

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毫升的含糖饮料,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%。

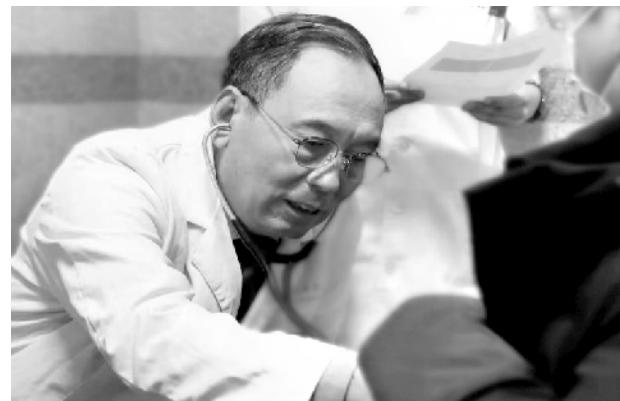
在癌症方面,每天每多喝一份含糖饮料,癌症风险随之升高4%。

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、水疱或结节,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。

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。

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。