预防痛风关键管好嘴

痛风是一类常见病,很多人都知道它和尿酸高有密切关系,但是很多人不知道并非只有在痛风急性发作的时候需要治疗,其实只要发现尿酸高,无论有无症状,就必须进入治疗模式,高尿酸血症也会对身体造成严重的伤害。

尿酸高没症状≠没伤害

痛风是一种嘌呤代谢紊乱,使尿酸的合成增加或排出减少,造成高尿酸血症,当血尿酸浓度过高时,尿酸以单尿酸钠结晶的形式沉积在关节、软骨和肾脏中,引起组织异物炎性反应的慢性、反复发作的疾病,属于关节炎的一种,又称代谢性关节炎或代谢性风湿病。急性痛风发作时,关节部位出现红、肿、热、剧烈疼痛,一般多在子夜发作,可使人从睡眠中惊醒。多发于第一跖趾关节踝、膝、腕、肘关节,关节剧烈疼痛,很快(1~7天)痛像"风"一样吹过去了,所以叫"痛风"。

专家介绍,高尿酸血症是痛风的生化基础,痛风的自然病程可分为四期,即无症状高尿酸血症期、急性期、间歇期、慢性期,由此可见痛风的治疗其实从高尿酸血症期就应该开始了。但由于高尿酸血症是没有症状的,它不会让患者立即感觉到不适,因此常被患者忽略,对其不以为然者甚多,由此也让它背上了"隐形第四高"之名。专家指出,在正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平男性高于420μmol/L,女性高于360μmol/L,即称为高尿酸血症。它虽然不痛不痒,但其实它的危害还是比较多的,比如说易合并糖尿病、高血压,引起肾脏损害等等。专家说,高尿酸血症合并高血压的比例可以高达70%~80%,血压高可导致动脉粥样硬化,从而发生脑卒中、心肌梗死等急性事件,所以高尿酸血症是一系列问题的基础。

高尿酸血症/痛风患者该怎么做

既然高尿酸血症的危害那么大,那么一旦血尿酸高了,应该做些什么呢?专家建议:

1.要低嘌呤饮食

嘌呤是尿酸的来源,所以对于高尿酸血症患者而言,首先就是要低嘌呤饮食。对于这部分患者而言,有宜选与不宜选食物之分。具体说来:

不宜选用的食物:水产类中有小鱼干、蚌蛤、白带鱼、带鱼、干贝、扁鱼干、秋刀鱼、皮刀鱼、蛤蜊、生蚝、牡蛎、白鲳鱼、鲢鱼、乌鱼、鲨鱼、草虾、海鳗;肉类中有鸭肝、鸡肝、猪脾、猪大肠、猪小肠、猪肝、牛肝;蔬菜中有紫菜、香菇、芦笋、菠菜。还有酵母粉,所以面包也要少吃。

急性期不宜选用的食物:水产类中的黑鳝鱼、草鱼、虾、鲤鱼、鲫鱼、刀鱼、蚬子、鳗鱼;肉类中的鸭心、鸡腿肉、猪肺、鸡胗、鸭肉、鸡胸肉、鸭胗、猪腰、猪肾、猪肚、鸡心、瘦猪肉、鸭肠、羊肉、兔肉、牛肉、猪肉、牛肚;豆类及豆制品中的黑豆、黄豆、豌豆、绿豆、豆干、熏干、菜豆、杂豆、花豆、豆腐、红豆;坚果类中的花生、白芝麻、腰果、黑芝麻;蔬菜中的海带、金针菇、笋干;还有米糠和银耳。

宜选用的食物:绝大部分的蔬菜类、谷薯类、蛋奶类、水果类都是可以食用的。不过水果虽然本身不是嘌呤的来源,但是它会促进尿酸形成,所以含果糖丰富的水果不要过量食用。

2.要戒酒

大量喝酒会干扰体内的代谢。啤酒是麦芽发酵而来的,所以嘌呤含量高;陈年黄酒,尤其是15年以上的黄酒嘌呤含量也比新鲜的黄酒高很多;即便喝的不是这两种酒,但是经常饮酒的话也会引起尿酸高。所以这类患者不宜饮酒,要戒酒。

3.要多喝水

70%的尿酸是从肾脏排泄的,如果喝水量不够就会有肾结石形成。高尿酸血症患者肾结石形成的概率是没有高尿酸血症人的2倍,损伤肾脏,形成蛋白尿。所以多饮水,可以预防肾结石的发生。

