

开栏的话:

眼下养生已成大众关心的话题。如何引导读者健康养生、科学养生,是我们媒体工作者的责任。即日起,《平顶山晚报·健康视界》策划推出“名优中医谈养生”栏目。在这里,我们将向读者传递健康、科学的养生观,为读者和大众搭建能实时沟通、相互交流的养生平台。

本栏目特邀我市名优中医从各方面为你讲述养生知识,希望读者能从中了解养生、学会养生,从而提高大家的健康意识,推动社会健康发展。

您也可以发送邮件到 pdsnyy@163.com,注明您的姓名、年龄、联系方式,与广大读者一起分享你的养生秘诀。欢迎我市名优中医和广大读者热情参与,本栏目热线电话:13733786699。



(资料图)

结核病防治专栏

肺结核防治
六点核心知识

一、肺结核是我国发病、死亡人数最多的重大传染病之一。肺结核是结核菌引起的慢性呼吸道传染病,我国每天有3600人发生肺结核,每天有360人因肺结核死亡。

二、肺结核主要通过咳嗽、打喷嚏传播。“近距离咳嗽喷嚏传染”是肺结核传播的主要方式。经结核病流行病学研究表明,一个传染性肺结核病人一年中可能使10至15人感染结核菌。

三、勤洗手,多通风,强身健体可以有效预防肺结核。人人都有可能患上肺结核,目前全球范围内尚未开发出针对成人的有效疫苗。因此要养成良好的卫生习惯,勤洗手,勤开窗多通风,积极锻炼身体,提高身体免疫力,这些措施都可以有效预防肺结核。

四、咳嗽喷嚏掩口鼻,不随地吐痰可以减少肺结核的传播。在密闭的环境中,空气不流通,如果存在传染性肺结核患者,则容易造成传播。因此提倡每个人都应该有公德心,咳嗽打喷嚏时要掩口鼻,不要对着他人咳嗽打喷嚏,不随地吐痰。

五、如果咳嗽、咯痰两周以上,应及时到医院诊治。诊治及时的肺结核患者症状较轻,对身体造成的伤害较小,康复较快。肺结核患者在发现和进行治疗之前的传染性最强,一旦开始治疗2周至3周后,传染性就大大降低,因此及时诊治可大大降低传染家人和亲友的概率。

六、我国在结核病定点医院医疗卫生机构对肺结核检查治疗的部分项目实行免费政策。我国县级及以上行政区域均设立了结核病定点医院医疗卫生机构。

(平顶山市第三人民医院 韦旭)

体检尿酸高,您可别忽视

几天前,小王拿到体检单时发现,脂肪肝依旧是中度,血糖、血压正常,但尿酸有点高。他心想不得事,晚上又继续去应酬。尿酸高一点不得事?小王的想法代表了大多数普通人,随着时代的发展,高尿酸血症逐渐进入大众视野,却也是化

验单中时常被忽略的异常指标。今天就让我们了解一下潜在的健康杀手——高尿酸血症。

国际上将高尿酸血症的诊断定义为:正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平男性大于420umol/L,女性

大于360umol/L。此病患病率逐年升高,男性大于女性,且有一定地域差距,南方和沿海经济发达地区较同期国内其他地区的患病率高,可能与该地区居民摄入过多高嘌呤的海产品、动物内脏、肉类食品及大量饮用啤酒有关。

尿酸从哪儿来?到哪儿去?

医学大家朱良春将高尿酸血症归为“浊瘀痹”范畴。脏腑功能正常,相互作用,才能将水谷精微吸收,运输到全身利用;反之,脏腑功能失调,气血精液运化无常,痰湿内生,排泄失职则发此病。

现代医学研究,尿酸是人体内有一种叫作嘌呤的物质因代谢发生紊乱,致使血液中尿酸增多而引起的一种代谢性疾病,体内尿酸每日的生成量和排泄量大约相等,生成量方面,三分之一是

由食物而来,三分之二是体内自行合成,排泄途径则是三分之一由肠道排出,三分之二从肾脏排泄。上述各种途径只要任何一方面出问题,就会造成尿酸升高。

高尿酸血症与痛风

得了高尿酸血症不一定得痛风,但高尿酸血症与痛风是一种疾病发展的两种阶段,长期血尿酸升高可导致痛风、急性尿酸性肾病、慢性尿酸性肾病和肾结石,增加肾功能衰竭的风险。痛风发作起来痛不欲生,且长期形成的尿酸盐结晶坚硬无比。

未病先防,自查高危因素

高龄、男性、肥胖、一级亲属中有痛风史的人是高尿酸血症的高危人群,此

外,静坐的生活方式也可能导致高尿酸血症。对于上述高危人群,首先建议定期进行筛查,通过检测血尿酸值,及时发现高尿酸血症。同时,合并有心血管疾病及其他代谢性疾病如高血压、糖尿病、高脂血症的人群,尤其要注意以上疾病的治疗,因上述疾病和高尿酸血症会相互作用,相互影响。

