

# 新年健康从这十条开始

任琳贤



“健康快乐”是每个人的愿望。美国医学会开年之际提出10项建议,希望人们新的一年在生活方式、心理健康等方面做出积极调整,收获健康。

**1. 了解患2型糖尿病的风险。**在我国,每10人中就有1人患有2型糖尿病。很多2型糖尿病患者症状不明显,往往无法发现何时起病,都是在体检,甚至出现糖尿病酮症酸中毒、血管病变、膀胱炎等急性慢性并发症后,才到医院确诊。了解自身患病风险,早期监控干预,有助避免糖尿病。

高危人群至少每半年筛查一次血糖,正常人至少每年筛查一次血糖。高危因素一般包括:惯例体检中,空腹血糖介于5.7~6.1毫摩尔/升之间;有糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿生产史;年龄超过40岁,尤其是有久坐习惯的人;超重肥胖者;有心脑血管疾病、严重精神病等。

**2. 增加运动。**缺乏运动与癌症、心脏病、骨质疏松、中风、高血压、糖尿病等发病率升高息息相关。我国近八成的成年人缺乏身体运动;儿童青少年由于久坐学习、使用电子设备,问题更为严峻,严重影响身心健康。

国家体育总局发布的《全民健身指南》提出了“321”运动建议:1.参与三类运动:跑步、游泳等有氧运动;俯卧撑、举哑铃等力量练习;压腿等拉伸练习。2.两种强度搭配:中等强度运动表现为感觉心跳呼吸加快,身体微微出汗,具备一定耐力和力量的基础上,可选择大强度运动,表现为心跳呼吸明显加快,身体大量出汗,无法自如说话;3.每天运动1小时,每周积累150~300分钟的中等强度运动或75~150分钟的中等强度运动,老年人可适当缩短运动时间,青少年可适当增加时间。

**3. 知晓并控制好血压。**高血压是导致中风、冠心病、肾脏疾病最重要的危险因素,我国每4个成年人中就有1人患高血压。50%~60%的高血压患者无头痛、眩晕、麻木等明显症状,很容易被忽视。发病率高,知晓率、控制率低是当前我国高血压防控工作面临的挑战。

专家建议:1.普通人每年应测量一次血压,每个家庭都要配备上臂式电子血压计;2.抓好血压“双高峰”监测:老年人重视早晨(7~9点)血压监测,若连续三天血压值超过140/90毫米/汞柱,要及时就诊;中青年重视下午(3~5点)血压监测,超过三天血压在130/80毫米/汞柱以上,应尽早就诊;3.超重肥胖、长期高盐饮食、长期心理紧张、过量饮酒、患有其他代谢综合征者,每半年要测量一次血压,并积极控制高危因素。

**4. 减少精加工食品摄入量。**食品加工环节越多,营养损失越多。加工食品往往添加额外的糖、盐、油及防腐剂、抗氧化剂等,给健康带来隐患。长期过量食用精加工食品容易导致心血管代谢紊乱、肥胖、高血压、高血脂等问题,还会增加癌症风险。美国医学会建议,多吃天然或加工程序较少的食物,如新鲜果蔬、肉类,全谷物食物等,少吃或不吃精加工食品。

**5. 感冒没必要吃抗生素。**感冒是病毒性上呼吸道感染,一般对症治疗即可,抗生素基本没用。有一部分感冒患者可能出现细菌合并感染,表现为咳嗽、咳痰不断加重,高烧超过3天。此时需就医,如确诊并发细菌感染,服抗生素才有效。

滥用抗生素会产生耐药性,令许多原本有效的药物逐渐失效。因此,建议大家切勿自行使用抗生素;如需使用,要遵循医嘱,按时、按量、按疗程服药,不可轻易停药或减量。

**6. 限酒。**《柳叶刀》刊载的一项涵盖195个国家数据的研究显示,喝酒对健康没有任何益处。《中国居民膳食指南(2016)》指出,过量饮酒会增加肝损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症的风险。因此,成年男性一天饮酒酒精量不可超过25克,成年女性一天不超过15克,儿童、青少年、孕妇等特殊人群不应饮酒。

**7. 戒烟。**烟草中已被发现的致癌物质和有毒物质多达上百种,会引发哮喘、肺

炎、高血压、心脏病、癌症及生殖发育问题等多种病变。世界卫生组织曾估算,中国有3亿多吸烟者,每年有100多万中国人因烟草相关疾病死亡,另有7.4亿中国人遭受二手烟之害,死于二手烟暴露的人数超过10万。因此,为了自己和家人的健康,请积极戒烟并坚定信念,必要时可寻求医生帮助,服用辅助戒烟药物。

