

三高人群,吃月饼悠着点

血压高、血脂高的人能吃月饼吗?高血压的人吃多了腌制食品,会有什么影响呢?吃了降血压的药,为什么血压还是高呢?9月6日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽医科大学第一附属医院内科主任医师、博士生导师王爱玲教授与读者进行了交流。

记者 胡敬东/文 李超钰/图

本期指导专家
王爱玲

王爱玲教授从事内科和心血管内科医、教、研工作近30年,完成和承担安徽省自然科学基金和厅级科研项目多项,对心血管内科常见病(高血压、冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等)及疑难杂症(胸痛、晕厥、休克、恶性心律失常、多脏器功能不全等)的诊治经验十分丰富。

专家门诊时间:长江路周二周四上午,绩溪路周三下午周五上午。

每人每天摄盐6克以内

读者:我父亲特别爱吃腌、卤等重口味菜肴,最近体检查出高血压,需要改变饮食习惯吗?

王爱玲:特别嗜咸会直接引起血压增高和心脏负担加重。世界卫生组织建议成人每天摄盐不超过6克,即一小啤酒瓶盖的量。但我国人群每天膳食摄盐量8-20克,超标一倍。而腌制和卤菜中过量的亚硝酸盐等还有致癌作用,所以您父亲需要改变饮食习惯。他又查出高血压,若是轻度高血压没有其他疾病或代谢问题,先从改变生活习惯开始,控盐减油,多吃凉拌、水煮、清蒸、快炒类食物,少吃煎炸、红烧、腌卤类食品。多吃果蔬。适量运动控制体重,戒烟限酒。

“三高”患者不可多吃月饼

读者:我有“三高”,血糖偏高较明显,能吃月饼吗?

王爱玲:“三高”人群除了需要药物控制“三高”外,饮食也要严格控制。要经常测“三高”水平。建议自备三样东西:电子秤,袖袋式电子血压计、电子血糖仪,这些使用都很方便,自己随时掌握病情很重要。在中秋佳节之际,“三高”朋友品尝月饼要看血糖水平,一般少量吃点月饼没关系。月饼有不同馅料,如莲蓉、豆沙、

枣泥、蛋黄、果仁、肉类等,可选择含糖和油脂少的吃一点,但月饼主要还是淀粉类碳水化合物,多吃会导致血糖升高。

秋季护心“功课”要做足

读者:秋季如何防止心脏病突发?高血压、心脏病平时注意什么?

王爱玲:秋季是心血管疾病的高发季节,此时气温、气流、气压等变化较大,干燥和寒冷刺激,容易兴奋交感神经,收缩全身小血管,致血压升高,心脏负担加重,患有心血管病的人容易旧疾复发或病情加重。

秋季早晚温差变化大易引起感冒、支气管炎和肺炎等,若肺部通气换气功能受到影响会使心肌缺氧而导致冠心病发作或心衰发生。所以要注意保暖,尽量避免到空气不好的公共场合长时间活动。

老人早晨起床先喝杯白开水,稀释血液粘稠度。晨练不宜累,晚练比较好,运动不要过量但要持之以恒,运动强度在最大安全心率的70%为宜。晨练还要注意血压,一般人早晨血压是最高峰。

秋季闷燥情绪波动易引起血压更高,对于高血压晨峰控制不好的患者,更易诱发心梗或中风。所以,老年人应保持快乐的心情,平淡的心态对于健康更加重要。

秋季进补因人而异

读者:合肥人有贴秋膘的传统,患有高血压等心血管疾病的老年人在秋季进补时需注意哪些?

王爱玲:秋季天高气爽,果实累累,胃口大开。秋冬合理进补是改善和调节机体组织器官功能的最佳时机。但秋补要因人而异,所谓贴秋膘主要指“以肉贴膘”,对于超重(BMI>25)和肥胖(BMI>30)者不宜,对于有代谢性疾病患者(如糖尿病、痛风、脂肪肝等)也不可盲目进补。一般来说,秋季以润燥为主,多吃些生津养阴滋润多汁的食物,少吃辛辣或油腻上火食物,如羊肉狗肉、人参鹿茸等极易加重秋燥。药补不如食补。

秋季蔬菜水果丰富,注意吃一些应季安全蔬果:如冬瓜、胡萝卜、西红柿、茄子、藕、洋葱、马铃薯、苦瓜、黄瓜、豆类、芹菜、蒜子、木耳、菇子、莲子、百合、海带,水果类山楂、苹果、梨、猕猴桃、柚子、木瓜、芒果、石榴、杏、香蕉、桔子、枣、核桃、葡萄等。这些食物含大量维生素、矿物质等,滋阴润肺养颜,还有一些降压、降脂和软化血管的作用。对于水果皮类,一般认为营养更丰富。有学者给高盐高血压大鼠吃葡萄肉或葡萄皮,发现吃葡萄肉的一组血压升高,吃葡萄皮的血压下降。当然我们吃果皮首先要保证没有农药和防腐剂污染。另外糖尿病患者要有所选择并适量。

