

# 高糖饮料或增加45种疾病风险

近日，四川大学华西医院研究团队在《英国医学杂志》上发布的最新综述文章显示，高糖饮料摄入与45种疾病风险增加相关，包括肥胖、痛风、糖尿病等内分泌及代谢疾病，冠心病、中风、高血压等心血管疾病，肝癌、胰腺癌、乳腺癌等癌症。

含糖饮料是指添加了任何形式糖（如红糖、玉米糖、玉米糖浆、果糖、葡萄糖等）的饮料，也是膳食添加糖的主要来源。包括各种含糖汽水、果汁、能量饮料、奶茶以及含糖咖啡等。

在内分泌疾病方面，每日一份含糖饮料，与一年内体重增加0.22千克有关；与几乎不饮用的相比，高含糖饮料摄入与痛风风险增加35%以及高尿酸血症风险增加35%有关；每天多喝355毫升的加糖饮料，罹患代谢综合征的风险升高了14%。

在心血管疾病方面，每天多喝250毫升的含糖饮料，冠心病风险增加17%；含糖饮料每增加250毫升，中风风险升高7%；含糖饮料的每日饮用量升高355毫升，高血压风险将随之升高11%。

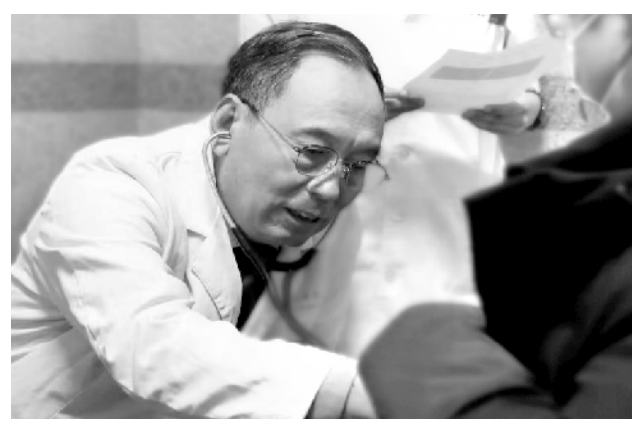
在癌症方面，每天多喝一份含糖饮料，癌症风险随之升高4%。

此前，中国疾控中心的研究团队曾分析了1990~2019年这30年期间中国高糖饮料摄入量造成的死亡和疾病负担，得到的结果是，2019年我国因摄入高糖饮料而死亡的人数高达4.66万人，比30年前增加了95%。

来自清华大学研究团队也在针对超1000名中国男性的调查中发现，年轻男性的高糖饮料摄入量与雄性脱发之间有着直接联系——与不饮用含糖饮料的相比，每天饮用含糖饮料超过1瓶（每周>3500毫升）的参与者发生脱发的风险比前者显著增加2.36倍。

研究者建议，每周的含糖饮料摄入量应控制在一份以下，即200~355毫升。

呼梦瑶整理



5月9日，美国胸外科学会第103届年会上，北京华信医院首席顾问专家吴清玉教授展示了我国在三尖瓣下移（Ebstein畸形）的外科治疗策略和技术，取得国际同行一致认可和称赞。

吴清玉教授从事心血管外科临床和基础研究四十余年，是我国心外科领域的主要开拓者和学科带头人。他在国际上独创性地提出三尖瓣下移解剖矫治技术体系，使98%以上的该病患者免于人工瓣膜替换。

迄今，吴清玉教授是国际上治疗Ebstein畸形患者数量最多、疗效最好的心血管外科专家。图为吴清玉教授在门诊中。

张晓萍报道

## ■ 声音

**多措并举推动县医院综合能力提升。**

——近日，国家卫健委办公厅关于通报2021~2022年度县医院医疗服务能力评估情况的函中提到，2022年度达到基本标准合格及以上的有1856家（占比87.71%）。人民日报健康客户端发文表示。