**8. 慎用止痛药。**止痛药主要有两类:一类是阿片类镇痛药,如吗啡、芬太尼等,长期使用易成瘾,因此需由医生开具处方方可使用;另一类是非甾体抗炎药,如芬必得、扶他林、布洛芬等,常被人们广泛使用。但是,非甾体抗炎药易引起消化道黏膜损害、胃溃疡出血,对肾功能也有一定损伤,不宜长期、大剂量服用。

如果出现暂时性头痛、牙痛、肌肉痛和关节痛等,可按药说明书短期用药,症状缓解后要即刻停药。如患骨关节炎、类风湿性关节炎等疾病,需长期服用止痛药,要遵医嘱,定期随访以及及时发现潜在不良反应。

**9. 了解并按时接种疫苗。**我国疫苗分两类,第一类是由政府免费向公民提供、公民应依照政府规定到社区卫生服务中心接种的疫苗,包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、流脑疫苗、麻疹风疹联合疫苗等。第二类是由公民自费并自愿接种的其他疫苗,如流感疫苗、人乳头状瘤病毒(HPV)疫苗、水痘疫苗、肺炎球菌多糖疫苗、狂犬病疫苗等。

中国疾病预防控制中心提倡,两类疫苗最好都接种。尤其是抵抗力较弱的儿童要注意接种水痘疫苗、流感疫苗等二类疫苗;老年人、慢性病患者也应优先接种流感疫苗、肺炎疫苗等;27周岁以下接种HPV疫苗,可预防女性宫颈癌和男性生殖疣。

需注意的是,疫苗有有效期和接种禁忌,需详细咨询医务人员。接种后的一过性发热、局部红肿等(一般不超过两天)属于正常反应,一旦出现持续发热、大面积皮肤红肿等不适症状,要暂缓接种并及时就医。

**10. 管理压力。**生活节奏加快、人际关系复杂等,都导致现代人压力越来越大,有效管理和释放压力尤为重要。美国医学会提出,合理饮食与日常锻炼可提高自身耐压力,维持和改善心理健康。专家表示,管理压力要从了解自己开始。争强好胜、注重效率的人比随遇而安、悠闲自得的人更容易产生压力,所以,前者尤其要减压。一方面,尽量规律生活和工作,充分利用短暂的间隙放松;另一方面,改善外部环境,积极投身于良好的人际关系中。

## 健康话题



## 糖友过年 汤圆水饺怎么吃

李爽

过年了,少不了吃饺子、汤圆。但对糖友而言却多有顾忌,看着别人欢欢喜喜吃年夜饭,难道真的没辙了吗?本报记者特邀专家为您支招。

糖友吃饺子要注意以下5点:1.饺子皮可用全麦粉或荞麦粉与面粉混合(1:2)。全麦粉是整粒小麦磨成的粉,保留了麸皮和糊粉层中的营养,富含维生素B1和B2;荞麦粉除了这两种维生素外,还含有丰富的矿物质。将这些杂粮粉与面粉混合会比单独白面饺子皮营养更丰富,有效控制餐后血糖。

2.饺子馅首选素馅或三鲜馅。饺子馅通常是肉或菜和油脂搅在一起。但糖友最好不要吃肉馅,因为肉馅本身就含有较高脂肪,再加入油脂混合,会增加血糖波动。素馅饺子不仅脂肪含量低,还富含更多膳食纤维,升糖指数较低。同时也应少油少盐,否则不仅不利于控制血糖,还会增加心血管负担。另外,专家提醒糖友们,饺子馅菜汁挤出后留下来,用于后续和馅儿,可保证菜中的维生素等不随汁液流失。

3.不要蘸酱油、辣椒油等调料,而要选择蒜泥和醋。吃饺子一般会搭配蘸料,不建议糖友选择酱油等高钠蘸料。多项研究

表明,大蒜不仅利于控制餐后血糖,还对心脑血管疾病的控制有较好效果。醋酸在人体内会促进葡萄糖转化为柠檬酸,有效延缓餐后血糖的上升。

4.虽然饺子是主食与菜的“共同体”,但一般以100克(二两)为宜。如果没有吃饱,可去皮光吃馅,或吃些其他菜肴增加饱腹感。

5.饭后喝碗饺子汤。专家表示,饺子皮中一些B族维生素会在煮饺子过程中流失到汤水里。喝饺子汤,不仅能提升饱腹感,还能补充B族维生素。但如果是超市购买的速冻饺子,就不要喝汤。

