

节后调饮食 保持好身材

□本报首席记者 李惺

刚刚过去的春节假期和元宵佳节,不仅让大家深深感受到了传统习俗所带来的欢庆喜悦,而且在团圆时刻的各色美食也令人食欲大增,大快朵颐。节日期间的“放肆”吃喝虽然“过瘾”,但是在节后难免就要面对体重增加的烦恼。超重或肥胖是影响多种疾病发生的危险因素,因此预防肥胖或超重、科学减重就成为了大家所关注的问题。那么,在节日过后,应当通过怎样的健康调整来保持好身材呢?对此,石家庄市疾病预防控制中心健康科刘卫红表示,保持健康体重离不开合理饮食和适量运动,尤其需要注意的是,减少摄入需通过调整饮食结构等方式实现,而不是过度节食。

关注体重变化 避免超重或肥胖

随着膳食结构和生活方式的改变,超重或肥胖变得较为常见。目前认为肥胖症是一种由多因素引起的慢性代谢性疾病,遗传基因在肥胖的发生中有一定的作用,但更重要的是环境因素,特别是不健康生活方式更多地影响了超重或肥胖的发生。肥胖可增加高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、动脉粥样硬化、缺血性卒中、内分泌相关的癌症及消化系统癌症、内分泌及代谢紊乱、胆结石、脂肪肝、骨关节病和痛风等疾病的患病风险。

因此,要预防相关疾病的发生,及时了解自身体重、明确健康状况就是不可忽视的了。除了定期体检,大家还应注意定期测量体重、身高、腰围等,了解自身BMI指数。BMI即体重指数,其计算公式为:体重(千克)÷身高(米)的平方(kg/m²)。18岁以上成年人体重指数(BMI)<18.5为体重过低,18.5-23.9为适宜体重,24.0-27.9为超重,≥28为肥胖。

此外,也可以使用腰围尺、BMI尺测量并判断自己是否处于肥胖状态。脂肪主要在腹壁和腹腔内蓄积过多的,称为中心型肥胖。中心型肥胖是多种慢性病的最重要危险因素之一。判

断成年人中心型肥胖的标准是男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米。

减少摄入不等于过度节食

超重及肥胖者应通过合理饮食和积极开展适量运动,双管齐下达到控制体重的目的。其中,控制饮食减少摄入的总能量,是减重最重要的基础治疗;积极运动则可使身体的代谢率增加,能更多地消耗体内多余的脂肪,是控制体重必不可少的重要手段。

很多朋友在减重时往往会采取节食的方法,然而,过度节食对身体损伤较大,甚至还会引起神经性厌食症,导致一些心理、行为障碍。因此,在减重时虽然需要适度减少摄入量,但过度节食却并不提倡。一般来说,膳食结构上采取“十个网球原则”可较好地帮助保持健康体重,即每人全天吃肉不超过一个网球大小;每人全天主食(米、面、谷类等)摄入相当于两个网球大小(200克-250克);每人全天摄入不少于四个网球大小的蔬菜,要保证三个网球大小的水果。建议在每顿饭前吃一些水果。超重肥胖者应使每天膳食中的能量比原来减少约1/3;限制和减少能量摄入应以减少脂肪为主,避免吃油腻食物和过多零食;增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重;限制饮酒。

此外还应注意养成以下饮食习惯:每天选择食物品种越多越好;每天保证足量的谷类摄入,粗细搭配;建议成人每天吃新鲜蔬菜300克-500克,最好深色蔬菜占一半;每天吃新鲜水果200克-400克;每天坚持饮奶300克或相当量的奶制品(酸奶300克、奶粉40克);常吃适量的鱼(每天75克-100克)、蛋(25克-50克)、禽和瘦肉(50克-75克);多吃大豆及其制品,每天摄入40克大豆或其制品;控制烹调用油,每人每天烹调用油摄入量不宜超过25克或30克;限制盐摄入,健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过6克;坚持一日三餐,进餐定时定量,切忌暴饮暴食;足量饮水,合理选择饮料。

智声助听器

元宵节感恩回馈

智声助听器全国连锁(省二院店)即日起至2月28日推出以下优惠活动:

1. 助听器三级验配师2月18日-20日亲临现场服务,为您提供专业耳道检查、听力测试、助听器验配,解决您听不见、听不清的烦恼。
 2. 一线品牌定制式助听器免费试戴60天,无线蓝牙助听器有效解决微信语音、打电话和看电视听不清的问题。
 3. 石家庄全区域,免费为行动不便的老人提供预约到家验配服务。
 4. 旧机折价换新机。
 5. 多款机型预约享八年超长保修。
 6. 全数字助听器原价7380元/台,活动价3380元/台;原价19980元/台,活动价7980元/台;原价28980元/台,活动价12980元/台。(限10台)
- 以上型号先到先得,其他机型优惠政策请致电咨询。

凭此报纸到店咨询免费领取60天助听器专用电池。

省二院店:0311-67265243
13126137956(微信同号)

地址:石家庄市新华区和平西路与中华北大街交叉口东行200米路南(智声助听器)

