

全国高血压日

限盐减重多运动 戒烟戒酒心态平

2023年10月8日是第26个全国高血压日。今年的宣传主题是“健康生活，理想血压”。那么在平时生活中，如何做好自我血压管理，有效控制高血压危险因素呢？记者就这个问题咨询了郑州麦得天成健康管理中心健康管理师、副主任护师裴琛璐。

“预防高血压，从每一天做起。我们要做到限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。”裴琛璐说，一是限制钠盐摄入。钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国居民平均食盐摄入量超过9g/日，世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日，建议用低钠盐替代普通食盐。二是减轻体重。超重和肥胖可导致血压升高，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重，腰围男性控制在<90cm，女性<80cm。三要适量运动。运动可降低交感神经活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳或骑自行车），同时进行适当肌肉力量练习和柔韧性练习。四要戒烟。吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟，包括传统烟和电子烟。五要戒酒。大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。目前在饮酒的高血压患者，建议戒酒。六是保持心理平衡。长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

融媒体中心记者 李浩然

为什么糖尿病患者易患心脑血管疾病？

糖尿病，尤其是血糖控制不佳的糖尿病，是导致心脑血管疾病的高风险因素之一。据统计显示，我国由糖尿病引起的冠心病和脑卒中，分别是健康人的24倍和10倍。为什么糖尿病容易导致心脑血管疾病？平时应如何预防呢？日前，汝州市济仁糖尿病医院业务副院长、主任中医师连书光为大家作了详细解答。

“糖尿病中医学又叫消渴病，其心脑血管并发症相当于中医的胸痹心痛、中风偏瘫等病。中医认为糖尿病容易引起心脑血管并发症的原因是：先天禀赋不足加之劳欲过度导致人体脏腑亏虚；后天饮食不节，过食肥甘，醇酒厚味形成痰浊湿热，再加情志失调，肝气郁结，气滞

血瘀，共同形成痰浊湿热、气滞血瘀阻塞经络脏腑形成消渴、胸痹、中风等病证。”连书光说，西医认为，糖尿病容易导致心脑血管疾病主要有三种原因：一、血脂代谢异常。二、血管内皮功能紊乱。三、胰岛素抵抗与高胰岛素血症。

心脑血管疾病要如何预防？连书光说，目前中西医结合治疗糖尿病是潮流。一、采用中西医结合的方法尽可能保持血糖、血压、血脂等指标在正常范围。二、科学地选用药物。长效血管紧张素转换酶抑制剂如依那普利、替米沙坦等，可以使血管意外的危险性降低65%以上，对血压不高的患者，小剂量使用也有效，应是首选药物。一些他汀类药物不仅可以降低胆固醇，也可以改善血流。三、采用抗血小板治疗。使用阿司匹林对心脑血管缺血的作用是有利的，可作为二级预防措施。阿司匹林也可作为一级预防措施用于大血管疾病危险的糖尿病患者。不适合使用阿司匹林的患者可服用氯吡格雷作为替代。四、中药清热化痰逐瘀药可有效降糖、降粘、调脂治疗心脑血管病，如水蛭活血逐瘀胶囊、复元通脉胶囊等。五、调整生活方式。合理饮食，良好的运动习惯，保持理想体重，禁止大量饮酒，禁止吸烟。六、注意发现一些先兆症状：如胸闷、憋气、心慌、出汗、头晕、舌强、肢体麻木无力等，可以服用一些有保护血管、抗氧化、

抗血小板聚集和抗动脉硬化效果的药物。连书光提醒糖尿病患者，对于心脑血管的预防与治疗，应该持更积极的态度，在糖尿病一旦确诊之时，就应考虑预防心脑血管并发症的问题。要采用中西医结合的方法让血糖、血脂、高血压、高胰岛素血症等达标，以减少和延缓心脑血管疾病的发生和发展。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁艳

健康知识

疾控专家支招应对儿童秋季过敏



图片来源网络

鼻塞、流涕、眼痒……进入秋季，草花粉过敏症发病有所攀升。中国疾控中心近日发布儿童秋季过敏性疾病健康提示，提醒家长们留意孩子是否出现过敏症状，及时对引发过敏的原因进行控制与干预。

