

节后饮食要改变 七大原则要注意

春节长假,亲朋好友团聚,少不了美酒佳肴,让肠胃难得片刻休闲。如今,春节已过,在饮食方面要多加改变,让肠胃得到适当休息。

一:来碗养胃粥。春节阖家团聚,难免举杯相贺,开怀畅饮,而酒精对消化系统有刺激作用,尤其会伤害肝和肠胃。建议:喝完酒后的几天最好能喝点粥。一碗热粥可以让肠胃得到滋养,还能补充营养,像南瓜粥、山药粥都是不错的选择。

二:蔬菜顿顿有。鸡鸭鱼肉向来是节日餐桌上的主角,殊不知,吃起来“肥香油腻”的菜肴,会增加肠胃的负担。建议:吃完了“肥腻”的节日餐,不妨多吃点绿叶菜,帮助补充维生素和矿物质。蔬菜可以凉拌,炒时应急火快炒。

三:远离辣和咸。节日餐桌上那些色香味俱全的菜肴,多数离不开辣椒和盐。“逢辣必咸”成了很多人

做饭的诀窍,但盐和辣椒吃得太多,容易导致高血压,增加肾脏负担,还会伤肠胃。建议:最好每人每日将食盐量控制在5克,节日吃得咸了,节后尝试吃顿“无盐餐”,同时减少辣椒的摄入。

四:粗粮唱主角。节日里,腊肉炒饭、香奶馒头、油炸糕……这些主食过于精细,而且添加了油、盐、糖,吃多了很容易让人发胖,还可能引起便秘等消化问题。建议:春节过后,不少人感觉肚子里很饱,不想吃主食,其实,节后主食更不能少,最好以谷类粗粮为主,玉米、燕麦等粗粮富含膳食纤维,可促进肠胃蠕动,减少便秘。

五:每日吃水果。薯片、爆米花、各色糖果都是春节很多家庭必备的“年货”。在看电视、休闲聊天



时,人们会不知不觉吃下很多零食。建议:零食要零吃,不能替代正餐,最好用坚果,如核桃、杏仁、开心果等代替糖果,帮助补充微量营养素。还要多吃新鲜水果,节日过后,每天一个苹果能帮助补充维生素、矿物质、膳食纤维。

六:调整吃饭点。走亲访友、出行娱乐,吃饭很难按时按点,暴饮暴

食是常事。7天下来,有些人的吃饭习惯完全被打乱了,早晨赖床不吃饭,晚饭一吃到凌晨。建议:节后要开始根据自己的生活规律调整三餐时间,每顿饭都定时吃,三餐吃的量为3:4:3。如果中间饿了,可灵活加餐,在上午10点半、下午3点半左右,可以适当吃坚果、水果、酸奶,既能缓解饥饿感,又能避免进食过量。

七:红肉变白肉。“过年吃肉,添福添寿”、“人过七十无肉不饱”……从这些传统民谣中不难看出,中国人从古至今都将肉视为美食,很喜欢吃。而在几大类食物中,红肉的摄入是最容易过量的,一旦过量,可能引起高胆固醇血症,进而诱发心脑血管疾病。建议:节后少吃猪、牛、羊等肉及内脏,多吃些白肉,如鸡、鸭、鱼类。清蒸鱼既能减少油盐摄入,又能保存营养,是节后调理肠胃不错的选择。

康健

健康小贴士

【如何快速去除体内各种火】

①喉干嗓哑:饮淡盐水;服蜜梨膏;饮橘皮糖茶。②咽喉肿痛:吃梨。③口长水泡:切几片生姜入口咀嚼,可使水泡慢慢消除。④嘴唇干裂:黄瓜猕猴桃汁。⑤头发干枯:蜜枣核桃羹。⑥其他去火方法:吃柚子,喝绿豆汤可去火。饮茶以铁观音和绿茶效果最好。

【常吃土豆更年轻】

土豆含有丰富的维生素B1、B2、B6等B族维生素及大量的优质维生素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质等营养元素,是很好的抗衰老食物。另外,土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效:把新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著;将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减轻下眼袋的浮肿。

人感染H7N9禽流感知识必备

1、什么是禽流感?

