不吃盐能减肥么

近日,“小龙女”扮演者陈妍希爆出自己属于“水肿体质”、“为减肥四个月没吃盐”等说法,引起热议。不吃盐其实并不能达到有效减肥的目的,削减盐的摄入量,可以帮助你暂时排出体内多余的水分,但不能帮助你永久降低体重,要想长期性地降低体重,你必须确保摄入的热量少于消耗的热量。医学上并没有“绝盐减肥”的措施,一般只对特殊的病人,如肾功能衰竭、高血压的病人才建议低盐饮食。

食疗

“三高”未降,尿酸也高了

无症状高尿酸血症应饮食调理

本报记者 李钢

提起“三高”,相信大家并不陌生。就在人们忙于和“三高”(高血压、高血糖、高血脂)战斗时,另一威胁正悄悄袭来,那就是高尿酸。据研究,我国成人中高尿酸血症的校正患病率为8.4%,但因该病少有临床症状,往往引不起患者的注意。研究证明,高尿酸血症常与传统的代谢性心血管危险因素高血压、高脂血症等伴发,已成为严重危害人类健康的“三高”以外的“第四高”。

>>烧烤加啤酒不是尿酸高的唯一原因

“尿酸高,专业名称为高尿酸血症,无论是临床上还是体检中发现的确实越来越多。”省千佛山医院风湿免疫专家刘文波不无感叹地说。

据估计,目前,我国血尿酸值过高的人约有1.2亿(约占总人口的10%),已接近甚至超过了高血糖、高血压、高血脂的人数,成为名副其实的“第四高”。

专家介绍,尿酸是人体内嘌呤代谢的最终产物。人体内每天产生和排出的尿酸都是相对恒定的,当尿酸生成增多或尿酸排出减少时,均可引起血液中尿酸浓度增高。

“生活水平提高,饮食越来越好,是造成高尿酸血症越来越多的原因之一。”刘文波提醒说,“尤其是像经常吃烧烤、喝啤酒、吃海鲜的人,发病率更高。当然,饮食习惯只是因素之一。”

据介绍,高尿酸血症分为原发性和继发性两类。原发性基本上属于遗传性,40%-80%有遗传性家族史。这类人员的血尿酸增多主要是血尿酸合成增加,排泄减少,常与肥胖、高血压病、高血脂、冠心病、糖尿病等关系密切。继发性主要因肾脏病或脱水造成排泄减少,如患血液病时可因细胞增多或化疗、溶血等细胞破坏过多而引起尿酸生成过多;大量进食含高嘌呤的饮食也会引起尿酸生成过多。

研究证明,经济发展水平往往与高尿酸血症成正比,饮食原因成为越来越重要的致病因素。东南大学附属中大医院一项研究表明,城市居民中高尿酸血症患病率明显高于农村居民,分别为14.9%和6.6%。人均国内生产总值水平比较高的地区,高尿酸血症患病率也较高。

此外,高尿酸血症还与性别和年龄相关,发病高峰年龄为40-50岁,但近年来年轻化趋势明显。男女比例约为20:1。“女性在绝经期前有雌激素的保护,可以促进尿酸排泄,因此痛风患病率明显低于男性。但女性在绝经期后,患病率会明显升高。”刘文波说。

>>痛风不是尿酸高的唯一危害

“高尿酸血症是痛风的最重要生化基础,所以一提尿酸高,人们会自然想到痛风。”省千佛山医院风湿免疫专家刘文波介绍,正常人的尿酸参考范围是90-420umol/L(不同的检测方法,参考范围不同),如果尿酸长期高于上限,呈过饱和状态的血尿酸就会结晶沉积于关节内外组织,从而出现急性关节炎,痛风石、慢性关节炎等,这也就是我们常说的痛风。