4.要碱化尿液

体质偏酸,那么尿酸结晶容易在组织中沉积下来,如在肾脏、关节、血管壁上沉积,因为尿酸是酸性的,所以碱化后会溶解,就能排出带走。碱化的方法主要是喝柠檬水,即用新鲜柠檬切片泡水喝,或者喝矿泉水,辅助治疗的话可以服用苏打片。

5.要规律作息、心情舒畅

熬夜、心情抑郁都会使体质偏酸,所以患者要保持正常规律的作息,以及心情愉悦。

6.要适当运动、保持体重

胖的人尿酸会偏高,体重减下来,尿酸也会下来。运动有讲究,一定要进行不会造成关节损伤的运动。尿酸结晶可以沉积在关节局部,运动过度会损伤关节,以膝关节为例,沉积在膝关节里的结晶呈细针状,它会侵蚀关节软骨,关节软骨的作用是防止在运动活动中关节之间碰撞产生疼痛,尿酸结晶侵蚀软骨后,会导致软骨变薄,从而引起关节疼痛,因此尿酸高也会加速关节老化。在运动时我们可以选择游泳、骑健身车这样不损害关节的运动方式。

运动时还要尽量避免短期大量出汗,因为一旦大量出汗得不到大量水分补充,那么血液会浓缩,尿酸浓度就会增加,循环血流量会急速下降,那么尿酸就更加容易沉积下来。所以运动之前就要补充水分。

7.要保暖、避免感染

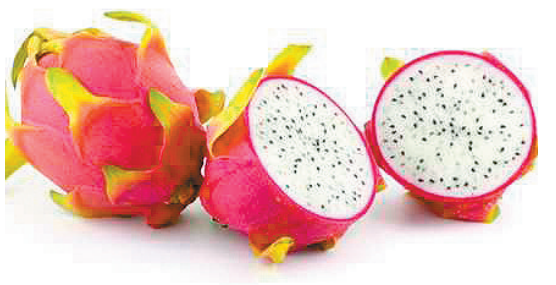
痛风发作的时候多是在比较寒冷的季节,关节受凉就容易发作。所以保暖是必不可少的保健事项。

专家介绍,痛风发作时一定要使用止痛药,然后再降尿酸,如果尿酸不降,那么痛风还会再发。但是降尿酸的药物又是一把双刃剑,它有两面性,在降尿酸的同时它又会诱发痛风发作,这是和它的作用机制有关。血尿酸水平的下降会使关节或组织的局部沉积的大块结晶溶解成细小的结晶,这些小结晶可诱发白细胞的识别和吞噬,这过程中就会诱发痛风。因此在治疗过程中必须用镇痛药物进行保护。

最后,专家提醒,痛风患者一定要注意低嘌呤饮食,管住嘴,切勿只在疼痛发作时控制饮食,一旦不痛了就胡吃海喝,这极易造成痛风的反复发作。

饮食营养

这些水果晚上不宜多吃!



火龙果 富含维生素B1、B2、B3和维生素C、胡萝卜素、花青素,并含有钙、磷、铁等微量元素和水溶性膳食纤维,可预防便秘、助通便,也被作为"减肥水果"。但由于含有的天然葡萄糖容易吸收,糖尿病人一餐不宜多吃。有肠胃功能紊乱、容易腹泻的人,也应少吃。

榴莲 蛋白质、脂肪含量都不高,生糖指数约为42,也不算很高,但在所含成分中,有2/3是糖。对于血糖高、有高血压或者低血压、心功能不佳、胃肠道溃疡的人来说,吃榴莲仍需谨慎,最好能减饭量再吃榴莲,以免摄入热量超标,加重原有疾病。

菠萝、芒果 都是常见的热带水果,生糖指数高,糖尿病患者不宜多吃。二者又同属于致敏食物,过敏体质的人仅仅接触果皮,也有可能过敏,因此过敏体质者要慎食。菠萝和芒果用盐水浸渍后食用,并不能减少过敏发生机会,只能改善口感。

