

玩命“撸铁”诱发急性痛风 畅饮无糖饮料致血糖升高 极端“养生”当心引病上身

9月是全民健康生活方式宣传月。如今,健康生活的观念已深入人心,越来越多的年轻人开始重视养生。可令人意外的是,一些年轻人却因为极端“养生”,反而患上了痛风、脂肪肝和糖尿病等慢性病。多学科医生提醒,任何养生方式都需要把握度,均衡饮食、适量运动和规律作息才是真正的健康基石。

“撸铁”过量
狂练两小时 脚趾关节疼痛难忍

“真没想到,练肌肉居然练出痛风了。”在宣武医院风湿免疫-变态反应科诊室里,28岁的健身爱好者李先生拄着拐杖就诊。

接诊医生赵义介绍,李先生先是在健身房进行了两个小时的高强度训练,包括大重量深蹲、卧推等,在这一过程中没有及时补水,结束后又一次性地摄入了大量肉类和蛋白粉。当晚,他的左脚大拇指关节突然出现撕裂般疼痛,并伴有红肿发热。李先生描述:“关节就像被老虎钳紧紧夹住,痛得整夜无法入睡。”

检查结果显示,李先生的血尿酸值高达620微摩尔每升,远超正常范围——这是痛风急性发作的典型表现。一旦发生急性痛风,需要在医生指导下进行规范的降尿酸治疗,否则就会发展为慢性痛风。

赵义表示,李先生的情况并非个例。“近年来,我们接诊了一部分因运动过度导致痛风急性发作的年轻人。很多人认为运动强度越大,健身效果越好。其实,这是错误观点。”适度运动能改善代谢功能,但过量运动反而会使血尿酸水平急剧升高。因为运动时,肌肉中三磷酸腺苷大量分解成嘌呤代谢产物,导致尿酸生成增加,同时出汗脱水、乳酸积聚也会降低肾脏对尿酸的排泄。研究表明,单次高强度运动可使血尿酸提升三成以上。

血尿酸高在医学上被称为高尿酸血症,如果不及时控制,可能会导致痛风。“我国高尿酸血症患病人群呈现年轻化趋势,但由于早期没有明显症状,很多人并未意识到自己已经处于高风险状态。”赵义说,一些年轻人是在剧烈运动后突然出现关节剧痛时才来就诊,一检查则发现血尿酸已经严重超标。“建议年轻人,特别是有健身习惯的,要定期检测血尿酸水平,做到早发现、早干预。”

提示 弄清营养成分表 以免被标签误导

“三减三健”是国家卫生健康委提出的全民健康生活方式专项行动。“三减三健”行动指南中明确,要减少盐类、糖类、油脂摄入,倡导口腔、体重、骨骼健康。

减盐:每日不超过5克

除了烹饪时控制用盐,更要警惕“隐形盐”的摄入,比如咸菜、火腿等腌制食品,以及薯片、话梅这类加工零食,都要尽量少吃。

减油:控制在每日25至30克

家庭烹饪要减少油炸、油煎。尤其要减少植脂末、起酥油和油炸食品中的

赵义提醒,处于痛风急性发作期的患者应避免任何形式的运动,待症状完全缓解后再逐步恢复锻炼。高尿酸血症人群可选择中等强度有氧运动,如游泳、快走等;慢性痛风患者应当采取低强度、短时间、渐进式的运动模式,并密切观察身体反应。“高尿酸血症及痛风人群运动后及时补水尤为重要。日常生活中也要注意充足的水分摄入。这样能够增加尿量,从而促进尿酸通过肾脏排出体外,有效降低血尿酸水平。”

减重不当
为减肥节食 “瘦人脂肪肝”找上门

在北京地坛医院减重门诊,30岁的周女士拿着体检报告咨询医生:“我每天吃不到半碗饭,怎么会得脂肪肝?”原来,她为了快速减重,一日三餐经常戒断碳水化合物,每日主要吃蔬菜沙拉。在坚持了两个月后,她的体重成功下降30斤,没想到却患上了中度脂肪肝。

