

预防痛风咋从吃上下功夫？

本报记者 吕增霞

痛风被称为“富贵病”，是一种很早就被发现的疾病。痛风的发病与生活水平密切相关。以往我国人民生活水平较低，饮食中的动物性食品较少，因而痛风的发病率较低，一直被认为是一种少见病。随着人们生活水平的提高，与痛风发病有关的食物，主要是各种动物性食品在包含结构中的比重逐渐增加，使得原来少见的痛风的发病率与日俱增。

中老年人和慢性心血管疾病、糖尿病病人更容易发病。那么问题来了，预防痛风应该怎么吃？

想要在吃上预防痛风，远离这种“富贵病”，那么我们需要注意一下几点：首先，控制总热能摄入：控制每天总热能的摄入，少吃碳水化合物。此外，还要少吃蔗糖、蜂蜜，因为它们含果糖很高，会加速尿酸生成。蔬菜中的嫩扁豆、

青蚕豆、鲜豌豆含嘌呤量高，也要限制食用。

其次，限制蛋白质摄入：多选用牛奶、奶酪、脱脂奶粉和蛋类，它们所含嘌呤少；尽量别吃肉、禽、鱼类，如一定要吃，应将肉煮沸后弃汤食用。这是因为嘌呤易溶于水，汤中含量很高。豆制品虽然蛋白质含量较高但痛风患者不宜食用，因为含嘌呤成分较高，例如：黄

豆、豆腐、豆干等都是禁止食用的。

最后，限制嘌呤摄入：嘌呤是细胞核中的一种成分，只要含有细胞的食物就含有嘌呤，动物性食品中嘌呤含量较多。要避免或禁食动物内脏、虾蟹、浓肉汤、食用菌类、海藻类、凤尾鱼、沙丁鱼、蛤类、豆类及啤酒等高嘌呤类食物。

让我们一起从吃上下足功夫，远离痛风这种“富贵病”吧！

肥胖、怀孕、患瘤…细数女性小腹隆起的原因

有些胖是“想”出来的！

腹部脂肪堆积

很多女性是一胖先胖腰，形成传说中的“梨”型和“苹果”型身材。甚至不少妹纸明明四肢纤瘦，偏肚子上藏了好几圈赘肉，腰围比常人更宽几分，沦为“没腰”一族。

如没其他病症而造成脂肪堆积在腹部，最主要的原因是吃得多而动的少。尤其是上班族，一天最少6.5个小时坐在办公室，腹部脂肪只存不取，久之，它们就在腹部安家了。

可不能小看了腹部肥胖的危害，它可是高血压、糖尿病、冠心病的最危险因素。女性腹部肥胖，还可能被关节炎、乳腺癌、子宫内膜癌等多种病盯上，可以说后果很严重！

所以，减腹要趁早。腹部减肥的唯一真理就是：少吃+多运动。

减少食量，但要保证你能吃饱，然后再辅以大运动量。如坚持每周跑2-3次步，及做仰卧起坐等针对性训练。相信过不了几个月，你的腹部会更平坦。

受遗传的影响

身体上的很多特征，可以归结为遗传，腹部肥胖就是一种。看看你的妈妈或其他女性长辈，是否为苹果形或梨形身材。如果有，那很大可能，你到了一定年纪也会变得和她们一样。想要阻止这种腹部突出现象，你同样需要进行大量的体力活动，并限制卡路里的摄入量。

雌激素的变化

随着年龄的增加，女性雌激素分泌量骤减加上新陈代谢的放缓，各种生理症状也会随之而来，除了皮肤差外，小腹肌肉会变松垮，身材臃肿，腰、腹、臀、腿全是多余的赘肉。

像这种情况，就要通过饮食+保健来改善下了。

饮食：多补充雌激素的食物。像大豆和各种新鲜蔬果，它们含有丰富的营养元素，如维生素A、维生素E、维生素C等，不仅有抗衰老的功能，还有助于调节雌激素失调。

保健：每天保证8小时良好睡眠，喝足水，做好日常排毒工作。其次要适当运动，如每天散步半小时以上，可以改善雌激素的分泌水平。

多囊巢综合征

多囊卵巢综合征是生育年龄妇女常见的一种复杂的内分泌及代谢异常所致的疾病。主要临床表现为月经周期不规律、不孕、多毛或痤疮，是最常见的女性内分泌疾病。

一般情况下，出现多囊卵巢综合征的症状，有可能会引起下腹部肥胖的症状。多囊卵巢综合征若拖延不治，将带来诸多危害，如继发不孕、未老先衰、继发恶性肿瘤等。

如你有上述症状，一定要到国家正规的医院进行检查+治疗。并配合医生的要求，合理饮食和生活。

心理压力所致

有句话说得好“事情太多，放在心里不好瘦”，虽带有点调侃意味，但也不无道理。

一项由伦敦大学医学院持续19年主持研究的课题，研究结果发现人们的工作压力和肥胖的可能性是成正比的。这项研究前后有6895名男性和3413名女性参加，参与者年龄介于35岁到55岁。参与者定期提交过3次关于工作压力的调查问卷。