刘文波表示,痛风是以高尿酸血症为前提出现相关的症状,但并不是所有的高尿酸血症都必然出现痛风。研究表明,只有部分(约5%-12%)高尿酸血症患者最终会发展为痛风。

痛风性关节炎是痛风最常见、最初的临床表现,多在饮酒、高嘌呤饮食、劳累、手术、外伤、药物等诱因下出现急性发作,一般数日可自行缓解,间歇期正常。

刘文波提醒,高尿酸血症还可能会引起慢性肾损伤。这是因为高尿酸血症可导致尿酸在肾脏沉积,导致尿酸性肾病,包括慢性高尿酸血症肾病、急性高尿酸血症、尿酸性肾结石。而肾功能损害可致尿酸排泄进一步减少,加重尿酸血症,加重肾功能损害。

此外,越来越多的研究还证明,高尿酸血症是心脑血管系统疾病的独立危险因素。美国、加拿大等一项多国联合研究证明,高尿酸血症患者的冠心病总体发生风险增加9%,高尿酸血症患者冠心病死亡风险增加16%。高尿酸血症患者脑卒中发生风险高22%,卒中死亡风险高33%。

>>常饮酒应定期检测尿酸水平

“高尿酸,往往开始没什么症状,所以大家都不重视。”刘文波提醒说,如果体检中发现尿酸高,要高度重视,但也无须过分担心,因为一般认为无症状高尿酸血症无需药物治疗,只需调整饮食,避免肥胖、过劳、酗酒、精神刺激等就可以。

因此,专家提醒市民应留意自己的尿酸指标,尤其是一些高危人群。例如,经常喝酒的人、工作忙碌压力大的人以及肾脏功能退化的人,这类高危人群最好定期检测自己的尿酸水平。

如果发现自己尿酸超标或者已经临近界值,生活中就要尤其注意。专家提供了几个“小妙招”:

如果发现自己尿酸过高,每天至少喝水2000毫升,以增加尿量,尽可能把过多的尿酸排出去,夏季应适当增量。碳水化合物可以促进尿酸排出,每餐应以馒头、面条、玉米为主。适量进食中嘌呤食物,如牛肉、菠菜、豌豆、蘑菇等。对于肉类食物可先煮汤弃汤后再烹食,这样可以减少嘌呤含量。

此外,最关键的是少吃嘌呤高的食物,比如动物内脏、海鲜等。同时要积极参加体育锻炼,运动时不可过量,禁止剧烈运动如踢足球、快跑、滑冰、游泳、登山等。保持理想体重,超重或肥胖者应积极控制体重。

专家提醒,如果高尿酸血症合并有痛风、高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等疾病时,或者尿酸严重超标时,应该在医生的指导下进行一定的药物治疗。

我来帮您问

七岁孩子晚上睡觉总是大汗淋漓

读者:孩子七岁,晚上睡觉时总是出汗,跟水洗的一样,是缺钙吗?

山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕:儿童夜晚睡觉出汗比较常见,原因有多种。一是由于白天醒着的时候活动量大,身体基础代谢率高,而夜晚安静下来,基础代谢率低了,热量需要以出汗的形式释放,很多爱动的小男孩夜晚大汗是这种原因,尤其是睡前喝了奶更会导致出汗,就像大人吃完饭、喝了汤身体会暖和道理一样。这种原因的出汗一般在刚睡着的时候,父母需要给孩子少穿、少盖,等入睡一个半到两个小时再盖得与大人一样。

还有一种原因就是因缺钙盗汗,一般发生在温度降低的下半夜,可以带孩子去医院做血液检查或骨密度检查,排除缺钙问题。冬天日照时间少,身体中维生素D的合成较少,影响食物中钙的吸收,家长也可以给孩子服用维生素D预防一下,观察出汗症状能否缓解。

建议家长带孩子检查排除缺钙问题,如果仍然大汗淋漓,那么就以第一种讲的原因及办法来护理孩子。

读者:一年以前,我因为月经量多且月经期疼痛,做了子宫动脉栓塞术,现在子宫两面血管都堵住了,为何还流血并且也疼?