**病人被关磁共振舱近三小时，不只是粗心酿的祸。**

——近日，浙江丽水的网友反映自己被医生遗忘在磁共振舱内近三小时。该涉事医生同时被医院安排核磁检查、拍片、看片等工作。新京报评论说。

**决不许涉医谣言变成“流量密码”。**

——近日，某短视频“医院工作人员虐待婴儿”引起热议。医院经核查发现该视频内容失实，警方将发布者廖某传唤至公安机关接受调查。健康报评论说。

**减轻育儿压力，“妈妈岗”只是其中一步。**

——妈妈岗指的是面向劳动年龄内的，家中孩子在12周岁以下的妈妈们，开发灵活上班和弹性工作岗位，让育儿妇女带娃、上班两不误。光明日报评论说。

**“廊桥遗梦”不该是安全噩梦。**

——近日，湖北恩施宣恩县狮子关旅游区的网红景点“水上浮桥”发生坠车事故，5人搜救上岸后经抢救无效死亡，3人脱险上岸。新京报评论说。

**吸引“凤凰”先得“栽好梧桐树”。**

——近日，黑龙江、江苏等地公开招聘出现了一些三甲医院岗位无人报考的情况。光明日报评论说。

**“互联网不得首诊”需执行到位。**

——据“上海松江”微信公众号消息，上海交通大学和华东政法大学学生组成依法治疗小队，诉某互联网诊疗平台违规首诊。健康报评论说。

**让老年人多一点简单从容。**

——功能多但操作繁琐、遥控器按键难识别，“越智能越不会用”是不少老年人面临的难题。人民网评论说。

## 被蜱虫咬后切勿生拉硬拽

健康时报记者 赵萌萌

“无论是在人体或动物体表，尽量不要用手直接接触蜱虫，避免挤破，如果用力硬拽，其头部或口器易断裂，残留在人体内，增加感染风险。局部可以使用酒精或碘酒，待蜱虫麻痹或者死亡后，要用镊子或其他工具夹取后烧死，如不慎皮肤接触蜱，尤其是蜱挤破后的流出物，则要用碘酒或酒精做局部消毒处理。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师刘青云说。

近期，广东广州、广东顺德、广西南宁、陕西延安等多地卫健委及疾控中心都发布了蜱虫健康风险提示。中国疾控中心在4月30日发布文章显示，每年4月至9月是蜱虫的活跃期。蜱虫宿主有家畜及野生动物等体外寄生虫。同时也是多种人兽共患病原的贮存宿主，因此一旦被叮咬就可能传播疾病。

“蜱虫一般寄生在动物皮肤较薄、不太活动的部位，如人的头发、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。”刘青云表示，“被蜱虫咬了会出现不同程度的皮肤炎症反应。轻者，局部皮肤只会出现红斑，一般不伴瘙痒或疼痛。重者，被叮咬处可出现淤斑，淤点，其周围可伴有明显的水肿、红斑、水泡或结节，甚至局部可形成溃疡甚至坏死。”

刘青云提醒，取出虫体后要持续观察，若出现发热、红斑等症状，一定要及时到正规医院就医。

## ■ 健康提示

**调节血压：陈皮山楂钩藤茶**

广东佛山市中医院心血管内科贺青军：高血压患者常常眩晕、头痛，钩藤可以息风止眩晕、平肝止头痛；陈皮具有抗氧化、降脂、抗炎等作用；山楂可以增加心肌收缩力、降低心肌耗氧量、降压、降血脂、抗心律失常等。对于高血压合并高血脂、肥胖症患者来说，可以泡杯陈皮山楂钩藤茶。

准备陈皮、山楂、钩藤各10克，乌龙茶5克，放入开水中，泡茶饮用即可。

**提高食欲：甘草酸梅汤**

广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉：进入夏天以后，不少人会出现食欲不振的情况，想要提高食欲，均衡营养，可以试着做杯甘草酸梅汤。

准备甘草10克，乌梅20克。将甘草、乌梅放入煲内，加水适量，水煎15分钟后放温饮用。乌梅可以滋养津液、防止出汗过多；甘草有补脾益气、清热解毒、祛痰止咳等功效，甘草酸梅汤尤其适合出汗较多、食欲欠佳的人。