

立秋抓秋膘？贪吃当心痛风

医生：高发人群要少饮酒、多食果蔬

本报讯(实习生 周芷含 记者 张美玲)随着秋季的到来,气温转凉,人体消耗减少,食欲开始增加,其中,免不了过多食用高嘌呤、高脂肪、高热量的食物,这样就会导致血液中的尿酸含量增多,造成尿酸盐在关节和肾脏部位的沉积,引发痛风和肾功能受损,甚至导致痛风性肾病,严重的可致肾衰。

37岁的李先去是一名上班族,他常年持续高饮酒、高热量食物的摄入,去年2月份便有了肾结石这一病症。治疗后,医生告诫他肾功能已经有严重的问

题,需要药物治疗,定期复查,并且戒酒、改良饮食。可李先生并不在意,直到两个月前,李先生因为呕吐不断、呼吸不畅,来到哈尔滨市第四医院就诊。通过检查,医生诊断为痛风性肾病、尿毒症,病情危重,随时有生命危险。随后,经过连续3次血液透析,李先生的症状得到了缓解,但今后要一直依靠血液透析维持生命。

据哈尔滨市第四医院肾内科主任刘凤新介绍,长期尿酸高、尿酸沉积在关节不排泄诱发痛风,形成痛风石;沉积在肾

脏内就会形成结石,引起痛风性肾病,严重者致肾功能逐渐衰竭。

刘凤新提醒,痛风作为上述病症的诱因更需要人们多加注意。痛风是由于嘌呤代谢障碍或尿酸排泄障碍引起的一种代谢性疾病,且与高尿酸血症密切相关。除此之外,患有肾脏疾病、心血管疾病、肥胖、糖尿病等均与高尿酸血症相关,叠加其他危险因素时更容易导致痛风发作。在众多的病因中,过量饮酒是痛风发作的独立危险因素。

医生提醒

这样做可以预防痛风

要预防痛风的发生就要先预防高尿酸血症,要做到少饮酒、以低嘌呤饮食为主(面粉、蔬菜水果、牛奶等)、多喝水,对身体各项指标进行定期检查,遵从医嘱调整饮食、生活习惯。尤其是肥胖、有痛风病史的中老年人、爱吃高嘌呤饮食(肉、海鲜、动物内脏、浓肉汤以及高糖饮料)的高尿酸血症高发人群,更要注意。

同时,要关注痛风前兆,当突然出现或持续有至少一个关节剧痛、肿胀、患处压痛、皮肤发热发红,建议及时就医。对于已患痛风的人,要重视早期治疗,坚持规范化治疗,避免并发症的发生。



秋天第一杯奶茶你喝了吗？

控糖人群别陷入“甜蜜的误区”

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者 张美玲)“秋天的第一杯奶茶”梗又火了。哈尔滨市红十字中心医院(哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产医院)围产保健门诊注册营养师孙玉红提醒,“0糖”并不代表没有糖,当心某些“0糖”饮料可能也有添加糖。

为例,成分表中标明100毫升饮料中碳水化合物含量是4.1克,那么这瓶500毫升的饮料中含添加糖达到了20.5克,相当于四五块方糖,属于含糖饮料。

控制血糖健康饮食 才是真的“甜”

糖耐量已经出现异常的孕妇要认真看饮料的配料表和营养成分表,不要认为“0糖”饮料不会生糖,就敞开了喝。研究表明,即使摄入少量的代糖也与体重增加、血脂升高、肠道菌群改变有关。而且喝含代糖饮料只能让嘴里有甜的感觉,但没有得到糖,大脑嗜糖的欲望更没有得到满足,嗜甜的习惯也就会一直被强化,会一直渴望糖。所以,“糖妈妈”在血糖管理期间,还是应以白开水、柠檬水等饮料为主,少喝或不喝“0糖”饮料,将孕期控制血糖这件事作为一个契机,把以前嗜甜的习惯改过来。

孙玉红提醒“糖妈妈”,每天进行膳食多样、能量均衡的健康饮食,还要保持每天适宜的运动,妈妈和宝宝都健康平安,才是真正的“甜”。

链接

孕妇能喝哪些“0糖”饮料？

孙玉红表示,首先不要喝果汁款的“0糖”饮料;其次,要选择含有可以用于孕妇的人工甜味剂的“0糖”饮料。现在“0糖”饮料中加入的人工甜味剂(代糖)种类很多,大家可以参考美国糖尿病协会(ADA)建议、美国食品药品监督管理局(FDA)批准的,能用于孕妇的几种人工甜味剂,如乙酰磺胺酸钾、阿斯巴甜、纽甜、食用糖精、三氯蔗糖。