“脂肪肝并非肥胖人群的专利,‘瘦人脂肪肝’在门诊中越来越常见。”地坛医院中西医结合中心医生刘龙说,尤其常见的是一些希望快速减重的青年女性患者,通常表现为摄入热量极低、碳水严重不足,出现疲劳、情绪低落等情况,引发了肝脏健康问题。

从医学机制上看,极端减重导致的脂肪肝形成原因是多重机制共同作用的结果——人体在长期极端限制饮食时,会进入应激状态,引发胰岛素抵抗,进而促进脂肪在肝脏内大量合成;快速减重还会扰乱甲状腺素、性激素等内分泌平衡,影响整个脂肪代谢过程,甚至改变肠道菌群组成。

刘龙说,“瘦人脂肪肝”虽然只占所有脂肪肝类型的10%至20%,但其危害性完全不亚于肥胖等导致的脂肪肝。“患者发生心血管疾病,甚至进展为肝硬化的风险同样很高。”

在门诊中,刘龙还见到过五花八门的减重方式。比如有人长期只吃单一食物,连续数周只吃黄瓜或苹果;完全拒绝油脂,吃菜都要用清水涮一遍;更有甚者采用“催吐减重法”。“这些极端减重方式很不健康,会造成营养不良、内分泌紊乱等问题。”

“体重管理应该均衡饮食、循序渐进。”刘龙提醒,每月减重不宜超过原始体重的5%,这是相对安全的范围。减重过程中应该长期监测体重和腰围变化,关注身体状态的整体改善,而非单

反式脂肪摄入。

减糖:添加糖每日不宜超过25克

最简单有效的减糖方法是用白开水或淡茶替代含糖饮料。购买标称“无糖”或“低糖”的食品时,要学会查看营养成分表中的碳水化合物含量,避免被标签误导。

健康口腔:终身维护计划

早晚刷牙,每次不少于2分钟,使用含氟牙膏。建议成人每年洁牙1次,并做口腔检查。

健康体重:控制体重指数

每周测量体重。成年人建议每周

纯追求体重数字的快速下降。“科学减重是一场需要耐心和坚持的持久战,不必急于求成。”他说。

沉迷“无糖”
拿无糖饮料当水喝 谁料糖尿病复发

18岁的小陈又住院了。上一次是两年前,他被诊断为糖尿病,在北京清华长庚医院内分泌科接受住院治疗。

当时,他长期饮用含糖饮料,嗜好高糖点心等甜食,是名重度肥胖患者。经过近半年的系统治疗,他的血糖被控制住了,顺利出院。

最近,小陈又开始嗜甜,不过他选择喝无糖饮料。可没想到,他的体重还是出现明显反弹,多项肝功能指标异常,血糖值也再度飙升,不得不第二次住院治疗糖尿病。

清华长庚医院内分泌科医生王晓晶说,小陈觉得无糖饮料里面不含糖,所以放心畅饮,一度发展到几乎完全用它替代了日常饮水。王晓晶曾接诊过一位30多岁的男性糖尿病患者,也是每天饮用多瓶无糖饮料。“这位患者一直认为选择无糖饮料就是安全的,并没有意识到过量饮用同样会带来健康隐患。”

“相比传统含糖饮料,无糖饮料通常不添加蔗糖等糖类,热量含量相对较低,确实对控制每日总能量摄入有一定帮助。”王晓晶解释,但为了保持口感,部分生产厂家会添加阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖等各种人工合成的代糖成分。在合理范围内食用代糖是安全的,但长期过量摄入仍可能对肠道菌群和代谢系统产生不利影响。

研究显示,在我国所有糖尿病患者中,40岁以下人群的占比正在逐年升高,这与部分年轻人不健康的生活方式密切相关,除了有意或者无意间的甜食摄入过多,还包括作息不规律以及缺乏体育锻炼等。

值得注意的是,一些年轻人在体检时会被查出处于“糖尿病前期”——这意味着虽然尚未发展为糖尿病,但血糖值已经高于正常范围。如果不及早进行有效干预,未来很可能发展为真正的糖尿病。

