针、面部推拿、艾灸等疗法。

面瘫发生后,患者一定要及时就诊,越早治疗效果越好,千万不要抱有侥幸心理等着自我恢复。面瘫的恢复周期从半个月到半年不等,如果半年内没有完全恢复,基本上会留下后遗症,如面部麻木、挛缩、眼裂缩小、鼻唇沟加深、口角向患侧歪斜、咀嚼流泪等情况。

饭后经常头晕 老年人需警惕 “餐后低血压”

■晓芸

86岁的罗老先生(化名),有20多年的高血压病史,一直在服用降压药治疗。最近几年,罗老先生经常出现头晕的症状,而且在早饭后特别明显,严重的时候甚至有心慌、出汗、站立不稳的现象。每年定期体检,去当地医院多次检查,也没发现什么问题。

不久前,罗老先生到浙江省人民医院高血压门诊找孙东升主任医师就诊的时候,无意间提到早餐后头晕得不行。在孙主任的建议下,回家后家人精确记录老人餐前、餐后的血压数值。两周后,家属反馈,早餐前血压146/66mmHg,餐后只有86/50mmHg,差距非常大。按照孙主任的提醒,头晕的时候,让罗老先生躺下来,血压会有明显回升,症状也相应改善。结合餐后发生的头晕症状及血压变化特点,罗老先生被诊断为:餐后低血压。

孙东升介绍,当动脉血压的收缩压小于90毫米汞柱,舒张压小于60毫米汞柱,同时合并有头晕、乏力或胸闷等供血不足的症状,就叫低血压。而餐后低血压是低血压里面比较特殊的一种情况,特指餐后发生的低血压,一般多发生于老年人,就餐后两小时内收缩压比餐前下降20个毫米汞柱以上,并出现不适症状。

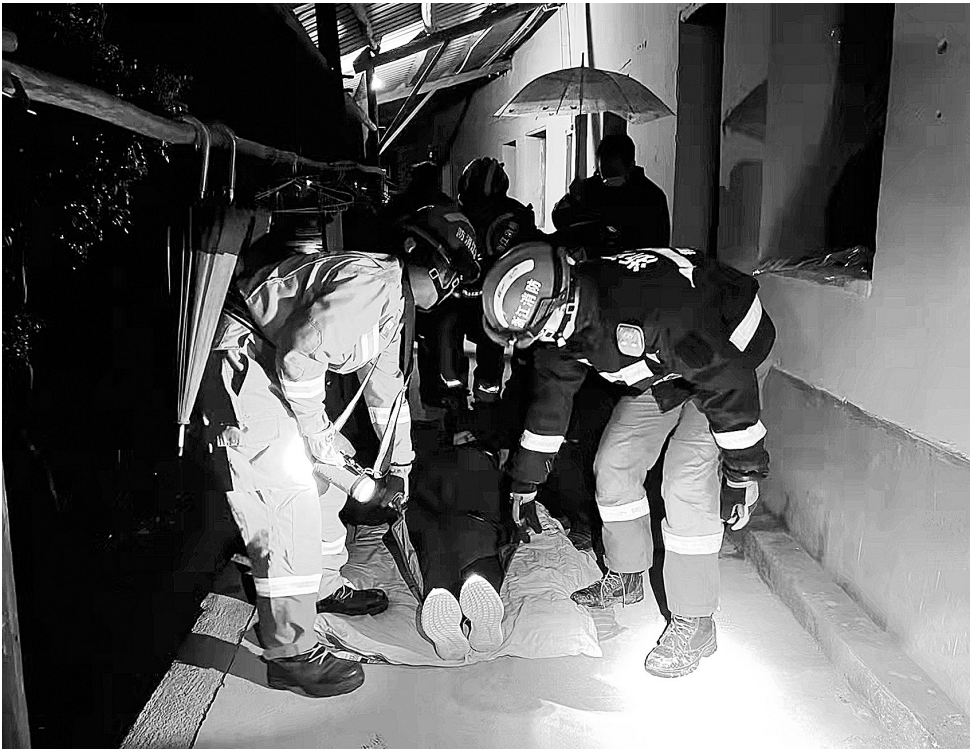
餐后发生低血压,是不是就可以不用吃降压药了?当然不是。孙东升表示,从根本上讲,餐后低血压属于一种“人体血压调节出现问题”的异常情况。正常情况下,人们进餐后,为了更好地

消化食物,消化系统就会调配更多的血液到消化道,这样其他系统和器官中的血液就会相对减少,从而导致血压有下降的趋势。但是,人体的自我调节机制是很灵活的,能够及时触动脉压调节机制,有效保障其他器官的血液供给,不至于影响整个身体的运行。所以,健康人无论吃得有多饱,也不至于餐后出现明显的血压下降。

