

春节饮食:让健康守护团圆年味儿

春节期间难免推杯换盏、大快朵颐,然而此时饮食失衡的健康隐忧正悄然滋生,尤其是对饮食敏感的老年人。如何在尽享年味儿时守护全家健康,关键在于遵循科学饮食原则,让健康成为节日最暖底色。

传统春节饮食多有“三高二多”特点:高脂肪、高蛋白、高热量,多盐多糖。清蒸鱼、红烧肉寓意吉祥,油炸点心、甜腻汤圆零食诱人,但持续食用易致能量过剩、脂肪囤积,引发消化不良,更会成为老年慢性病患者血糖、血脂、血压波动的“催化剂”。

打造健康年夜饭,需牢记五大

核心原则。一是均衡搭配,遵循膳食宝塔,年夜饭要涵盖谷薯、优质蛋白、鲜蔬果,深色蔬菜占餐桌一半,主食粗细结合,荤素比例1:3为宜;二是烹饪有方,多采用蒸、煮、炖、凉拌等方式,少煎炸,既能锁鲜保营养,又可减少油脂摄入;三是调味有度,用葱姜蒜、醋、香料天然提味,减少高钠调味品,以桂圆、红枣天然甜味替代部分白糖;四是进食有序,先喝清淡汤,再吃菜吃肉,最后吃主食,细嚼慢咽20分钟以上,避免过量进食;五是慎选零食,用新鲜水果、原味坚果、酸奶替代高糖高脂零食,坚果每日一小把即可。

老年人消化弱、代谢慢,多伴高血压、糖尿病等慢病,春节饮食更需用心。食材要松软温热,肉做肉末肉丸、鱼去净细刺、蔬菜切碎烹软,避开年糕、汤圆等黏性糯米食,防噎食消化不良;慢病老人需坚守饮食原则,定时定量,不贪多浓油赤酱菜肴;保证鱼肉、虾、豆腐等优质蛋白摄入,预防肌少症;每日饮水1500~2000毫升。

科学规划节日饮食,将健康融入年味儿,对长辈多一份饮食关照,便是最实在的孝心。愿每个家庭都能兼顾美味与健康,度过团圆又安心的新春佳节。

蒋聪敏

腿凉腿痛腿抽筋 或是血管堵塞

不少人都有过腿凉、腿痛或者腿抽筋的经历,大多数时候,我们可能觉得是累了、着凉了,但这些看似平常的症状背后,可能隐藏着一个危险信号——血管堵住了。

下肢动脉闭塞是一种常见的血管疾病,主要表现为下肢动脉粥样硬化或血栓形成,导致动脉狭窄或闭塞,影响下肢的血液供应。这种疾病在中老年人群中尤为常见,尤其是有高血压、糖尿病、高血脂、吸烟等危险因素的人群。

间歇性跛行是下肢动脉闭塞最典型的症状。此外,下肢凉、麻木、无力、静息痛、肢体缺血性溃疡、坏疽等也是下肢动脉硬化闭塞症的主要临床症状。 韩金剛

乳腺癌内分泌治疗副作用应对有办法

沈阳乳腺癌患者李阿姨初服芳香化酶抑制剂时,被多种不适困扰:关节酸痛难做家务,莫名沮丧影响睡眠,突发潮热、满脸大汗更让她难堪。这些正是乳腺癌患者内分泌治疗的常见问题。对此,省肿瘤医院乳腺外科六病区主任赵林为大家详细解读。

内分泌药物:非人人适用,却是关键治疗手段

内分泌治疗仅针对激素受体阳性乳腺癌患者,阴性者使用无效。作为这类患者的核心治疗方式,它能有效降低复发风险,显著提升生存率。

关节疼痛:骨质疏松信号,科学干预可缓解

关节疼痛是芳香化酶抑制剂

最常见副作用,源于雌激素下降引发的骨质疏松——内分泌治疗降低雌激素抑制癌细胞,却加速骨矿物质流失。研究显示,绝经后患者服药5年,骨密度、骨强度会明显下降,定期骨密度检测至关重要。

缓解以补钙和维生素D为基础:绝经前每日补钙1000毫克、维生素D400~800国际单位;绝经后每日补钙1200毫克、维生素D800~1200国际单位,骨质疏松者遵医嘱调剂量。日常多吃奶制品、豆制品等富钙食物,骨密度显著下降者,可遵医嘱用双膦酸盐类药物防骨丢失、骨折。