Ⓐ 医疗前沿

突然腿疼无法行走 当心动脉硬化闭塞

球囊支架介入帮助开通血管缓解症状

保持健康生活方式预防动脉硬化 避免血管闭塞

□本报记者 向然

近日,河北以岭医院通过球囊扩张+药物支架的方法,为一位99岁高龄的老人成功治疗下肢动脉硬化闭塞症,术后老人疼痛症状缓解,恢复正常行走能力。据该院血管外科主任王建民介绍,球囊、支架等微创血管介入治疗方法,以其创伤较小的优势,能够较好地解决高龄患者的治疗需求。

下肢疼痛走不了路 竟是血管病变

99岁高龄的严先生身体硬朗,平时很少生病,但是在几个月前,严先生的左腿突然出现了疼痛不适,主要表现为走一会儿就腿疼,休息一下又会疼痛缓解。一开始他以为休息休息就好,谁知随着时间的推移,他的腿疼不仅没有好转,而且还越来越严重,到后来连路都走不了,一向生活自理的他,只能由家人照料日常起居。严先生深受困扰,这才在家人的陪同下去医院检查。

经下肢彩超、CT等检查发现,严先生的腿疼是由主髂动脉闭塞所导致的缺血疼痛。河北以岭医院血管外科主任王建民表示,不少患者在出现下肢疼痛不适的症状时,首先会想到骨骼关节病变,然而实际上,动脉硬化闭塞等血管病变也可能引起下肢疼痛等症状。这主要是由于血管硬化狭窄、闭塞或出现斑块、血栓后,影响正常血流,导致下肢缺血,引起下肢的疼痛,以及麻、凉、间歇性跛行等症状。缺血严重,下肢足部长期缺乏血液营养供应,就可以出现破溃坏疽,引起更严重的后果。主髂动脉闭塞就是一种较为常见的下肢动脉闭塞类型。对此,王建

民主任提醒,当突然出现下肢疼痛或麻、凉、间歇性跛行等症状时,一定要考虑到动脉硬化闭塞的可能性,通过超声、CT等相关检查手段,可帮助明确诊断。

球囊扩张+药物支架 微创介入为高龄患者解除病痛

由于导致下肢疼痛、影响正常行走的原因是血管闭塞导致的缺血,那么通过手术等治疗方法重新开通血管就是非常必要的了。严先生在明确诊断后,他本人及其家人都希望能尽早开展手术,以便早日缓解不适症状。但是王建民主任却对此表现出较为谨慎的态度,他建议严先生首先应完善相关检查,再根据他的整体健康状况合理选择治疗方式。“这主要还是考虑到患者的年龄较高,而高龄老人相对来说身体状况较差,有可能无法承受手术所带来的创伤,因此在治疗方式的选择上必须要慎重。”王建民主任表示。

经过检查发现,严先生肝肾等重要器官功能以及血管总体状况良好,较为适合开展手术。但是考虑到严先生毕竟是高龄老人,王建民主任反复斟酌后,还是为他制订了微创介入的治疗方案,采用球囊扩张配合药物支架以开通血管、改善相关症状。该治疗方法仅需在局部麻醉下,在影像设备的引导下,通过导丝、导管等进入血管,先使用球囊扩张,重新将已经闭塞的血管“打开”,再植入一枚药物支架,以保持血管开通。相较于普通的支架,药物支架除了能开通血管,而且由于其支架上带有紫杉醇等药物,还能起到预防内膜增生、防止血管狭窄的作用,且其药物

缓慢释放达一年多,可持续发挥作用,因此药物支架的远期通畅率较好。

在下肢动脉造影下开展球囊扩张、药物支架等微创介入的方法,是目前治疗下肢动脉硬化闭塞症的主要方式,具有创伤小、安全性高、恢复快等优势,即使是年龄较大的老年人也可以适用。而且,河北以岭医院血管外科在临床治疗中,会根据患者的实际情况,尽量开展少支架或无支架治疗,这样能够尽可能地降低对患者的创伤,更有利于患者的康复,而且花费也相对较少。

术后,严先生恢复良好,左腿疼痛基本消失,走路恢复了正常,生活完全可以自理。术后住院观察一周后,严先生便高高兴兴地出院回家了。

养成良好生活方式 保持血管开通

随着医学技术的发展,微创介入等方法的应用,提升了下肢动脉硬化闭塞症的治疗效果,也降低了手术创伤。但无论采取怎样的治疗方法,在疾病未发之时防病于未然才是最有利于健康的。因此,王建民主任提醒大家,平时一定要养成良好的生活习惯,例如严格戒烟,低脂低盐饮食,多吃新鲜蔬菜,坚持适度运动等,将血压、血糖、血脂控制在正常范围内,以免引起动脉硬化、血管狭窄、血流速度减缓等血管病变。另外,对于下肢动脉硬化闭塞症患者,即使已经采取了微创血管介入等治疗措施,也仍然要遵医嘱长期、规范用药,并注意生活保健,如注意保暖,避免着凉,适当加强双下肢的活动等。此外,若触摸不到足背动脉搏动,建议及时去医院检查,避免延误病情。