

科学饮食

“00后”
也开始痛风了?
要严格控制嘌呤摄入

晚报讯 “半夜‘痛如刀割’!18岁珠海小伙每天喝冷饮,患上这种病!”最近,这样的一则新闻冲上热搜,引发众多网友关注。因为饮食、作息不合理等原因,越来越多的年轻人被痛风“盯上了”,甚至不少“00后”已中招!市六院风湿免疫科主治医师杨镇嘉提醒:痛风性关节炎或者高尿酸血症患者,应严格控制嘌呤摄入,避免让病情越来越重。

“痛风、痛风、痛起来要疯”,对于痛风患者而言,这句话所言不虚。杨镇嘉介绍,痛风发作与高嘌呤饮食明显相关,嘌呤摄入量过高会导致血尿酸水平增高,无节制地“吃喝”可诱发痛风发作。对于高尿酸、痛风患者,他建议多吃低嘌呤食物(每100克食物含嘌呤小于25毫克),少吃中嘌呤食物(每100克食物含嘌呤25~150毫克),尽量不吃高嘌呤食物(每100克食物含嘌呤150毫克以上)。

“严格的生活方式管理,能让治疗事半功倍!”杨镇嘉建议广大市民,无论是否出现了痛风发作,都应将尿酸控制在理想范围内,以此来预防痛风的发生、发展。对于痛风患者而言,除了低嘌呤饮食外,还应多饮水,促进尿酸的排出,建议每日饮水2500~3000毫升,以保证每日2000毫升以上的尿量。特别是炎热、干燥季节或运动后,更要及时补充水分,饮水量要相应增加。杨镇嘉提醒,痛风患者不宜剧烈运动,可适当进行温和的有氧运动,例如散步、太极拳、瑜伽、骑自行车等,增强身体代谢能力,降低体内尿酸水平,有效预防痛风急性发作。痛风发作时应尽量减少运动,以休息为主。此外,持续降尿酸治疗比间断服用药物更能有效预防痛风发作,因此建议痛风患者遵医嘱按疗程服药。

通讯员张燕 记者冯启榕



CFP供图

健康指南

你有“路怒症”吗
开车出行前
可先平复一下心情

晚报讯 “你怎么开车的?看不看路啊?会不会开车?”“我这是新车,刮花了你赔吗?”现如今,像这样的“路怒症”在通城时有发生。入秋之后,“秋老虎”“秋燥”接踵而至,让人的心情更加容易烦躁。对此,市四院精神科主任医师缪海燕提醒:季节交替,气温不稳定,往往影响夜间休息,导致我们的情绪发生明显波动,开车出行更应该心平气和,谨防“路怒症”引发交通事故。

缪海燕介绍,“路怒症”看上去是一种心理问题,其背后既有司机对个人情绪的控制力因素,也可能受生活节奏、路况压力等情况影响。在夏秋交替的季节,人们情绪波动也会更加明显。事实上,这样暴躁的沟通已经不仅仅局限在马路上,甚至在日常生活中也经常能见到。“比如,我们在临床诊疗中发现,一些父母容易对孩子发火,最常见的就是看不惯孩子的拖拉行为。”缪海燕提醒广大父母,上车前可以先冷静一下,不要把家里的情绪带到路上,提前规划好路线,在车上放上凉水;开车时,放一些轻音乐,遇到突发状况先平复一下心情,这样会减少我们情绪的波动。一旦在路途中遇到红灯、拥堵或者一些违反交通规则的人,都要提醒自己尽量冷静下来,“比如,换位思考下,对方或许真的有很要紧的急事。此时,如果与对方吵架纠缠,往往会浪费双方的时间精力,更加得不偿失。”

“路怒症”还有一个原因就是工作压力大。“面对工作中的压力和问题,下班前也要调整情绪。”缪海燕表示,我们要学着让身心慢下来、松下来,保持平静的心情和沟通状态,很多问题可能就自然迎刃而解了。

记者冯启榕 见习记者朱颖亮



CFP供图

暑假倒计时, 你带孩子看牙了吗? 警惕儿童口腔“假期综合征”

