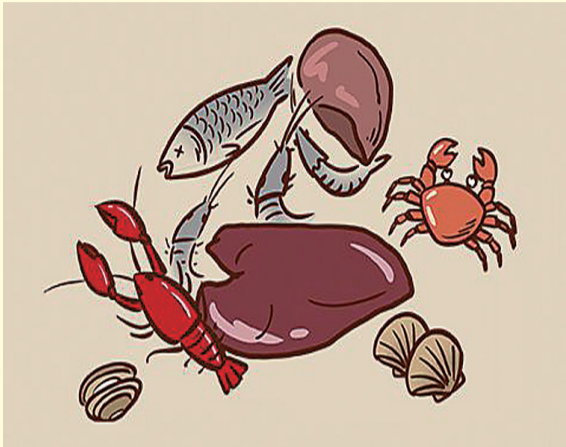


钟南山回应“腿脚不便”:患有痛风

防痛风要远离8类食物,包括某些蔬菜和粗粮

近日,88岁的中国工程院院士钟南山参加了广州医科大学毕业合影的拍摄。在现场视频中,钟南山似乎行动不便,只见他将手搭在身旁人的肩上,借此支撑着自己缓步前行。

在广州医科大学2024年毕业典礼暨学位授予仪式上,钟南山对前几日的“腿脚不便”进行回应称:“目前,我患有痛风,但脑、心、肺、肝、肾都还正常,没有什么大事。”



1 夏天,痛风更易发作

夏天是痛风的高发季节,这主要与饮食结构和生活方式有关系。河南科技大学第一附属医院风湿免疫科护士张甲甲在其所属科室的微信公众号上撰文表示,一到夏天,痛风就会成为高发疾病。这主要跟下列4个因素有关系——

体内水分流失加快 夏天,天气炎热,人出汗多,使得体内水分流失较快。如果此时没有及时补充水分,尿量就会减少,从而使尿酸排泄不足,于是引发痛风。

室内外温差变大 夏天过于贪凉,会导致温度变化大、速度快,从而诱发痛风。之所以出现这种情况,是因为空调使温度降低,而痛风患者体内的尿酸盐在温度较低时更容易析出晶体,沉积在关节周围,从而使痛风发作。

痛风患者最好不要吹空调,如果

一定要开,就要注意将温度控制好,不可过低,同时应避免对着空调直吹。

运动量减少 夏季天气的炎热使很多人不愿意在此时运动,但痛风患者如果不运动,健康就会受到威胁。适量的有氧运动可以促进尿酸的排泄,同时减轻身体压力,并缓解痛风症状。如散步、缓慢游泳、初级瑜伽等。

吃烧烤喝啤酒“撸串” 吃小龙虾、喝啤酒,可谓是很多人在夏季希望拥有的美妙享受。炎热的天气,一杯冰镇啤酒下肚,那感觉是真爽。

然而,这样一来,酒精进入人体之后经过代谢就会产生乳酸,而乳酸可以抑制肾脏对尿酸的排泄,也就导致了痛风的发生。

饮酒是血清尿酸值升高的重要原因之一。痛风患者一定要限制酒精的摄入,最好戒酒。

高嘌呤食物也会导致尿酸水平升高,从而诱发急性痛风。高嘌呤食物的主要代表就是海鲜。

夏季的烧烤桌上,很多人喜欢吃的烤生蚝、烤扇贝、烤大虾等,都是高嘌呤食物。另外,动物肝脏、肾脏、胰脏、脑,沙丁鱼、凤尾鱼、虾类,鱼子、蟹黄,酵母、肉馅,火锅汤、鸡汤、肉汤等,都是高嘌呤食物。

建议大家这样做——

- 1.少吃高脂肪、高嘌呤的食物;
- 2.适当进行锻炼,控制体重;
- 3.酌量饮酒,特别是应少喝或不喝啤酒;
- 4.日常一定要多喝水,目的是通过小便将尿酸等代谢产物排出体外;
- 5.一旦出现疼痛症状,就应及时就医,以免病情进一步恶化。

2 防痛风,远离8种食物

海鲜和动物内脏 湖北省武汉市中心医院风湿与肾内科副主任医师黄小妹曾在文章中表示,痛风患者平时要少吃嘌呤高的食物,如海鲜、动物内脏、各种肉汤、火锅以及加工类食品(如香肠、培根)及各种饮料等。