禽流感,是由甲型流感病毒的一种亚型引起的急性传染性疾病。禽甲型流感病毒除感染禽外,还可感染人、猪、马、水貂和海洋哺乳动物。目前发现的可感染人的禽流感病毒亚型为H5N1、H9N2、H7N7、H7N2、H7N3、H7N9等。

2、什么是H7N9禽流感?

流感病毒中,H和N分别代表病毒外膜的血凝素(H)和神经氨酸酶(N),依据其外膜血凝素(H)和神经氨酸酶(N)蛋白抗原性不同,目前可分为16个H亚型(H1~H16)和9个N亚型(N1~N9)。此次报道的人感染H7N9禽流感病毒为新型重配病毒,编码HA的基因来源于H7N3,编码NA的基因来源于H9N2,其6个内部基因来自于H9N2禽流感病毒。

3、H7N9流感病毒与甲型H1N1流感病毒以及H5N1禽流感病毒有何不同?

这三种病毒都是甲型流感病毒,但是它们之间有明显不同。H7N9和H5N1都是动物流感病

毒,偶尔感染人类。H1N1流感病毒则分为通常感染人类和通常感染动物两类病毒。

4、人是如何感染上H7N9禽流感?

目前已经在禽类及其分泌物或排泄物以及活禽市场环境标本中检测和分离到H7N9禽流感病毒,与人感染H7N9禽流感病毒高度同源。传染源可能为携带H7N9禽流感病毒的禽类。具体途径可经呼吸道传播或密切接触感染禽类的分泌物或排泄物而获得感染;或通过接触病毒污染的环境传播至人;不排除有限的非持续的人传人。

5、人感染H7N9禽流感的潜伏期有多长?

根据流感的潜伏期及现有的人感染H7N9禽流感病例的调查结果,潜伏期一般为3~4天。

6、哪些人需要更加注意预防H7N9禽流感?

现阶段主要是从事禽类养殖、屠宰、销售、运输、加工业者,以及在发病前1周内接触过禽类或者到过活禽市场者(特别是老年人)。如果这类人群出现发热咳嗽等症状请及时就医,并告之医生近期活动情况。

7、得了H7N9禽流感,早期有哪些症状?

患者一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。重症患

者病情发展迅速,多在发病3~7天出现重症肺炎,体温大多持续在39℃以上,出现呼吸困难,可伴有咯血痰。常快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、感染性休克,甚至多器官功能障碍,部分患者可出现胸腔积液等表现。

8、最近是不是不能吃家禽了?

禽流感病毒普遍对热敏感,对低温抵抗力较强,65℃加热30分钟或煮沸(100℃)2分钟以上可灭活。因此,完全熟透的家禽/猪肉等是可以食用的。但是病毒在较低温度下可存活1周,在4℃水中或有甘油存在的情况下可保持活力1年以上。因此最好尽量减少购买、处理活禽或生鲜禽肉等情况。

9、普通人应如何预防禽流感?

- (1)注意个人卫生,保持勤洗手、室内勤通风换气、注意营养,保证充足睡眠和休息,加强体育锻炼。
- (2)尽可能减少与禽畜不必要的接触,特别注意尽量避免接触病死禽畜。在接触禽畜后及时彻底洗手。食用禽肉蛋时要充分煮熟。
- (3)生熟食物要分开处理,当手部有破损处理肉类时,建议戴手套。
- (4)出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时,要用纸巾、手帕掩盖口鼻,预防感染他人;出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时,应戴上口罩。
- (5)如果病情加重应佩戴口罩

及时到医院发热门诊就医,并告之医生近期有无禽类接触,以及去过禽流感疫区。

(6)外出时,应尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地。

(7)年老体弱者、特别是患有基础病的居民,在呼吸道传染病高发时期,应尽量减少去空气不流通和人群拥挤的场所。到医院就诊时应戴口罩。

10、禽类从业人员如何预防H7N9禽流感?

- (1)在进行接触禽类的工作活动中,应穿着防护服、佩戴口罩和手套,做好个人防护,减少与禽类的直接接触。
- (2)清洁禽舍时,要严格执行清洁和消毒程序;清洁完毕后,要及时彻底的洗手和消毒;当身体接触禽类污物时,也要彻底的清洗。
- (3)当发现病死禽时,并通知当地动物检验检疫部门处理。
- (4)当出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时,应戴上口罩,并尽快到发热门诊就医,并告之医生自身职业和发病前的活动。
- (5)保持勤洗手、室内勤通风换气、注意营养,保证充足的睡眠和休息,加强体育锻炼。

11、禽类加工人员如何预防H7N9禽流感?

