

夏季高尿酸血症及痛风易发 应注意合理饮食

炎炎夏日,冰啤酒搭配肉类烧烤、海鲜的饮食组合受到不少人喜爱。“近两周接诊的高尿酸血症和痛风患者比以往增加了三成,通过问询发现不良饮食习惯是重要诱因。”辽宁省沈阳市第七人民医院内分泌科主任甘宇说。

“尿酸是体内嘌呤代谢的产物。摄入过多高嘌呤含量的肉类、汤类、海鲜,含糖量高的精细主食、高甜度水果,含酒精的饮品尤其是啤酒,都可能导致尿酸升高、引发高尿酸血症。”甘宇介绍,长期的高尿酸血症会对关节造成损伤、引发无菌性炎症,进而诱发痛风。

“烧烤中很多食材嘌呤含量非常高,如动物内脏、海鲜等。为了避暑,不少人在进食烧烤、海鲜时大量饮用啤酒

或高果糖饮料,两者相加,尿酸水平会迅速升高。”甘宇说。

甘宇表示,除了不当饮食,夏季气温高,人体排汗多、排尿少,如未能及时补充水分,也会引起尿酸浓度增高;尿酸盐在低温环境下更易析出晶体,沉积在关节周围,如果空调温度开得过低或离出风口过近导致突然受凉,也可能诱发痛风急性发作。

“总之,夏季高尿酸血症及痛风易发,尤其是尿酸水平高的人应注意合理饮食,多喝水、适量运动,通过排尿方式代谢体内尿酸。同时,高尿酸患者应遵医嘱坚持吃药,随便停药会使尿酸水平处于波动状态,引起痛风反复发作、加速病情进展。”甘宇说。

据新华社



重要诱因 新华社发

专家支招:盛夏季节心血管病患者健康养生

新华社长沙7月27日电(记者 帅才)盛夏时节,持续的高温天气可能对人体健康造成一定的威胁,尤其是对于冠心病等心血管病患者来说,是一个不小的挑战。相关专家建议,心血管病患者要积极预防急性心梗等心血管病意外发生。

中南大学湘雅医院心内科余国龙教授介绍,急性心梗是由于人体的冠状动脉供血急剧减少或中断,使相应的心肌严重而持久缺血,导致急性心肌梗死,患者如果不能及时治

疗,死亡率较高。在高温天气下,冠心病患者外周动脉血管扩张,出汗较多,血压下降甚至出现低血压状态,导致冠脉血流量下降,心肌供血不足,增加了急性心梗发作的风险。

湖南省人民医院心内科副主任医师范文娟建议,冠心病等心血管病人要注意防暑降温,合理安排作息,避免熬夜和过度劳累。患者锻炼身体最好选择在清晨或者傍晚进行,可选择散步、慢跑等中低强度的有氧运动,不要在烈日下锻炼,锻炼的时间不宜

太长;患者在夏季应多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物,避免摄入过多高脂肪、高盐的食物。同时,要保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。

余国龙建议,心血管病患者在高温天要密切关注自己的身体状况,按时服药,高血压患者要定期测量血压,不要自行减药、停药,还要定期复查。一旦出现心慌、胸闷、胸痛等不适症状,应及时就医,以免延误治疗。

● 星空有约 ●

30日至31日 上演五天体“同框”

新华社南京7月28日电(记者 王珏 邱冰清)7月30日至31日,我国黎明前的夜空会出现火星、木星、毕宿五、昴星团和月亮“同框”的画面,感兴趣的公众可以一观。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,7月30日日出前两三个小时,五天体“同框”的画面将出现在东方天空。从下往上看,依次是木星、毕宿五、火星、昴星团、月亮。其中,木星和毕宿五大致在同一地平高度。

30日,月亮和昴星团的角距离很近,受月光影响,昴星团用肉眼较难观测到,其他四个天体可以凭肉眼观测。值得注意的是,对我国华南部分地区的公众而言,30日可见月掩昴星团这一天象。