结果发现，在这3次调查中，表示“压力过大”次数越多的参与者，其肥胖的可能性就越大。和从未感觉到压力的参与者相比，有1次、2次和3次表示“压力过大”的参与者，其肥胖的可能性分别增加了17%、24%和73%。研究报告还刊登在美国流行病学杂志上。

如你是此种类型的腹部肥胖，那你得配合医生进行一下心理上的疏导。只有慢慢走出了自己心理上的困境才不会食不知味和暴饮暴食，回归一个正常的生理状态，才能够减肥成功。

睡眠时间过少

皮下脂肪：可以摸得到的“肥肉”

内脏脂肪：围绕着脏器，主要存在于腹腔内

美国北卡罗来纳州韦克福雷斯特大学医学院研究人员用CT扫描测出研究对象腹部的脂肪含量，包括皮下脂肪和内脏脂肪。研究发现，夜间平均睡眠时间不超过5个小时者，内脏脂肪含量增加32%，在6—7个小时之间的人，脂肪增加13%，不低于8个小时增加22%。

研究负责人克里斯滕·G·海尔斯指出，人体需要一些内脏脂肪来保护内脏，但腹部脂肪过多的话，你就会更容易患高血压、糖尿病、心脏病、老年痴呆症和某些癌症等。

因此，如你经常是少于5小时的“极端睡眠”，要引起注意了。改变措施主要是增加睡眠时间，改善你的睡眠环境和睡眠质量。

妊娠期缺铁性贫血早预防

本报记者 吕增霞 通讯员 张付华

铁是人体的必需元素，是制造血红蛋白的必要原料。不少女性在非孕期已存在铁的摄入不足，孕期妇女对铁的需要量明显增加，胎儿生长发育及妊娠期血容量增加对铁的需要量增加，尤其在妊娠后半期。

贫血对孕妇的影响：轻度贫血影响不大，重度贫血时，心肌缺氧导致贫血性心脏病；胎盘缺氧易发生妊高征或妊高征性心脏病；严重贫血对失血耐受性降低，易发生失血性休克；由于贫血降低产妇抵抗力，易并发产褥感染，危及生命。

贫血对胎儿的影响：孕妇骨髓和胎儿是铁的主要受体组织，在竞争摄取孕妇血清铁的过程中，胎儿组织占优势而铁通过胎盘又是单向运输。不能由胎儿向孕妇方向逆转转运。因此，一般情况下，胎儿缺铁程度不会太严重。但当孕妇患重症贫血)时，会因胎盘供氧和营养不足，引起胎儿发育迟缓、胎儿窘迫、早产或死胎。

生育适龄女性如发现贫血，应及时血液专科就诊，明确贫血类型，如确诊为并缺铁性贫血，有以下建议：

1.妊娠前积极治疗失血性疾病如月经过多

等以增加铁的贮备。

2.孕期加强营养，鼓励进食含铁丰富的食物，如猪肝、鸡血、豆类等。

3..在产前检查时，每个孕妇必须检查血常规，尤其在妊娠后期应重复检查。做到早期诊断，及时治疗。

4.妊娠4个月起常规补充铁剂，每日口服铁剂，同时补充维生素C，有利于铁的吸收。

5.不能口服铁剂者可静脉应用蔗糖铁。

6.当血红蛋白<60g/L、接近预产期或短期内需行剖宫产术者，应少量多次输血。警惕发生急性左心衰竭。有条件的医院可行成

分输血(输浓缩红细胞)。

7.预防产时并发症

(1)临产后备血，酌情给维生素托、卡巴克络、维生素C等。

(2)严密监护产程，防止产程延长，阴道助产以缩短第二产程。

(3)当胎儿前肩娩出后，肌注或静注宫缩剂(缩宫素10U或麦角新碱0.2mg)。或当胎儿娩出后阴道或肛塞卡前列甲酯栓，以防产后出血。出血多时应及时输血。

(4)产程中严格无菌操作，产后给广谱抗生素预防感染。