牛油果 因富含植物脂肪,有"森林奶油"之称,是一种高能低糖水果。从保健功能来看,牛油果有健胃清肠的作用,并具有降低胆固醇和血脂、保护心血管和肝脏系统等重要生理功能。适合婴幼儿和老人食用,建议一天吃一个即可。但由于牛油果的植物脂肪含量很高,不宜晚上食用。

智利车厘子 糖分多,富含糖、蛋白质、维生素及钙、铁、磷、钾等多种元素,含铁量在水果中名列前茅,是补铁、益脑良品。糖尿病患者不宜贪嘴。

美国提子 提子皮和提子籽内含有抗氧化物质,对心脑血管疾病具有预防作用。糖分含量高,十个提子的热量相当于二两米饭的热量,糖尿病患者不宜多吃。

吃水果的5大误区

误区一:防农药得削果皮

真相:削掉果皮太可惜。因为水果皮和其皮下部分往往是营养最丰富的部分,吃水果前可以反复冲洗,或在淘米水里浸泡一会儿,祛除其表面残留物质。

误区二:多吃没坏处

真相:水果吃太多易胃寒、胃痛。每天食用水果在200克左右为宜。

误区三:水果当饭,养颜美容

真相:水果中蛋白质、脂肪以及钙、铁等含量较少,长期拿水果当饭,造成营养不良和贫血。

误区四:"洋水果"更营养

真相:本地水果好吃又营养。"洋水果"运输、包装、储存费用高,售价也高。为了卖相好看,这类水果可能会用保鲜剂处理,或在表面打蜡,保持外表光鲜亮丽,但营养成分还是会在运输中逐渐损失。因此,水果最好吃本地、应季的。

误区五:水果能代替蔬菜

真相:水果无法代替蔬菜。虽然水果与蔬菜的营养很相似,但水果不能代替蔬菜。如白菜、菠菜的维生素C含量,要比苹果、桃、梨等高出10倍左右。可如果想满足人体一日的维生素C推荐量,则要吃5公斤富士苹果。

过敏性鼻炎患者要做好几件事

过敏性鼻炎并不是夏季高发疾病,但总有那些患者在夏天仍然是喷嚏连连,纸巾不离手,这到底是为什么呢?

专家指出,这和生活保健没有做好有相当大的关系。对于过敏性鼻炎患者来说,疾病发作最主要的原因还是和过敏原的接触。夏天来了,过敏性鼻炎患者有几件事必须做好。

1.清洗凉席

为了夏天能睡安稳觉,大家都会换上凉席。但是凉席则是一个藏污纳垢的地方,尤其是草席容易寄生螨虫,因此会诱发过敏性鼻炎发作。

所以,在使用凉席前一定要好好清洁处理。新草席最好在阳光下照一照(时间控制在半小时以内),反复拍打几次,再用温水拭去灰尘,放在阴凉处晾晒;第二年重新使用的草席,要用消毒水擦拭一遍,或用肥皂水洗去霉点,用温水滤干,然后放在阴凉处晾晒。每天使用过的草席使用前都应当用温水擦拭一遍。

2.清洗空调

长时间未清洗的空调吹出的风可能使空调过滤网上的灰尘和其他室内过敏原搅动起来,致使人吸入这些过敏原后引起过敏性鼻炎的发作。

所以在第一次使用空调前一定要进行清洗。除了可以请专业的师傅上门来清洗之外,家庭自己也可以买空调清洗剂来洗空调,而且要买正规的清洗剂,这样才能起到杀菌消毒的功效。

3.避免感染

不少人夏天长期处于空调室内但又不注意保暖,这样很容易导致感冒,感冒后也会诱发鼻炎发作,有些过敏性鼻炎患者本身就是对寒冷刺激过敏,因此,专家建议在室内空调温度不要开太低,风不要打太大,可以穿件外套避免受凉。