根据健康提示，过敏反应指的是人体免疫系统的免疫耐受机能发生紊乱，错误地将外界有益或无害物质当作有害物质去攻击，引发免疫性炎症。秋季是儿童过敏性疾病的高发季节。

中国疾控中心妇幼中心有关专家表示，过敏反应可以发生在人体的任何部位，孩子出现下列症状家长们要警惕，比如出现腹痛、腹泻，排除感染后要检查是否患有过敏性胃肠炎；出现鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，要检查是否患有过敏性鼻炎；出现咳嗽、喘息，排除感冒后要检查是否患有变异性咳嗽和过敏性哮喘等。

感冒和过敏有相似症状表现，均可能出现鼻塞、结膜炎等症状，如何辨别？对此，中国医科大学附属盛京医院小儿呼吸内科主任尚云晓介绍，两者关键区别在于病史和症状持续时间，感冒症状通常持续7至10天，过敏症状则可能持续数周。

“季节性过敏原以室外常见的花粉为主。”国家儿童医学中心、北京儿童医院过敏反应科主任向莉说，家长们可以通过关注本地花粉浓度报告、在家应用空气净化器、出门戴口罩和防花粉眼镜、回家换衣服、洗澡、清洗口鼻等，帮助对花粉过敏的孩子进行控制与干预，做好预防措施。

在临床治疗方面，专家建议季节前两周开始预防性用药，可减轻季节中过敏症状；发病后及时应用药物，防止炎症严重程度加深，同时避免出现更多的并发症；季节过后可以考虑脱敏治疗。

来源：新华社

喝骨头汤能补钙吗？

很多人认为如果用骨头熬汤，就能将骨头中含有的钙熬进汤中，通过喝汤就能够补钙。然而，骨头中虽然含有大量的钙、磷等营养元素，但游离在汤中的钙并不多，不易被人体所吸收，补钙效果不佳。

曾有对骨头汤进行实验研究发现，牛奶中钙含量为每100毫升111.3毫克；加醋骨汤中钙含量为每100毫升中4.3毫克；不加醋骨汤中钙含量为每100毫升1.1毫克。

研究结果表明，不加醋的骨头汤，钙含量只有

自来水的三分之一，只有牛奶的百分之一。喝25升骨头汤，摄入的钙才相当于一小盒牛奶。按中国营养学会推荐的人每天钙需求是800毫克的标准，大概每天要喝掉300~500碗骨头汤才够满足日需求量。

骨头汤中白色浑浊的物质主要是脂肪，喝多了不但对补钙起不了大作用，反而容易引起脂肪堆积。所以说，骨头汤就是一种普通食物，没有特别的食疗、营养治疗作用。

来源：中国中医药报

膳食纤维是“第七大营养素”



图片来源网络

想要身体好，营养均衡很重要，除了蛋白质、糖类、脂肪、维生素、水和无机盐以外，“第七大营养素”膳食纤维也是人体需要的营养物质之一。

膳食纤维可以防治肠道疾病、缓解便秘与腹泻、预防脂代谢紊乱及心血管疾病、调节血糖、降低胃排空速度、增加饱腹感、调节体重。

不过，膳食纤维摄入量并不是多多益善，过量摄入可引起肠胃胀气，影响其他营养素的吸收。中国居民膳食指南建议每天摄入膳食纤维25克至30克。分享一些常见的高膳食纤维食材及膳食搭配技巧：用粗粮替换细粮，如全麦面包替换白面包，杂粮饭替换白米饭等；增加豆类摄入，可搭配炒菜或做汤（如豌豆炒肉、筒骨黄豆苦瓜汤），也可替换部分肉类（如素鸡炒芹菜）；蔬菜及菌菇类巧搭配，直接选择高纤维蔬菜，或将高纤维蔬菜、菌菇类与普通蔬菜搭配，例如炒上海青搭配香菇，醋拌黄瓜搭配木耳等；用新鲜水果作为加餐，或是提供甜味、颜色，加餐可安排在两餐间进行；用原味坚果做加餐，每天一小把；必要时可考虑膳食纤维补充剂。