警惕“0糖”背后的文字游戏

如今,“0糖”已成为很多商家售卖饮料的“招牌”。那么,什么是“0糖”呢?我国预包装食品营养标签通则规定,预包装食品中的无糖或含糖指每100克固体或100毫升液体食物中碳水化合物含量≤0.5克。饮料中的碳水化合物一般指的就是果葡糖浆、白砂糖、蔗糖等单糖或双糖这类添加糖。

孙玉红表示,有些商家声称的“0糖”饮料,大部分人往往理解为饮料里没有白砂糖、蔗糖、果葡糖浆、麦芽糖浆等常见的添加糖。实际上,如果在饮料里加入了纯果汁,也就等于加入了添加糖,因为果汁的主要成分就是果糖和少量蔗糖。以某品牌加入了果汁的“0糖”饮料

年轻女子呼吸时莫名有“吹哨声” 原来是患了这种病

本报讯(司青飞 记者 杨艳)22岁的杨女士长相甜美十分喜爱运动。5个月前,杨女士发现自己经常呼吸困难,爬4层楼都要休息两三次,还咳嗽。最近半个月,杨女士症状加重,最奇怪的是“运动后常常能听到类似吹哨的呼吸声”。近日,杨女士来到哈尔滨医科大学附属哈尔滨胸科医院,经检查,医生诊断其为支气管内膜结核,支气管已经出现严重狭窄。

结核七病区主任郭春辉介绍,支气管内膜结核是肺结核的一种特殊类型,属于肺外结核中的一种。主要表现为发热、消瘦、咯血等症状。患者由于患上结核后,气管严重狭窄,才导致呼吸困难、“莫名吹哨”的现象出现。

郭春辉与主治医师蔡英博、腔镜室副主任姜杨共同会诊,决定为患者进行气管镜下介入治疗。经杨女士同意后,姜杨在气管镜下打开了患者几乎闭塞的气道,通过冷冻结合高频电刀(热)4次治疗,杨女士气道恢复正常大小,呼吸困难、运动后“莫名吹哨”的症状随之消失。

专家提醒,如果患者呼吸困难、咳嗽长时间找不到原因,就要到专科医院就诊,一旦确诊为结核病,就要早诊断、早治疗。

弯腰驼背腿弯曲,个头越来越“缩” 中老年人要警惕骨质疏松

本报讯(田为 方若冰 姜礼红 记者 刘菊)王女士今年82岁,最近几年,干了一辈子农活的她体力明显下降,还浑身疼痛,也说不清哪里不舒服,呼吸也有点困难,一活动就喘。家人发现,老人经常弯腰驼背,膝盖也弯曲着,身材显得很矮小。

家人带着王女士来到哈医大二院全科医学科。病房主任姜礼红询问得知,王女士年轻时就比

较偏食,体型较瘦,绝经较早,常年负重干活,比较劳累。查体发现她的脊椎已经严重变形,还有严重的侧弯,压迫了肺脏,心率也比较快。经检查,王女士患有严重的骨质疏松症。

姜礼红表示,随着入秋天气转凉,很多老年人出现关节疼痛、周身不适的症状,腰背部疼痛与季节变化有关,温度降低容易导致血管收缩,影响腰背部血液循环,使局部疼痛症状加重,会加重骨质疏松症,所以一些患有骨质疏松的患者在秋季容易表现出来,或加重病情。进行对症治疗,王女士腰背部疼痛、周身无力等症状明显缓解,呼吸也轻松了。



24小时咨询热线: 18745879904

定义好墓园

金京塔林园

福敬园 新区尊启 接受预定

文脉好: 千年金源、皇城福地 交通好: 三大通途、风雪无阻
管理好: 百年规划、永续维护 建设好: 专利墓室、入土为安
服务好: 私密专属、全程无忧 景观好: 夏花绚烂、秋叶静美

咨询电话: 56552345

地址: 阿城区金源路45号(金上京博物馆北侧200米)

殡葬专栏

每周二、四、六刊登
哈市周边各大陵园/公墓/墓地
优惠折上折

打本栏目电话可享受折上折优惠!
电话: 13845063559

哈市所有陵园汇总网址:
www.harbinly.com