潮热心悸失眠:对症调理可改善

这类症状因内分泌治疗降雌

激素导致,属正常可控表现,无须焦虑。首先要保持乐观心态;其次规律作息、坚持锻炼,睡前冥想,不进食、不刷手机,助大脑进入睡眠状态;同时穿多层棉质衣物方便增减,忌辛辣、咖啡因、酒精,保持室内凉爽,深呼吸也能缓解潮热。若无效,可寻求医护心理疏导或药物帮助。

在医生指导下,李阿姨补充钙、维生素D及助眠药物,调整饮食并坚持每日散步,不适症状显著改善。如今她既能照顾孙子,还能和老姐妹外出锻炼,面色红润、精气神十足,生活重归美好。

特约记者 王梅芳

老人血压低于130mmHg 降压药别急着减量

有些老年高血压患者总有这样的疑问:血压降到130mmHg以下,降压药是不是就得减量了?其实只要身体能耐受,血压稍低些,对心脑血管关键器官的保护反而更到位,130mmHg并不是减药的“信号灯”。为此,中国医科大学附属第一医院全科医学科主任医师单海燕为老年朋友答疑解惑。

血压低一点,更安心

我国的高血压诊断线是140/90mmHg,这是不少人眼中的降压“及格线”,但临床更推荐将130/80mmHg作为降压目标,理想状态是稳住120/80mmHg。美国心脏协会研究表明,收缩压降到120mmHg以下,比控制在

140mmHg能更显著降低心脑血管病高危人群的发病及死亡风险。

老人降压,非越低越好

血压并非“越低越好”,老年朋友血管多有硬化、狭窄问题,血压太低会影响器官供血。研究显示,收缩压低于110mmHg,晕厥跌倒风险会升高50%;低于100mmHg,还可能引发急性肾损伤。医生建议,老年人降压,高压最好不低于110mmHg。

老人降压,循序渐进是关键

部分老人因血管硬化、狭窄,无法耐受较低血压。降压不能一味地追求低数值,要像“小火慢炖”般循序渐进。服药需从小剂量起步,每隔1~2周观察身体反应,再逐步调整药量,花几周甚至

数月平稳降到目标值。若服药后出现头晕、乏力、眼前发黑等不适,别硬追低血压,及时找医生调整方案最靠谱。

用药调整务必先咨询医生

提醒广大老年朋友,只要没出现低血压相关不适,收缩压维持在110~130mmHg之间,就不用随便减药。用药务必遵从医生和药师建议,安全降压才是硬道理。

降压小总结

血压130mmHg不是减药标准,身体无不适可继续保持。

老人降压目标:高压最好维持在110~130mmHg之间。

降压需慢慢来,给身体充足的适应时间。

本报记者 丛焕宇

糖尿病患者有了新选择

1月30日,创新药“埃诺格鲁肽注射液”(商品名:先颐达®)正式获国家药品监督管理局批准上市。先颐达®是全球首个获批上市的cAMP偏向型GLP-1(胰高糖素样肽-1)受体激动剂,适用于成人2型糖尿病患者的血糖控制。

目前,GLP-1类药物已成为成人2型糖尿病的核心治疗选择之一。相比传统GLP-1药物,先颐达®起效更精准,效果更持久。与胰岛素等传统治疗糖尿病的药物相比,先颐达®每周仅需注射一次的频次也为患者带来了更多便利。 胡俊杰

便携式心脏监测设备会紧急求救

俄罗斯一研究团队开发出一种便携式心脏监测设备,可实时分析心脏健康并在危急情况下发出求救信号。

设备外形类似小型运动轨迹监测器,能持续记录生理数据,并通过蓝牙将数据传输到手机上。手机端的一款移动应用程序会对收到的数据进行初步分析,并向用户提供反馈,如给出是否继续锻炼、降低运动强度或暂停运动等建议。在紧急情况下,心脏记录仪会自动向亲属的智能手机发送带有地理位置信息的求救信号。 张凯

“糖肝共病”早筛有了新方案

近日,一项研究中发现,采用FIB-4指数联合肝硬度的“两步法”,可以为预测“糖肝共病”患者的病情走势提供依据。

“两步法”中,第一步是用FIB-4指数进行肝纤维化风险分层,第二步是针对第一步初筛后的中、高风险人群进行肝硬度检测。该研究为“糖肝共病”人群的风险筛查、分级转诊及随访管理提供了高质量证据,对推动“糖肝共管”具有重要的临床和公共卫生意义。 据《科技日报》