

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



涂传发 主任医师,台州市第一人民医院肥胖中心负责人,国家住院医师规范化培训基地市一医院内分泌亚专科主任,台州市第一人民医院病案统计室主任,浙江省医师协会内分泌分会青年委员。擅长肥胖症、糖尿病、甲状腺疾病、骨质疏松症、痛风、肾上腺疾病、垂体疾病的诊治。

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。

味。

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主任负责人、主任医师涂传发,谈一谈高脂饮食有哪些危害,呼吁大家在春节期间健康饮食。

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,高脂饮食会损伤心脏血管,形成粥样硬化斑块,引发高血脂、高血压、心脏病。

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

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,评估肺动脉的压力。

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原因,而且可行急性血管反应试验,对治疗及预后进行评估。

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,这种药物不仅昂贵并且很不容易买到,给这个小家带来了沉重的负担。

长段时间的卧床休养没能让病情好转,甚至还有加重迹象,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。

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

这个季节能面瘫高发

■吴婧

一个是夏天,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。面瘫的发生有突然性也有偶然性,有的人毫无症状,一觉醒来就查了。

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,从中医角度来说,是寒邪入侵,就像一个导火索。

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;恢复期则加大剂量,采用深刺、透刺,并进行提插、捻转等手法加强刺激,这是面瘫恢复的主要时期;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,千万不要怀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、牵缩、眼裂缩小、鼻唇沟加深、口角向患侧歪斜、咀嚼流泪等情况。

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,城关派出所接警后,开化铁佛寺有人一氧化碳中毒。接警后,值班民警火速携带装备赶到现场,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作战,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,他基本将所有时间和心思都扑在了学生上面。

两个月前,周老师在讲台上讲课,突然感到手脚发麻,他以为是站久了的缘故,找凳子坐了一会儿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不时出现,周老师以为是职业病,一直没当回事,“教师嘛多少多少都有点职业病,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

“您这是肾上腺皮质肿瘤。”周老师在经过内分泌、肾上腺CT等一系列检查后确诊为肾上腺皮质肿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,那么排出去的钾也随之增加,所以人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

障碍,会导致出现四肢麻木的症状,并且这种占位还会刺激肾上腺分泌更多的肾上腺素导致患者的血管收缩,从而引起血压升高。果然周老师一量血压偏高。

“建议您住院手术把这个肿瘤拿掉。”浙大一院总部一期泌尿外科主任夏丹主任医师建议周老师住院手术治疗,但当周老师一听手术治疗要2~3天,他立即摆摆手,“医生,可以先吃药治疗吗?”原来,周老师作为毕业升学班班主任实在太累了,他实在放心不下的学生,夏丹主任再三强调,药物治疗只是暂时改善一下症状,并不能从根本上解决问题,而且有可能药物对症治疗效果不佳,同时低血钾对心脏有较大的危害,严重低血钾甚至会有生命危险。因此夏主任建议他服用药物期间要定期监测血钾、血压等指标,并找时间做手

术治疗。

“我只有寒假有空,寒假来做手术可以吗?”周老师顾虑,特别像他们这种学生、教师群体想趁寒假期间来浙大一院看病、住院治疗,能挂得上号吗?会有床位吗?夏丹主任表示,完全不用担心,医院为他们群体保障优先入院,保障假期内完成治疗。

患者可以通过手机和电话预约,也可以到医院现场预约。浙大一院将整合医疗资源,充分调动各科室力量,全力保障师生群体。多院区床位统筹调配,住院前基本辅助检查2~3天内完成,大牌专家团队精准高效量身定制诊疗方案,保障患者在寒假期间及时住院并完成治疗,不耽误患者的学业、工作。如有疑问可咨询电话0571-87236114(由于电话繁忙,如遇忙音,请耐心等待接听)。

治疗。

“我只有寒假有空,寒假来做手术可以吗?”周老师顾虑,特别像他们这种学生、教师群体想趁寒假期间来浙大一院看病、住院治疗,能挂得上号吗?会有床位吗?夏丹主任表示,完全不用担心,医院为他们群体保障优先入院,保障假期内完成治疗。

患者

可以通过手机和电话预约,也可以到医院现场预约。浙大一院将整合医疗资源,充分调动各科室力量,全力保障师生群体。多院区床位统筹调配,住院前基本辅助检查2~3天内完成,大牌专家团队精准高效量身定制诊疗方案,保障患者在寒假期间及时住院并完成治疗,不耽误患者的学业、工作。如有疑问可咨询电话0571-87236114(由于电话繁忙,如遇忙音,请耐心等待接听)。

治疗。

治疗。