- (1)经常清洁和消毒用于家禽准备的所有工作台、设备和器具,经常洗手。
- (2)生熟分开。
- (3)确保将食品烹调到适当的温度,食品中所有部位温度均达到

70℃或者肉汤清澈,或者肉色不再呈粉红色。

(4)当手部有破损处理肉类时,建议佩戴手套。

12、禽类爱好者如何预防H7N9禽流感?

- (1)加强饲养管理,提高禽体抗病力;注意鸟笼的卫生清洁;保证笼舍的通风;鸽舍、鸟笼要特别注意卫生,注重日常消毒。
- (2)家中饲养雀鸟,应避免它们与野禽接触。一旦接触后,要及时给鸟笼消毒,必要时还要到动物防疫部门进行防疫。
- (3)在养鸟或者观鸟时要尽可能避免接触禽类及其粪便,处理它们的粪便时应戴上手套;接触它们或它们的粪便后,必须用皂液和清水彻底清洁双手。
- (4)观鸟过程中不捡死鸟,不吃野生禽鸟。

13、有无针对性药物、治疗方案或者疫苗?

依据国家卫生和计划生育委员会下发的方案,应尽早应用抗流感病毒药物治疗。对于人感染H7N9禽流感主要是对症治疗以及抗病毒治疗,目前尚未研制出疫苗。

14、如果出现高热咳嗽的症状怎么办?

若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时,应戴上口罩,尽快到医院发热门诊就诊,并务必告诉医生自己发病前期是否到过禽流感疫区,是否与病禽接触等情况,并在医生指导下治疗和使用药物。

区疾控中心供稿



经导管射频消融去肾交感神经术治疗顽固性高血压

高血压是我国心脑血管疾病首位危险因素,目前我国高血压患者达3.3亿人口,多项临床研究提示顽固性高血压患者占高血压的10-20%。美国心脏学会(AHA)于2008年将顽固性高血压(难治性高血压)定义为:经过生活方式改善,同时服用3种不同作用机制的降压药物(其中一种为利尿剂),或至少需要4种药物才能将收缩压和舒张压控制在目标水平(<140/90mmHg)。

研究表明,交感神经过度激活,是高血压发生和维持的关键因素。抑制交感神

经的过度激活,被认为是治疗顽固性高血压及其相关并发症的一个重要靶点。近年来,随着顽固性高血压病因认识的深入、临床诊断技术的提高、医疗设备的发展,微创经导管射频消融去肾交感神经治疗顽固性高血压技术取得了满意的疗效,为顽固性高血压的治疗提供了新的思路。

经皮肾交感神经射频消融术(RDN)是指导管经皮进入肾动脉内,针对肾动脉的传出和传入交感神经进行射频消融,以阻断肾脏到中枢神经系统过多的传入信号和阻断不断输出到肾脏和其他器官交

感神经传出的信息,从而达到降低血压、改善靶器官功能的目的。RDN主要限于多种足量合理搭配药物治疗无效,在排除可纠正的继发性高血压和无法耐受多种药物治疗的真性顽固性高血压患者。入选RDN的研究对象主要包括①足量且合理应用3种或以上降压药(包括利尿剂)治疗,但诊室收缩压仍≥160mmHg,如合并2型糖尿病收缩压≥150mmHg,排除白大衣性高血压。②顽固性高血压的诊断必须由三级或有高血压专科的医院及有资质的高血压专科医师确定。③充分进行临

床检查,评价心、肾、血管的结构与功能,排除继发性高血压、假性难治性高血压。④肾小球滤过率≥45mL/(min.173m²),CT或磁共振血管造影确定肾动脉主干直径≥4mm且长度≥20mm。

RDN由有丰富导管操作经验的专科医师严格掌握适应症,遵循经皮肾动脉射频消融去交感神经技术管理规范完成手术。术后要密切观察患者的血压变化,可建立高血压随访门诊,定期对患者进行随访。

北大首钢医院心血管内科 陈学珠