晚报讯 每年暑期,口腔门诊也迎来了一年一度的青少年看牙季。随着暑假进入倒计时,市口腔医院儿童口腔科提醒:儿童口腔问题往往容易引发“假期综合征”,在假期中,孩子们通常会是尽情吃喝,导致口腔的卫生压力突增,如果牙齿清洁工作又不到位的话,就容易引发龋病或者加快龋病的发展,甚至会发展为根尖周炎症。

龋病是儿童口腔最常见的疾病,俗称“蛀牙”,在临幊上主要表现为牙齿发黑有洞,牙齿冷热疼,无法咀嚼食物等,甚至因未能及时处置引起间隙感染危及生命。专家介绍,由于儿童饮食偏细软,进食频率高,口腔清洁不佳,容易引起龋齿,建议家长们给孩子养成良好的口腔卫生习惯,学习科学刷牙,科学喂养和定期检查牙齿。宝宝一般在6个月左右开始长出第一颗乳牙,此时就应该开始第一次的口腔检查,每3~6个月进行一次,根据孩子口腔状况医生会给予不同的口腔保健建议。

“我们口腔后方会有近似方形或长方形的牙齿,表面有多条窝沟,就像石磨一样来研磨我们食物,帮助消化,但这些窝沟既容易藏污纳垢又不易清洁,成为滋生细菌的温床。”专家介绍,窝沟封闭是一种无创的预防方式,通过树脂填料填平牙齿表面的窝沟,形成一层保护性的屏障,不仅阻挡食物的嵌入又有利子清洁,是临幊上比较有利的预防措施。一般来说,做窝沟封闭的最佳时机有三个时间段:乳牙长出后:3~4岁一乳磨牙;第一恒磨牙长出后:6~7岁一

通讯员丁志民 李文文 记者冯启榕

初秋时节早晚温差大 小心秋乏秋燥接连找上你

晚报讯 秋风吹散暑气,人间迎来新凉。处暑时节后,不少市民发现早晚没有那么热了,甚至还有阵阵凉意。南通市名中医、如东县中医院脾胃病科主任中医师陈亚兵提醒:处暑节气的到来,意味着酷热难熬的天气到了尾声,秋季干燥、寒凉之气即将正式登场。

处暑过后,暑气渐消,一年之中最美好的秋高气爽时节也即将到来。“处暑期间的气候特点是白天热、早晚逐渐凉、昼夜温差大,不时有秋雨降临,正是处在由热转凉的交替时期。但此时寒暑交替,阴阳变化,是由夏至秋的转折点,疾病也容易乘虚而入。”陈亚兵提醒,市民此时更应护养好身体,无论饮食起居,还是养生宜忌,都要顺应时节。

处暑时节,自然界的阳气疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,因此容易犯困思睡,产生懒洋洋的疲劳感,就是大家常说的“秋乏”。“在这个节气,人体出汗明显减少,水盐代谢功能逐渐恢复平衡,进入生理休整阶段,机体于是出现疲惫感,所以容易产生‘秋乏’。”陈亚兵介绍,化解“秋乏”,要保证充足睡眠,早睡早起,避免熬夜;

饮食清淡,宜多吃西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等酸甘食物。

入秋以后,燥为这个节气的特点,自然界秋高气爽,空气干燥,空气湿度变小,人体直观的感受为:皮肤干燥皲裂、口鼻干燥、咽干口渴、大便干结等等,严重者伤及肺脏而出现干咳少痰或痰中带血等等津液不足的表现。陈亚兵表示,处暑养生保健应做到养肺滋阴和祛暑化湿并重。“想去秋燥必须养阴,而养阴的重点在于留住水分。”他建议早上起床后喝一杯温水,可以让整个消化系统苏醒过来,肠子开始蠕动,就会想上厕所,但是不要喝冷水。

《遵生八笺》中指出:“秋三月,主肃杀。肺气旺,味属辛。金能克木,木属肝,肺主酸。当秋之时,饮食之味宜减辛增酸以养肝气。”陈亚兵认为,在饮食调养方面,要以防燥护阴为原则,少食椒、葱、薤、蒜等辛辣食品,多吃芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、乳品等柔润食物,顺应秋天沉降之气,适当进补。

“伏去秋来,凉风有信。春捂秋冻,夜凉添衣。早睡早起,化解秋乏。”陈亚兵用24个字总结处暑养生要领。

记者冯启榕