来源：健康时报

尿酸变化和痛风有何联系？

不少人认为，尿酸水平高就是痛风。其实，高尿酸血症不等于痛风。

高尿酸血症和痛风是同种疾病的不同阶段。高尿酸血症主要是指在正常饮食条件下，不在同一天测两次尿酸均大于420微摩尔/升。由于尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

痛风的主要表现是关节处有红、肿、热、痛症状。尿酸盐结晶不只在关节沉积，还会沉积在耳廓、皮下、肾脏、泌尿系统等处，引起“痛风石”、高尿酸血症肾病、尿酸性肾结石等问题。

尿酸水平高一定会引发痛风吗？未必。有些人长期尿酸水平高，但并没有痛风发作。而有些人痛风发作时，尿酸水平仍然在正常范围内。

一般来说，痛风发作是有诱因的。比如，高尿酸血症患者在酗酒或暴饮暴食后，或者在受凉后，就容易痛风发作。关节损伤或尿酸水平突然降低，也可能诱发痛风。从症状上看，痛风的关节疼痛常从大脚趾关节开始出现，以夜间疼痛多见，疼痛剧烈，难以忍受。

有研究表明，新鲜豆制品不会明显升高尿酸水平，痛风患者可以酌情少量摄入。

一般来说，高嘌呤动物性食品包括部分水产品（基围虾、扇贝、河蟹、黄花鱼、草鱼、沙丁鱼、凤尾鱼）及动物内脏。中高嘌呤动物性食品包括猪肉、牛肉、羊肉等红肉。

中高嘌呤植物性食品包括海带、海苔、紫菜、蘑菇干（香菇干、榛蘑干、猴头菇干）、豆类（黄豆、绿豆、腐竹、豆腐干），以及部分新鲜蔬菜如芹菜、菠菜、西蓝花等。高嘌呤动物性食品中的动物内脏，熬煮浓汤和火锅等烹饪方法会明显升高尿酸，痛风患者应避免选择，但可适量摄入红肉。

痛风患者要远离酒精。这是因为酒精既增加尿酸产生又减少尿酸排泄，进而能够明显升高尿酸水平，诱发痛风发作。其具体机制是酒精代谢会消耗三磷酸腺苷，产生单磷酸腺苷，而后者是尿酸生成的底物，会升高尿酸。同时，酒精可通过尿酸转运体交换尿酸，促进肾小管对尿酸的重吸收，减少尿酸排泄。酒精摄入越多，痛风发作风险越大。啤酒和烈酒均可增加痛风发作。

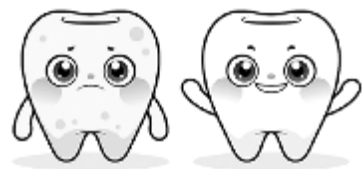
各种酒类其实都属于高嘌呤食物，尤其是啤酒。啤酒是一种发酵的饮品，其嘌呤含量非常高，即使是经低温蒸馏发酵酒精后的啤酒，仍可升高尿酸水平。白酒、红酒的嘌呤含量次之。总的来说，痛风患者应严格戒酒。

痛风急性发作期治疗的主要原则是快速控制关节炎症和疼痛。急性期应卧床休息，抬高患肢，最好在发作24小时内开始用药。因尿酸波动（尤其是超过100微摩尔/升的大幅度波动）可导致痛风急性发作，大多数痛风治疗指南均不建议在痛风急性发作期开始时使用降尿酸药物，应在抗炎、镇痛治疗两周后再酌情使用。

降尿酸治疗期间，因人体组织内尿酸结晶减少、血尿酸水平下降，容易导致关节内尿酸水平失衡，甚至出现痛风石溶解情况，使关节内炎症反应加剧，导致反复出现痛风急性发作症状。因此，在正规的降尿酸治疗期间，医生会进行痛风发作的预防性处置。

木子

牙齿健康有影响的“红黑榜”食物，快记下来



图片来源网络

我们都听说过“吃糖坏牙”的观点，唐代名医孙思邈的《千金方》记载：“凡人饮食不能洁齿，腐臭之气淹渍日久，齿龈有洞，虫蚀其间。”

