

健康大使



本期嘉宾
林祥崧 院长 主治医师
福州福其祥中医院

从“水深”转为“火热” 关节炎患者不能大意 降暑利器 合理使用

□见习记者 林淑婷

前段时间福建雨水超长待机,许多市民出现一些关节疼痛的症状。

对于关节炎患者来说,前段日子可不好过。

但是,近日福建从持续强降水的“水深”,转为“火热”的晴热高温天气,未来全省最高气温大部分县(市)可超过35℃。

许多关节疼痛的患者反映“天气好了,关节也好受了很多”。

温度高了,关节也相对会干燥一些,这看似对关节炎患者友好,其实也不是绝对的。

面对高温,患者不能掉以轻心

本报健康大使、福州福其祥中医院林祥崧院长,在这给关节炎患者们提个醒:

雨过天晴的福建将迎来高温夏季,空调、风扇、冰水可谓是夏日必备。

但对关节炎患者来说,降暑利器所带来的风邪和寒邪,会加重关节炎的程度。

关节炎患者在夏季、应当合理使用降暑利器。

关节炎处于稳定期,没有明显的痛感时,可以适当吹空调,但要避免长时间使用空调。在吹空调的时候,

一方面要注意保护关节,避免空调对着关节直接吹,对疼痛部位进行保暖,避免关节受凉、受潮。

另一方面避免室温过低,一般保持在26℃较佳。同时,在吹空调时要避免风向口直吹人体,通过空气的循环流动降低室温。

关节炎处于急性期或者活动期,有明显的痛感时,要尽量避免吹空调,以防关节局部温度降低,降低局部的血液循环,导致局部炎性物质积聚,加重局部的肿胀以及疼痛症状。

夏日炎炎,不管男女老少,预防关节炎可以这样做

①

·生活中应选择在早晨或者傍晚适当地多晒太阳,一方面促进钙的转化,另一方面也有益于补阳气;

·避免雨淋、凉水冲,避免潮湿环境,保持室内空气流通;

·注意局部保温,可以热敷红外线照射等;

·适当进行锻炼:慢跑、散步等,适当出汗更有利于排湿,使风邪寒邪随汗排出;

·调整运动方式,提高免疫力,增加关节活动度;

·减轻体重,避免肥胖。

②

在出汗的同时,要想排除湿邪,还应该健脾,也就是使患者的脾胃康健,这样对于祛除湿邪会有根本性的效果。关节炎患者可以在饮食方面注意健脾祛湿,如煮红豆薏米水、姜茶、午时茶等。

午时茶称为柚茶,是来自闽台一带具有浓郁乡土气息的保健茶俗,因为习惯在端午节的正午泡饮而得名。午时茶是采用当地特产的文旦蜜柚加入乌龙茶后风干而成的,是一种中成药冲泡剂,具有祛风解表,防御风寒、排除湿气、化湿和中的功效。

③

刮痧拔罐也是预防关节炎的有效方法。

蔬菜生吃能防心血管病

既往大量的研究证据表明,饮食不健康是心血管病的重要危险因素之一,包括蔬菜摄入不足。据估计,全球每年因蔬菜摄入不足而过早死于心血管病的人数达150万左右。

多吃蔬菜有助于预防心血管病,目前膳食指南均一致建议多吃蔬菜,并强调这是健康生活方式的重要组分。然而,很少有研究区分煮熟的蔬菜和生鲜蔬菜对健康结局的影响。

2月21日,由中国香港中文大学学者和英国学者联合发表的一项覆盖英国生物数据库近40万人的研究提示,多吃生鲜蔬菜,可能才能降低心血管风险。

之前,PURE研究也发现,生吃蔬菜摄入量与总死亡率的降低密切相关,而熟蔬菜摄入量显示出对死亡率的益处有限。

作者强调,大量的文献表明,多吃蔬菜可能会降低一些其他常见疾病,包括癌症。

因此,平衡膳食、保持健康体重仍然是维持身体健康和降低一些主要疾病风险的重要策略,建议每天至少吃5份各种各样的水果和蔬菜。

但应注意,该研究的结论固然倾向于生吃蔬菜更好,但也需要有很好的环境卫生和厨房卫生条件,以及有较好的胃肠功能和身体抵抗力。

(阜外说心脏)

■新知

英国牛津大学一项入选47万人的研究表明,每周吃肉≤5次有助于降低癌症风险。

研究显示,与每周吃肉>5次的人相比,每周吃肉≤5次者癌症风险降低了2%,只吃鱼不吃肉的人降低了10%,素食者降低了14%。

就特定癌症而言,每周吃肉

少吃肉 可防癌

≤5次者降低了9%的结直肠癌风险。

只吃鱼但不吃肉的男士前列腺癌风险降低了20%,吃素男士降低了31%的风险。

吃素的绝经女士乳腺癌风险降低了18%。不过,吃素的女士其体重指数往往低于肉食者女士,可能乳腺癌风险降低源于此。

但研究者指出,由于仅仅是观察性研究,只能说饮食与癌症风险有相关关系。而且数据仅在单个时间点收集,也不能代表这些人的整体饮食情况。

牛津大学的另一项研究表明,常吃牛羊猪肉及家禽肉,与糖尿病、冠心病、肺炎等九种疾病高风险有关。(知乎)

心衰自我管理 要考虑心理因素

“有时治愈、常常帮助、总是安慰”,心理支持、人文关怀对于患者的重要性不言而喻。近期,欧洲预防心脏病协会发布了心衰患者心理健康相关危险因素及干预的立场文件。

有研究表明,抑郁、社会孤立或孤独会增加心衰或死亡风险。

社会心理因素可激活自主神

经、内分泌和炎症等不同通路,进而影响神经体液激活,促进心衰进展。

文件强调,自我管理是心衰防治的基石,也是心脏康复的重要组成部分。但目前超半数心衰患者自我管理不充分,很可能是因为没考虑到认知受损、情绪低落及其他心理障碍的影响。

文件指出,有多种方案可用于治疗心理障碍。如锻炼计划、认知行为疗法和药物治疗等。建立心衰小组有助于改善生活质量,尤其是置入ICD或LVAD等器械治疗的患者。

此外,远程医疗也有助于心衰的管理。

(搜狐网)

■科学与流言

常喝“硬水”容易患肾结石?

流言:一些地区自来水中的水垢较多,人们如果常喝这些钙、镁含量很高的“硬水”,更容易患肾结石。

真相:目前,没有确凿证据表明喝硬水会导致人们易发生肾结石或其他健康问题。相反,如果水喝得少了,人体泌尿系统出现结石的可能性更高。

水的软硬是根据水中的钙离

子和镁离子的含量确定的,这两种离子的含量越高,水的硬度越高。我国《生活饮用水卫生标准》规定:生活饮用水的总硬度(以碳酸钙计)不超过450毫克/升,换算后,相当于1升中含有180毫克钙元素。但是,成年人一天的饮水量通常不超过2升,其中所含钙元素为360毫克,这样的饮水量对人体内的钙离子浓度基本不

会有太大影响——根据《中国居民膳食营养素参考摄入量表(DRIs)》,18岁以上人群钙元素的每日参考摄入量为800毫克,可耐受最高摄入量为2000毫克。

可见,按推荐摄入量的最高标准以及生活饮用水的最大硬度计算,成年人每日的钙摄入量也不会达到钙超标的程度,更不会导致肾结石。(《科技日报》)