山东省千佛山医院妇科副主任医师马迎春:如果单纯是因为月经量大的话,一般子宫动脉栓塞术并不是首选的治疗办法。很多原因都可能导致月经出血量很大并且疼痛,例如子宫腺疾病、子宫肌瘤、血液方面的疾病等。为了不耽误病情治疗,建议患者先去规范的医院做全面的检查,找出病因,再确定治疗方案。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。

本报记者 徐洁 陈晓丽

齐鲁晚报·生命周刊
健康大讲堂
报名热线:96706120 微信:二维码

“健康大讲堂”会员征集令

欢迎您成为会员,为大讲堂点题

本报济南1月5日讯(记者 陈晓丽) 截至目前,生命周刊“健康大讲堂”已成功举办半年,涉及健康话题丰富,包括肺部调理、乳腺健康、“糖网”治疗等多个方面,也得到了读者的热情支持。为了更好地关注健康、提供健康服务,现在“健康大讲堂”开始征集会员啦。

成为“健康大讲堂”会员,可享受以下服务:除了免费听权威专家健康讲座,还可以根据您自身需求为“健康大讲堂”点题,我们将尽最大努力优先安排满足您的需求;会员还有机会参加“健康大讲堂”组织的义诊和免费体检等优惠活动。

您可以选择以下三种方式中的任何一种报名:1、关注生命周刊官方微信公众平台“生命周刊”,留言“姓名+年龄+联系方式”即可(可扫描左上角二维码加关注)。2、拨打热线电话96706120直接报名,留下您的“姓名+年龄+联系方式”。3、在“健康大讲堂”讲座现场,填写报名表格报名。

如果您对“生命周刊”或“健康大讲堂”有什么建议或意见,欢迎随时提出。

会员QQ群423477441

齐鲁医院实现不开胸微创心脏手术

本报济南1月5日讯 近日,由山东大学齐鲁医院心脏外科主办的国际胸腔镜心脏手术演示暨学术研讨会在济南召开。山东大学齐鲁医院、阜外医院、上海远大心胸医院等30多家医院的130余位心胸外科知名专家学者参加了会议。

会上,山东大学齐鲁医院的马增山主任结合一例胸腔镜手术下的二次二尖瓣置换,及三尖瓣成形手术技术直播演示作了专题讲座。

胸腔镜微创心脏手术是以微创方式完成全部心脏手术的过程,与常规开胸心脏手术相比可有效降低患者风险,减轻痛苦,减少手术失血,术后恢复期短,特别是对于小儿或老年心脏病不能耐受常规开胸的患者极其有利,也是国际心脏外科发展的趋势,目前,国内能够开展此类手术的医院尚属少数。此次研讨会对推动国内外胸腔镜手术技术的发展具有重要意义。

本报记者

“你看病,我付钱”让ED患者释重负

2014年12月26日,省内首个针对ED患者的“你看病,我付钱”医疗惠民普查活动在山东东方男科医院启动。日前,首批多个适应症患者已经在该院接受治疗,并康复出院。

“以前好多地方也看过,说什么原因的都有,但都没有治好,看报纸上说免费普查这类病,就来试试看吧。”来自滨州的刘先生,今年35岁,对于自己的病情并不愿意多谈,但困扰他多年的烦恼得到解决,才让他向笔者稍微吐露点心声。

据山东东方男科医院唐顺平主任介绍,“你看病,我付钱”活动并不像想象的那样让许多患者能敞开心扉与医生交流,多数来医院的患者在以前均接受过治疗,且有一定的关于ED的知识了解,因此,男科知识的普教工作耽误了医生大量的时间。但是,与之相对应的是,接受“阴茎静脉漏”手术后,所有的患者均如释重负般的放松下来。

山东东方男科医院马波院长表示,东方男科作为省内首家专业、规范的男科医院,已经历十余年的发展,数万患者疾患的解除印证了医院的水平和能力。现在医院应再攀新高,像本次活动使用的“阴茎静脉漏”修复术就是泌尿外科中一个较为精密、繁杂的项目,在一些不规范或者规模尚小的医院就很难开展。“这项手术针对适应症的ED患者又有非常明确的疗效,只不过开展难度大,所以很多不具规模的医院无法开展。”马院长表示。

征稿

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。