既病防变,饮食药物双管齐下

痛风急性发作是尿酸盐结晶沉积

在关节及关节周围组织引起的急性炎症反应,其特点是关节突然剧烈疼痛,如刀割样,常发生在夜间,多发于下肢关节,尤以第一跖趾关节、趾间关节最多,局部红肿灼热、肤色红、压痛明显,关节活动受限。

疼痛可持续数天至数周。痛风发作要及时就诊,并严格控制饮食;非急性发作期,建议大家注重生活保养,合理饮食,使用药物。

高尿酸血症的养生攻略

玉米须饮

配方:鲜玉米须100克。
制法:将鲜玉米须加水适量,煎煮1小时滤出药汁,小火浓缩至100毫升。
用法:可直接饮用,也可用温开水稀释后以茶代饮。

苓术陈皮粥

配方:茯苓、白术各10克,陈皮6克,大米适量。
制法:将茯苓、白术、陈皮切碎,与大米同煮至粥熟,入少量盐、味精。

用法:温服,做早餐服用。
另一类人群常见形体偏胖或消瘦、身重困倦、口苦口干、苔黄厚,饮食上宜选用清热利湿之品。

薏仁荷叶煎

配方:生薏仁10克,荷叶15克,栀子

3克。
制法:将上述药物加水适量,煎煮40分钟滤出药汁,小火浓缩至200毫升。
用法:可直接饮用,也可用温开水稀释后以茶代饮。

土茯苓粥

配方:土茯苓15克,车前子10克,山药10克,大米适量。
制法:将土茯苓、车前子、山药切碎,与大米同煮至粥熟,加入少许调味品即可。

用法:温服,做早餐服用。
(市第一人民医院中医科 张聚府 赵康宁 本报记者 牛璞璞整理)

四时养生。“起居有常”,春夏“夜卧早起”,秋季“早卧早起”,冬季“早卧晚起”;“饮食有节不可”,“以酒为浆,以妄为常”。

起居养生。平素注意防风防寒防潮避免居暑湿之地,特别是气候骤变季节应注意保暖,免受风寒湿邪侵袭。居住和作业地方保持清洁和干燥,勿当风贪凉,乘热浴冷。平时注意生活调摄,加强体育锻炼,减轻体重,多饮水,增加尿酸排泄。

饮食养生。避免高嘌呤食物。内脏:各种动物内脏,如心、肝、脑、肾、肺、肠。饮料:高果糖谷物糖浆类饮料,如橙汁、汽水。酒类:酒类是高嘌呤食物,尤其是啤酒、白酒。海鲜:绝大部分的海鲜食物嘌呤含量都比较高,像海鱼、沙丁鱼、带鱼等,其次是贝类、海蟹等。各种肉类:肉类嘌呤普遍较高,但并不是禁止大家食用肉类,白肉(鱼肉、鸡肉)嘌呤含量相对较高;红肉(如牛肉、羊肉、猪肉等)嘌呤含量稍微低一点。肉汤营养价值虽高,但痛风发作时严禁食用,尿酸高患者平时也要减少食用。特殊蔬菜:蔬菜中的蘑菇、香菇类。另外,带豆的蔬菜,如黄豆、扁豆等嘌呤含量相对较高。

选择低嘌呤饮食。粮食尤其是粗粮,均适合尿酸高的人群食用。大部分的蔬菜如绿叶菜、土豆、黄光、南瓜等这些都适合尿酸高的人群食用。各种水果都适合尿酸高的人群食用。

高尿酸血症患者大致分为两类:一类人群常见形体肥胖、腹部肥满、多汗且黏、周身沉重,饮食上易选用健脾祛湿化痰之品。



(资料图)

三款食疗防便秘

便秘说起来算不上大病,但却严重影响人们的生活质量。生活中有很多食物都有通便的效果,比如说以下三种粥。

芝麻桃仁粥

取熟黑芝麻10克、桃仁10克、大米100克。先将桃仁、大米淘洗干净,然后放入锅中,加水600毫升,置火上煮沸,再用小火熬煮八成熟时,放入熟黑芝麻搅匀,继续煮一直到粥熟即可。每天吃1次。

作用:这款粥补肝肾、润肠胃。长期便秘可以经常吃芝麻粥,每日两次,当作早、晚餐食用,有很好的润肠通便作用。



无花果粥

无花果30克、粳米100克。先将米加水煮沸,然后放入无花果煮成粥(上图)。吃时加适量蜂蜜即可。

作用:无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等,能帮助人体对食物的消化,促进食欲,又因其含有多种脂类,故具有润肠通便的效果,有痔疮、便秘的人都可试试这款粥。

红薯粥

红薯50克、小米50克。先将红薯洗净切小块,小米淘洗干净,一起放入加300毫升清水的锅中煮沸,然后用小火煮至米烂成粥。每天吃两次即可,最好是在早、晚餐食用。

作用:小米健脾养胃,红薯的膳食纤维丰富,能刺激肠道蠕动,是通便的特效食物。(人民)