然而,老年人对于血压的调节能力有所减弱,自主神经的调节功能可能出现失灵,所以餐后维持血压的能力就下降了,从而导致低血压的发生。近几年,临床上餐后低血压的发病率有明显增高趋势,特别在老年人群中较为常见,尤其是高血压、糖尿病及各种自主神经功能失调的患者。常见原因包括:1.老年人器官功能衰退,血压自稳或调节的能力下降;2.餐后人体血液更多流向消化道执行食物的消化吸收任务;3.降压药的使用,特别是利尿剂、α阻滞剂,作用于中枢神经系统的降压药更容易引发餐后低血压。

孙东升特别提醒:老年人血压急剧波动时,可显著增加发生心血管事件的危险。而且,进食后低血压可能是老年人晕厥和跌倒的常见原因。建议有此类情况的老年朋友,每次餐后半躺休息半小时,调整饮食结构,减少碳水化合物,适当增加脂肪类食物,同时到正规医院寻求专业帮助,让医生调整降压药,对于特别顽固的餐后低血压,也可以酌情考虑使用α糖苷酶抑制剂缓解病情。

炭火取暖隐患多 安全防范莫大意



“真的很感谢你们救命之恩,否则我就没今天了”,1月23日,开化县公安局城关派出所值班民警接到群众的感谢电话。

原来,1月19日凌晨一点,城关派出所接到110指令,开化铁佛寺有人一氧化碳中毒。接警后,值班民警火速携装备赶到现场,经现场了解,铁佛寺一人因夜里炭火取暖

导致一氧化碳中毒,已神智不清,民警与随即赶到的消防警力协作并战,将伤者抬下山,并急速送往县人民医院救治,民警们满身是汗,连内衣都湿透了。经医院抢救和治疗,伤者转危为安。

时值隆冬,用炭火等方式取暖在农村尤其是山区农村尤为常见。医务人员提醒,用炭火、煤饼等取暖方式需要将

窗户打开一条缝隙,便于通风和空气对流。在烤火时,最好在火盆旁边放一盆清水,让水吸收炭火散发出来的有毒气体。入睡前,最好将火盆端出房间不要烤火,或将炭火熄灭,以免发生中毒或火灾。春节临近,希望相关单位和部门做好宣传教育工作,让民众过个平安祥和的春节。

通讯员齐振松、葛长春 摄

寒假来了

浙大一院喊你为健康“充电”

■易务

杭州中小学寒假来临,浙大一院根据季节性病种调查,发现一到假期,像肝胆胰外科、泌尿外科、耳鼻喉科、眼科、口腔科、整形外科、皮肤科等科室就异常忙碌,而像教师、学生等部分群体因为平时工作忙碌、学业繁忙,迫切需要利用假期解决健康问题,想以更好的状态迎接新的一年。

为此,浙大一院为教师、学生等特殊人群开通了“绿色通道”!这条“绿色通道”是什么?让我们先来看看杭州某中学教师周老师的就诊故事吧。

动不动就手麻脚麻 体检发现问题

周老师是杭州某中学毕业班班主任,班主任不好当,既是传道

授业的教师,又是事无巨细的生活老师。毕业班还头顶升学压力,学业繁忙,“师父”是周老师班上同学给他取的绰号,因为周老师对学生有操不完的心,说不完的谆谆教导,就像孙悟空的师父唐僧一样爱念叨,他基本把所有时间和精力都扑在了学生上面。

两个月前,周老师在讲台上讲着课,突然感到手脚发麻,他以为是站久了的缘故,找凳子坐了一会,后有所缓解便没在意,而随后的日子里这种手麻脚麻的感觉时不时出现,周老师以为是职业病,一直没当回事,“教师嘛多少少都有点职业病,讲课多了就咽喉炎,站久了就静脉曲张。”直到一个月前,单位组织体检,他的肺部CT报告出现了问题,提示他肾上腺有些问题建议去大医院检查确诊。

为此,他走进了浙大一院,经

过一系列检查,医生建议他住院手术,他却摆摆手拒绝了,这是为什么?

工作太忙无暇手术 坐等寒假治疗

“您这是肾上腺腺瘤。”周老师在这经过内分泌、肾上腺CT一系列检查后确诊为肾上腺腺瘤导致原发性醛固酮增多症。原来,周老师出现的手麻脚麻症状是因为血钾低,而这个血钾低是因为左侧肾上腺有一个1厘米大的肿瘤。人体的肾上腺组织分为皮质和髓质,其中皮质可以分泌一种叫醛固酮的激素,它的作用是保钠排钾,但当肾上腺皮质出现肿瘤时,可能会导致醛固酮的分泌量增加,那么排出去的钾也会随之增加,所以人体血液里的钾就会变少,血钾一旦变少就会引起神经功能传导的