专家介绍,过敏性鼻炎治疗原则是:病因治疗+局部糖皮质激素+外科干预。

1.避免接触过敏原

不论采用何种治疗都应尽量争取做到少接触过敏原,患者可以去正规医院进行过敏原的测试,这样就可以更有针对性地避免过敏原,患者还可以进行规范的脱敏治疗。

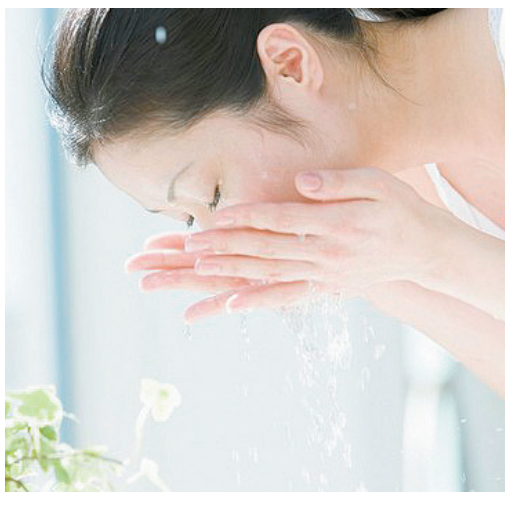
2.药物治疗

药物选择也很多,主要有糖皮质激素、抗组胺药等,可口服也可局部用药,根据患者个体情况选择。

3.外科手术

对于少数经药物治疗无效仍有并且严重影响生活和工作的,可以酌情选择外科干预,如鼻甲射频治疗。

最后,专家建议患者可以经常冲洗鼻腔,用无碘盐+纯净水溶液冲洗,这样可以冲洗掉吸入鼻腔的一部分过敏原,减少对鼻粘膜的刺激,一定程度上可以缓解鼻炎症状。



美杂志公布长寿者有7个共性

"全美关注百岁老人项目"是一家非盈利组织,专注于为百岁老人庆祝生日和反对老年歧视。林恩·彼得斯·阿德勒是这个组织的创始人和理事,在他新近出版的《百岁老人如何获得事业和生活的成功》一书中,对500多名百岁老人进行访谈,他总结出了百岁老人的七个长寿共性。

*退休后依然创造价值。*来自亚利桑那州的特鲁·弗莱彻是一位终身艺术家,她100岁时还在进行艺术创作,最近刚办完画展,展示自己最新的艺术风格。她认为自己保持长寿的诀窍就在于"永不停息的创新态度"。几乎所有接受采访的百岁老人都在退休后依然表现出积极乐观且务实的态度,这对他们的人生发展至关重要。

*只吃小份食物。*这些百岁老人的饮食风格非常接近于上世纪60年代人群的饮食习惯,他们不喜欢当今份量太大的餐食,始终保持只吃小份的营养食品。107岁的莉莲·考克斯喜欢品尝各种美食,但对每种食物都是浅尝辄止,所以至今身材仍然保持得非常完美。

*晚年学习新运动技能。*身体功能不用则废。101岁的路易斯·考尔德说:"我每天起床后都会做30分钟的伸展运动,然后步行1英里;每周打3次桥牌。"有不少百岁老人成功地保持了他们的运动能力,在晚年时还掌握了新的运动技能,并积极地参加专门的老年人运动会和各种专业比赛的元老组比赛。102岁的乔·麦瑟从70岁起开始学打高尔夫球,每年都开车到全美各地参加比赛,100岁时还获得了一块金牌。

*对美好生活充满信心。*几乎所有的百岁老人都说他们对美好生活的坚定信念让自己生活到现在,每个人活在世上都有自己的价值和贡献。101岁的罗伯塔·麦克兰尼在自家房屋被闪电击中烧毁后又重建了房子,他说:"我们活着就是给那些处于艰难境地的人们做出好榜样。"

*从不给自己惹麻烦。*101岁的哈利·阿德勒说自己的长寿秘诀很简单,就是从不惹麻烦。每个百岁老人对安分守己的诠释各不相同,但其共性就是"只做正确的事情,对得起自己的良心"。

*在家族中地位高,受尊敬。*一个充满爱心的家庭对于百岁老人保持健康至关重要。他们在大家族中的地位很高,说话有分量,子女孝顺,并能亲眼目睹年轻一代人的成长和繁荣。一位受访老人说:"我的家庭非常关爱和睦,每天下午我会饮用朗姆酒,晚辈们喝可乐,自得其乐,其乐融融。"

*优质基因。*选择什么样的生活方式会影响寿命,但基因构成也起到了影响作用。100岁的安迪·温恩迪说:"我选对了父母,选对了长寿基因。"医学界已经证实拥有长寿基因的人的确容易活得更长。不过,万事皆有例外,也有相当比例的百岁老人说他们的父母和祖父母并不是特别长寿。

尽管生活中会经历各种磨难,这些百岁老人所共享的一个最大秘密就是:活到100岁是值得的。就像是爬山一样,人活在世就要追求达到那样的高度,只有爬到顶峰,人的气势才会无与伦比。

最近,水果酵素得到了爱美女士以及注重养生人士的热捧,其减肥、排毒、抗癌的神奇功效被广为相传——

水果酵素真的那么神奇吗?