月球在地球上平均每天大约移动13度。31日,随着月亮自西向东移动,它与昴星团拉开了距离,来到另三个天体附近,与木星、火星、毕宿五构成一个四边形。“五个天体中,月亮最亮,木星的视星等在-2等左右,毕宿五、火星、昴星团的视星等在1等左右。”王科超介绍说,公众可以凭肉眼,在31日日出前两三个小时,于东方天空观赏这五个天体。

“这五个天体同框其实并不罕见。”王科超表示,火星自7月上旬运行至金牛座,在此“停留”近两个月时间;木星自4月底进入金牛座,持续时间1年多;毕宿五、昴星团均是金牛座中的知名天体;而月亮每个月都会在地球上运行一周,势必经过金牛座,我们就会看到这五个天体“同框”的画面。

“观赏五天体‘同框’是一个增长天文知识的好机会。如果借助望远镜,你会看到更多天体细节,如木星的大红斑和它的四颗大卫星、昴星团中的单颗恒星、月亮的环形山等。”王科超说。

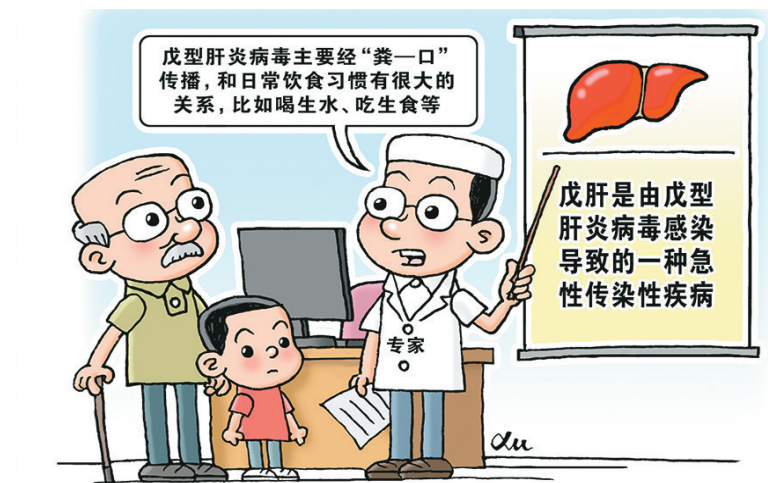
专家提醒:

这些习惯可能增加戊肝感染风险

7月28日是“世界肝炎日”。提到肝炎,不少人首先想到的是乙肝,这是一种在我国发病率高的病毒性肝炎。专家解释,在病毒性肝炎家族中,除了乙肝,还有“甲丙丁戊”肝,它们的危害同样不可忽视,尤其是戊肝近年来发病率有上升趋势。

浙江大学医学院附属第一医院感染病科副主任杨益大解释,戊肝是由戊型肝炎病毒感染导致的一种急性传染性疾病,主要经“粪一口”传播,和日常饮食习惯有很大的关系,比如喝生水、吃生食等。人体感染戊肝后,通常会出现发热、乏力、恶心等类似肠胃炎的症状以及肤黄、尿黄、腹胀等肝脏损伤的表现。

“戊肝是急性传染病,是可以治愈的,我们的自身免疫系统经过一段时间本就可以完全清除病毒,一般不会发展成慢性肝炎。但这并不意味着可以轻视它,戊肝重症患者可能会发展成急性肝衰竭,有死亡风险。”杨益大说。



预防戊肝 新华社发

多位感染病专家介绍,近年来临床诊治戊肝感染患者有所增多,可能与不少人爱吃生食、经常聚餐等饮食习惯相关。

预防戊肝,关注肝健康。医生建议保持饮食卫生,不喝生水,避免吃生

或半生的食物,尤其是海鲜、肉类食物务必煮熟;养成使用公筷的良好习惯;刀具、案板等生、熟区分使用。对于老年人、孕妇、有基础疾病等特殊人群和饲养牲畜的人群,建议积极接种戊肝疫苗。

据新华社