“糖尿病前期其实是最佳的干预期。”王晓晶说,特别对年轻人而言,在这个阶段积极调整生活方式,完全有可能实现病情逆转。“预防糖尿病关键在于‘管住嘴、迈开腿、不熬夜’,而不是简单地寻找甜味替代品。”

进行50分钟中等强度运动(快走、游泳)和两次抗阻训练。减少久坐时间,每小时都要起身活动。保证每日12种以上食物摄入。

健康骨骼:全生命周期管理

成人建议每日摄入800至1200毫克钙,50岁以上人群每日摄入1000至1200毫克钙,优先通过牛奶(每天300毫升)、豆制品、深绿色蔬菜获取。全人群可通过日照和三文鱼、蛋黄等食物补充维生素D。儿童青少年多进行跳绳、篮球等冲击性运动,中老年人侧重太极拳、健走等平衡训练。 据《北京晚报》

换季不生病 收好这份饮食速查表

换季之时,天气并未立刻转凉,但昼夜温差开始加大、空气逐渐干燥。作为临床营养医师,最常被问到的是该怎么吃才能不生病、不长膘?今天就从营养学的角度,给大家一份“立秋后饮食速查表”,帮大家把节气变化拆解成可操作的饮食方案。

换季后的三大营养挑战

身体水分蒸发 空气干燥加之依旧高温,导致皮肤、呼吸道不显性失水增加,易出现口干、咽干、便秘。

能量需求波动 早晚凉爽让人食欲回升,但白天仍热,总能量消耗未必显著下降,结果容易“多吃不动”。

免疫屏障换季考验 温差大、人流量增大,呼吸道、消化道感染风险升高,需要充足蛋白及维生素A、D和锌、硒等免疫相关营养素。

饮食要诀就这四个字

润 补足水分和可溶性膳食纤维,对抗干燥。

稳 总能量别大起大落,体重增幅控制在≤0.5千克/月。

优 优质蛋白≥1.0克/千克体重,鸡蛋、奶、鱼、虾、瘦肉轮着吃。

轻 少油少糖,烹调以蒸、煮、炖、拌为主,减少煎炸、红油、重酱。

三类重点人群特别提醒

老年人 晨起、睡前各一杯温水“打卡”;每天喝500毫升牛奶,预防骨质疏松;每周吃至少3次深海鱼,每次50至75克。

学龄儿童 早餐一杯牛奶加一个水煮蛋;每天吃一份深绿色蔬菜和一份橙黄色蔬菜;限制含糖饮料。

慢性代谢病患者 糖友吃水果要放在两餐之间,每次最多吃150克,优先选择苹果、梨、桃;痛风和高尿酸人士注意减少浓肉汤摄入,多吃低脂奶和新鲜蔬菜;高血压人群每日盐摄入量不超5克,每日至少吃一斤蔬菜。

换季饮食给您提个醒

立秋后还能喝冰的吗?肠胃敏感、哮喘或痛经史者建议饮品温度≥10℃;普通人少量无妨,总量计入每日液体摄入。

此外,现代饮食让不少人的能量摄入过剩,贴秋膘就更要考虑健康,红烧肉和奶茶虽美味,不如用三文鱼、牛油果、坚果等“优质蛋白+好油脂”替代肥肉和甜饮料。

与此同时,膳食纤维也不是吃越多越好。普通人每天摄入25至30克即可,超过50克可能妨碍矿物质吸收并引发腹胀。

一周食材速配清单

全谷物:燕麦、糙米、藜麦、红薯、玉米

蛋白:鸡胸、鳕鱼、虾仁、北豆腐、鸡蛋、低脂奶

蔬果:西兰花、胡萝卜、彩椒、菠菜、番茄、黄瓜、梨、苹果、桃子

坚果/种子:巴旦木、亚麻籽

调味:橄榄油、亚麻籽油、芝麻酱、低钠盐、柠檬

据《北京青年报》