酸酸甜甜的水果酵素,最近成了许多爱美女士的"新宠"。讨喜的口感,加上传言所说的减肥、排毒、抗癌等各种保健作用,使其一跃成为热销产品,价格不菲。

许多人不禁要问:"水果酵素的作用真的有那么神奇吗?"

揭开"酵素"的本质

专家介绍说,"酵素"其实是"酶"的旧称,是一类生物催化剂,对人体的新陈代谢有促进作用。但是酶的种类很多,其催化作用具有特异性,不同的酶作用于不同的代谢过程。比如,我们比较熟悉的消化酶——唾液淀粉酶、胰蛋白酶等,作用于消化过程,分别可以促进淀粉和蛋白质的消化;有的酶起着抗氧化作用,如大家熟知的SOD超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

那么,水果酵素又是一种什么酶呢?

"水果酵素"实际上是水果加上糖,密封发酵后得到的产物。水果上携带的细菌,以糖为营养生长繁殖,最后代谢转化成酒、乳酸、醋酸等物质,以及各种各样的酶。专家表示,水果酵素中酶的种类因水果所携带的细菌种类所决定,具有不确定性,每次制作出的水果酵素所含的酶可能都会有所不同。因此,我们很难确切了解到水果酵素中究竟含有哪些酶。

水果酵素有啥作用?

据传,水果酵素具有美容、养颜、排毒、瘦身、抗癌等多种保健作用。这种说法是否靠谱呢?

专家表示,活性酶确实具有促进新陈代谢的作用,但水果酵素中的水果来源的酶含量并不多。因为酶的本质是蛋白质,在发酵的过程中会被细菌分解吸收,剩下的大多是微生物活动分泌的或者死亡裂解后释放的酶,真正具有活性的酶含量很少。另一方面,水果酵素中的酶进入体内后,在胃液的酸性环境下会被胃肠消化酶消化分解,几乎所剩无几。

专家指出,虽然临床上我们会用到消化酶和乳糖水解酶(前者是针对某些疾病导致的消化酶分泌不足而后者则是针对乳糖不耐受的患者),但这些酶的功效也只是帮助食物在消化道里的消化而已,并没有那些眼花缭乱的作用。且这些口服酶,必须包裹在糖衣里,或者表面裹有保护层,使其能顺利通过胃而不受胃酸的破坏。

至于水果本身所含的维生素、矿物质、蛋白质、纤维素等对健康有益的营养成分,在发酵的过程中,也或多或少地被破坏了。发酵过程中产生的酵母菌和乳酸菌由于"势单力薄",对于我们的肠道菌群也起不了作用。

由此可见,所谓的美容养颜、排毒瘦身等保健作用,是站不住脚的。而新鲜水果本身所富含的维生素、矿物质、纤维素等营养成分,对健康是有益的。因此,在总能量不超标的前提下,我们不如多吃一些新鲜的水果。

酵素减肥靠谱吗?

有些人说吃了酵素后确实有减肥的效果,这究竟是怎么一回事呢?专家分析说,这些人之所以能够减肥,主要有以下几点原因。

1.代餐形式:某些酵素产品以代餐的形式出现,其一份的能量在30千卡左右,而我们平时午餐的能量摄入量一般至少也有500千卡了,少吃了当然瘦啦!

2.添加膳食纤维:专家指出,酵素产品包括代餐类中都添加了膳食纤维,其中可溶性膳食纤维可以缓解小肠对葡萄糖的吸收、提高胰岛素敏感性、降低血清总胆固醇、延缓胃排空;不可溶的膳食纤维可以吸水膨胀、增加粪便体积、促进肠蠕动、减少粪便在结肠的停留时间。这些膳食纤维在大肠发酵产生短链脂肪酸为肠道菌群提供营养底物,促进胃肠黏膜健康。

3.添加药物成分:有些产品还可能添加了一些导泻、限制脂肪吸收的药物成分。

由此可见,水果酵素本身不具有减肥作用,之所以能达到减肥的效果,可能是其他因素作用的结果。