过年时北方除了吃饺子,还会吃元宵,南方则吃汤圆。虽然汤圆元宵做法不太一样,但整体成分都是由糯米和馅组成。汤圆的糯米皮碳水化合物含量很高。一般3~4个汤圆相当于1碗米饭,如果是体积很小的无馅汤圆,则三四十颗相当于1碗米饭,因此吃汤圆时尽量别吃其他主食。甜汤圆多为芝麻或果酱馅料,碳水化合物含量较高,因此建议搭配豆类、菌藻、蔬菜等;如果要吃肉,也建议食用少油少盐的白切肉。咸汤圆是菜或肉的馅儿,但因其糯米为皮,碳水含量依旧很高。因此吃咸汤圆应搭配蔬菜及豆类等。汤圆汤虽可以少量饮用,但不能代替水。有些糖友认为糯米放凉回生,血糖上升缓慢,但专家表示,凉的糯米不好消化,反而会增加身体负担,因此不建议放凉吃。

无论吃饺子还是汤圆、元宵,都尽量选水煮,而非煎炸。糖友应加强对餐前、餐后血糖的监测,但别擅自增加降糖药量。



## 抗过敏药也会引起过敏

金剑

小张因尿路感染来医院就诊,服用了左氧氟沙星后,脸部、手臂等多处出现瘙痒、皮疹等症状。医生给予了抗过敏药氯苯那敏,可是小张的过敏症状未有改善,反而加重了。这便是典型的抗过敏药引起的过敏现象。目前,临床常用的抗过敏药物有抗组胺药、肥大细胞稳定剂、钙剂和糖皮质激素等四大类,这些药物都有各自的适应人群,不能随便乱用。

**1. 抗组胺药。**第一代抗组胺药有氯苯那敏、赛庚啶和苯海拉明等,服用后会出现乏力、嗜睡、头晕、注意力不集中及口干等不良反应,且前列腺肥大、青光眼、肾功能不全者及老年患者应慎用。第二代抗组胺药物有氯雷他定、西替利嗪、阿司咪唑、特非那定等,与第一代抗组胺药相比,其不良反应相对较小,但阿司咪唑、特非那定有罕见的严重心脏毒性反应,须予以关注。

**2. 肥大细胞稳定剂。**主要有酮替芬和色甘酸钠等,可用于治疗过敏性鼻炎、支气管哮喘、溃疡性结肠炎和过敏性皮炎等。该类药安全性和耐受性好,不良反应少,偶有胃肠道不适、头痛、心悸、皮疹等发生。

**3. 钙剂。**代表药物有葡萄糖酸钙、氯化钙等。对于这类药物,应关注用药后是否有便秘、困倦、食欲不振、口中有金属味、异常口干等不良反应。注射过快或剂量过大时,会对患者的心血管系统造成一定的影响。

**4. 糖皮质激素类。**代表药物有地塞米松、泼尼松、泼尼松龙、甲泼尼龙、氢化可的松等,能迅速缓解顽固性荨麻疹、血管神经性水肿、过敏性鼻炎、严重药物过敏、过敏性皮炎、支气管哮喘和过敏性休克等症。其不良反应是易导致水、盐、糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱,表现为向心性肥胖,也叫库欣综合征。

患者服用抗过敏药物后,若过敏症状未改善或有加重趋势时,不宜自行加大剂量用药,应咨询医生更换药物。抗过敏药物本身就具有一定的致敏性,如苯海拉明可致药疹、泼尼松龙可致湿疹性皮炎等,此时应停药并及时就医,以免过量、长期服药而出现更为严重的不良反应。在应用抗过敏药治疗过敏性疾病时,要密切观察用药后的病情变化。因服用抗过敏药物而过敏的患者,需要立即停药,并给予相应对症处理,在医生指导下更换恰当药物,最好不要选用化学结构相似或同类型的抗过敏药物。

## 健康常识



## 跌倒过,骑车摔下风险高五倍

宁蔚夏

时下,不少老人都爱骑车锻炼。近日,日本东京健康长寿医疗中心藤原佳典等人组成的研究小组调查发现,有过跌倒经历的老人,将来骑自行车时摔下的发生率高5倍多,具有非常大的潜在伤害风险。

日本城市老人中,六成经常使用自行车。为明确跌倒和骑自行车之间的风险关联,研究小组利用2013~2016年板桥区参加健康体检的395名老年骑车者的数据进行分析。结果发现,2013年调查时跌倒过的老人中,65.4%的人在2016年调查时从自行车上摔下过;体重过高,也是老人骑车易摔下的一个原因。

研究小组认为,骑自行车外出是有效的运动手段,对心肺功能很有帮助。但骑自行车摔下却可能给老人带来很多风险,其造成的后果往往是卧床不起、精神萎靡等身心伤害。因此,曾跌倒过的老人,骑车时要格外注意加强防范,以免发生意外伤害。

## 医学发现