现代人日常接触到的甜食和含糖饮料比以往任何时候都多，这里面含有大量的糖——包括蔗糖、果糖、葡萄糖等，若进食后不及时清洁，都会危害牙齿健康。

除了糖之外，还有一些食物会影响牙齿健康。

黑榜 对牙齿有害的食物

1.精制食物 精制食物，通过一系列加工改善了

口感，但经过处理后，食物中过多营养成分受到破坏，食物中有益于牙齿健康的硬度和韧性也被削弱了。

如精细的蛋糕或面包，容易在口腔内形成一种糊状物，附着在牙齿或牙龈部，或残留在牙齿的缝隙之间，被口腔中的细菌利用、分解、产酸，增加牙菌斑的产生。同时这类食物大多含有较高的糖分，过多进食也会大大增加牙齿疾病的风险。

2.酸味食物

宋代杨万里的诗句就有“梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱”的描述，多数人都有过因食用酸味食物而“倒牙”的经历。

如果经常吃过酸的食物，比如醋、酸李子、柠檬等这类富含醋酸或果酸的食物，除了会刺激牙神经以外，还会直接作用于牙齿使牙釉质发生脱矿、有机质塌陷，从而导致牙齿酸蚀症的发生。

另外，我们日常经常能够接触到的碳酸饮料及果汁，由于含有大量酸性物质及糖，也会对牙齿表面造成腐蚀，增加

牙菌斑生成的风险。

3.过硬食物

经常咬合一些过硬的东西，如坚果的外壳、蟹壳、冰块等，可能在牙釉质上产生微裂纹，会导致牙齿部位持续受到刺激，进而出现牙齿过于敏感、牙齿松动、牙齿缺损的症状。

红榜 对牙齿有益的食物

1.富含纤维素的蔬菜水果

人们在进食富含膳食纤维的蔬菜时，如胡萝卜、芹菜和苹果等蔬果类，对牙齿的机械性摩擦可清洁牙齿表面，效果如同使用牙刷。咀嚼动作还会刺激唾液的分泌，唾液含有微量的钙和磷酸盐，能使牙釉质变得更坚固，同时减少食物对牙齿表面的黏附。

鉴于蔬菜中含有丰富的矿物质和维生素，若每天保证进食300克以上的新鲜蔬菜，200-350克的新鲜水果，会有利于牙齿健康。

2.含钙食物

想远离蛀牙，钙是必不可少的。足量的钙质，能防止牙齿钙化不全，增加牙齿的硬度和韧性，有效防止牙本质损坏。

牛奶、奶酪等奶制品中丰富的钙质，易被吸收，一天摄入300毫升以上的液态奶，有助于促进牙体硬组织的修复及抗酸质脱矿，增强牙齿的抗腐蚀能力。此外绿叶蔬菜、豆腐、豆类食物、芝麻、小虾皮、海带、蛋黄也是很好的选择。

3.含磷食物

磷是维持骨骼和牙齿的必要成分，能促进牙齿和牙床的健康。此外，磷酸盐能在口腔内形成缓冲系统，防止牙齿过度酸化，保护牙釉质，预防龋齿。含磷较高的食物有大豆、豌豆、鸡肉、鱼肉、虾、燕麦、黑芝麻等。

所以说，我们如果想展露完美笑容，预防口腔疾病，远离龋齿和牙齿酸蚀，除了做好口腔清洁、坚持科学刷牙，还需学会“挑食”。

来源：北京青年报

小吊梨汤



图片来源网络

材料：雪梨1个，银耳半朵，乌梅2粒，冰糖10克，枸杞5克，去核红枣1个。

做法：雪梨清洗干净去皮（梨皮保留），梨肉切成小块备用。银耳提前用清水泡发，撕成小朵，再用煮开的水浸泡，盖上盖子焖10分钟出胶备用。将备好的银耳（连同泡银耳的水）、梨肉、梨皮、乌梅、红枣、冰糖一起放入锅中，加入600毫升清水，大火煮开后转小火再煮30分钟。最后加入枸杞，稍煮或关火焖10分钟即可。

功效：滋阴润燥，润肺止咳。

来源：养生中国