蚝油、海鲜酱等调味料 广东省广州中医药大学第一附属医院风湿病科医生徐强表示,蚝油、海鲜酱、鲍鱼汁、香菇酱、浓缩鸡汁等食品调味料的嘌呤含量也很高,需留意。

高果糖食物 中山大学附属第六医院风湿免疫科主任医师黄建林告诉记者,近几年,流行病学研究发现,常饮含果糖的饮料会增加痛风的发病率。

咖啡和浓茶 北京大学人民医院临床营养科主任、营养师柳鹏在接受采访时表示,浓茶水、咖啡等饮料可能会诱发痛风急性发作或加重痛风,因此,痛风患者应尽量避免饮用。

酒类 北京协和医院营养科主任医师于康表示,酒精对痛风的影响是多方面的,究其原因,除了啤酒含有一定量的嘌呤,酒精还会促进嘌呤的吸收。

即使红葡萄酒和白酒中没有嘌呤,但若跟其他含嘌呤的食物一起食用,也会加重痛风。

香菇 黄小妹医生曾撰文表示,痛风患者可多吃新鲜蔬菜,但芦笋、香菇、黄豆、扁豆、紫菜等除外,这几种蔬

菜在痛风急性期要完全禁食。

粗粮 福建省第二人民医院内分泌科主任医师陈耀说,都知道吃粗粮对健康有一定好处,但痛风患者吃主食应“多细少粗”,之所以建议这样做,是因为粗粮中的嘌呤含量高于细粮。

常见的粗粮有高粱、玉米、小米、糙米、黑面粉、麦片等;常见的细粮有精制大米、小麦面粉等。

豆制品 营养师柳鹏表示,豆类及其制品(尤其是腐竹等干制品)、豆苗、豆芽等嘌呤含量也比较高,需要留意。

据健康时报



储存蔬菜不要先洗净

生活中,很多人喜欢把蔬菜洗干净后再放进冰箱,认为这样卫生、方便。事实上,这种方法并不值得推荐。

冰箱冷藏室虽温度低,但湿度大,且相对封闭,蔬菜洗后残留的水分不容易蒸发,因此,高湿的环境为细菌繁殖创造了有利条件。再加上植物呼吸作用会释放部分水分和热量,更加有利于致病微生物的生存和繁殖。

叶类蔬菜在清洗时,组织结构容易遭到破坏,不仅会导致水溶性营养素氧化,还容易腐烂变质。

其实,带一些湿土更有利于蔬菜的保鲜。保存前,只需去掉已经变色和腐烂的叶子即可。为了不弄脏冷藏室,可以将其装入保鲜袋中。绿叶菜生理活性较高,可以用厨房纸巾包裹之后再放入保鲜袋,然后在袋子上扎几个小孔,保证其透气性良好。生菜、卷心菜、紫甘蓝等,应带着最外层的叶子一同放入冰箱,用前再将其撕掉。

——生命时报

易走神不一定是坏事

工作记忆指的是我们在短时间内对信息进行加工和储存的能力,比如迅速记住一个电话号码。这种能力在许多复杂的认知活动中都会起到重要作用。

一项由美国和德国团队合作的研究发现,一个人的工作记忆与其走神的频率有直接关系。

研究人员让93名志愿者完成一项简单的任务:看到电脑屏幕上字母出现时,就按一下按钮。在任务过程中,研究人员会时不时地询问志愿者是全神贯注,还是会频频走神。

在另一项任务中,研究人员测试了每一位志愿者的工作记忆能力,方法是让他们记忆穿插在基础数字题中的一系列字母。

结果表明,拥有更强工作记忆能力的人在字母测试中更容易走神,这意味着他们一直在调用自己的工作记忆;但当要求这些志愿者完成难度更高的任务时,他们却往往更专注。

——《心理科学》

如何提高自控能力

不同的人虽都有强度不同的自我控制力,但自控一旦失败,常常会引发敌对态度和暴躁的情绪。

例如,如果你努力忍住在一周内不去吃喜欢的零食,就可能在接下来的时间里更容易发脾气。

一项由澳大利亚和美国团队合作的研究表明,一些人人人都能练习的实用小技巧可以帮助人们增强自控能力。

实验中,研究人员用了持续两周的时间,让志愿者练习用非惯用手来完成日常小事,如喝咖啡、使用鼠标等,这需要志愿者始终如一地自我控制。一段时间之后,研究人员发现,与没有经过这项训练的人相对比,经过训练的这些志愿者能更好地控制自己的暴躁脾气。

不过,想要提高自控力,不一定非得要求自己使用非惯用手,时刻保持身体笔直也是个不错的办法。

——《心理科学当前趋势》

这种虫子咬人很痒,很多人却不知道它

夏季要小心蠓虫

“腿上都是红疙瘩,就连自己看着都难受,密集恐惧症都要犯了……”一种比蚊子小很多,攻击力却大于蚊子的小飞虫——蠓虫,又到活跃期了。

近期,不少读者反映,自己去了趟公园(或庄稼地、旅游景点等处),就被咬了一腿的包。虽然不是“蚊子包”,但是这种包更大、更多、更集中,且比蚊子咬得要痒得更厉害。

“蠓虫是人类已知的最小的吸血虫。被蠓虫叮咬处常出现局部反应和奇痒,甚至引起全身性过敏反应。”近日,四川省成都市华希昆虫博物馆馆长赵

力向记者介绍,“蠓虫在不同地区的活跃月份存在差异。在广东,这种虫子5月、6月最活跃;而在四川,蠓虫在3月就开始活动,7月到10月中旬都是高峰;东北地区则在4月到10月均有发生……”

中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科主任医师鲁莎日前也表示,昆虫叮咬的发生,往往与季节、地区等因素密切相关。以广州市为例,雨季到来之后,皮肤科因昆虫咬伤前来就诊的患者数量明显上升,一般易在草丛、竹林、杂草、湖边等地发生。

“被蠓虫叮咬后,可用硫黄皂、肥皂水或炉甘石洗剂外涂患处,以达到止痒的目

的,也可以外涂含有樟脑和薄荷脑的制剂,以缓解痒痒。由蠓虫叮咬造成的皮肤损伤一般有局限性,不会在全身范围内扩散,大家不必过于紧张。”鲁莎医生告诉记者。

赵力说,由于蠓虫的成虫多栖息于草丛、竹林、杂草、洞穴等避风避光处,且随着气温和湿度的升高,其活动范围会进一步加大,因此,建议近期如果前往上述地方,就应提前使用驱蚊剂,并尽量穿着长袖上衣和长裤,以减少皮肤的暴露面积。此外,应避免穿着深色或带有强烈香味的衣物,防止蠓虫叮咬。

据健康时报