下周预告

骨质疏松 危害中老年女性

如何预防和治疗, 下周二,首席专家来支招

很多人上了年纪后会出现腰背疼痛,甚至驼背、变矮等现象,这些都是骨质疏松症的典型症状。该病女性多于男性,常见于绝经后妇女和老年人。骨质疏松症不仅是老年人的常见病、多发病,更是老年人致残致死的重要原因之一。

如何预防骨质疏松?哪些检查可以确诊骨质疏松症?骨质疏松症患者的骨折风险大大增加,怎样才能有效治疗骨质疏松?下周二(9月13日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请合肥市第一人民医院首席专家苏家庆就骨质疏松的预防和治疗与读者交流。

苏家庆,合肥市第一人民医院首席专家,从事骨科临床30余年,在骨科创伤、脊柱疾患、关节疾病、小儿骨伤等方面有较高的诊断及治疗水平。9次获得省、市不同级别的科技进步奖。

记者 胡敬东

一周病情报告

秋季多给皮肤补补水

初秋的早晚温差较大,空气干燥,水分容易流失,让人的皮肤有些适应不过来。据合肥市一院的门诊统计数据显示,近期,前来皮肤科就诊的患者明显增多。

合肥市第一人民医院皮肤科医生介绍说:“气温降低,人体皮脂腺的分泌机能也随之减退,大部分人的皮肤都会比较干燥。正常的皮肤角质层含水量为10%至30%,以维持皮肤的柔软和弹性。但随着年龄的增长,皮肤角质层水分含量会逐渐减少,而当皮肤角质层的水分含量低于10%时,皮肤就会出现干燥、紧绷、粗糙及脱屑等症状。”初秋之际,要补水护肤,避免水分流失严重,发展成干燥性皮炎。医生提醒平日保健要注意保持心情舒畅、充分的休息,合理使用润肤露。饮食上要做到忌食辛辣发物、如葱、姜、蒜等刺激性的食物。另外,秋季沐浴,要选择较为温和的沐浴用品,一般每周沐浴一到二次,水温不宜过热;当皮肤有瘙痒、脱屑等症状出现时,切忌抓痒、刺激皮肤。

苏洁 记者 胡敬东

纽扣电池玩“潜伏” 3岁娃鼻腔险被毁

3岁的龙龙因好奇心作祟,将玩具上的一粒纽扣电池拆开并塞进了鼻孔里。因害怕妈妈责怪,龙龙没敢告诉妈妈实情,只是说鼻子里进去一个“硬东西”,而马虎大意的妈妈也未将此事放在心上,直到午后孩子因鼻子肿胀疼痛得受不了时,妈妈才赶紧带孩子来到省立儿童医院。该院耳鼻喉科主任成琦顺利将龙龙鼻腔里的纽扣电池取出。

王炜 童有兵 记者 胡敬东

“淡定”妈妈险酿大祸

“妈妈,我鼻子里塞进去一个硬东西。”龙龙发现自己取不出鼻孔里的电池后,曾向妈妈求救。据龙龙妈介绍,9月4日上午,龙龙把玩具上的纽扣电池拆下来玩时自己并不知情,“听孩子说他鼻子里进去一个硬东西,心想一会儿打个喷嚏就出来了,就没放在心上。”直到下午,龙龙哭喊着说鼻子疼得受不了时,龙龙妈才赶紧将孩子送到了省立儿童医院。

“再晚来半个小时,鼻中隔可能就穿孔了。”成琦解释,纽扣电池同其他电池一样,含有汞和铅,一接触到人体黏膜,

就会发生电解反应,释放出腐蚀性液体。如果电池在孩子鼻腔停留时间超过6小时,电池中的化学物质可能会泄漏,其中的强酸会严重腐蚀、烧伤孩子鼻腔黏膜,若不幸进入食道或气道,甚至会对生命造成威胁。

3岁以下孩子须多留意

据成琦介绍,经他检查,发现龙龙鼻腔里全是灰黑色、泡沫样的液体分泌物,并且孩子不停地流鼻涕,说话还有嗡嗡声。“我当时就怀疑是纽扣电池惹的祸,这在耳鼻喉科处理鼻腔异物案例中不少见。”成琦指出,孩子将异物塞入鼻孔后,感觉非常难受,

便用手在鼻腔内乱挖,这样不但不能取出异物,反而会吧异物往鼻腔深处推进。

成琦告诉记者,门诊时经常会遇到一些小孩将异物塞入鼻孔的病例,包括玻璃珠、花生米等等。

成琦提醒,鼻子内的异物,是无法通过打喷嚏解决的,而且鼻腔与呼吸道相连,鼻孔内的异物如果不及时取出,易落入气管造成窒息,若不慎被吞咽下去,则会腐蚀消化道甚至中毒。家长对3岁以下的孩子一定要多加留意,以免发生意外,一旦家长发现孩子将异物塞入鼻孔后,一定要第一时间将孩子带到医院治疗,以免造成严重后果。