

健康热评 JIANKANGREFENG

# 改善饮食, 预防心血管病

敖虎山

研究发现, 气温每降低1℃, 心脏病发病率就增加2%。冬去春来, 寒潮仍不时到访, 这时候仍应关注心血管病的高发。

心血管疾病是全球第一大致死疾病, 同样也是我国第一大死亡因素。目前我国有3.3亿心血管疾病患者, 每4人中就有1人患有心血管疾病。在我国居民疾病死亡构成比中, 心血管疾病占首位, 每10例死亡病例中就有4例死于心血管疾病。随着我国经济水平和人民生活水平的提升, 生活方式、饮食习惯均发生了变化, 不良饮食习惯是导致心血管疾病患病率高不下的的重要原因之一。

## 饮食结构影响心血管疾病发病

根据2023年发表在《柳叶刀》子刊上来自中国学者的一项研究, 2002年~2018年, 我国居民全谷物、大豆、坚果、蔬菜、水果、红肉和含糖饮料的平均消费量呈上升趋势。然而, 除红肉和含糖饮料外, 其他食物平均摄入量仍低于《中国居民膳食指南》推荐的摄入水平。大量的人群研究证据表明, 食物摄入与心脏病、糖尿病、高血压等疾病密切相关。水果、全麦和蔬菜摄入不足是缺血性心脏病、缺血性中风、出血和其他中风的主要饮食危险因素, 而坚果和全麦摄入不足以及高糖饮料摄入与缺血性心脏病死亡率相关。

研究指出, 2018年~2019年我国心血管疾病负担中, 与饮食相关的缺血性心脏病死亡人数最高, 其次是缺血性卒中、出血性卒中和其他类型的卒中。其中, 水果、全麦和蔬菜摄入不足是导致中国心血管疾病死亡率较高的饮食因素。

缺血性心脏病是全球的首位死因, 在国内是仅次于脑卒中的第二大致死性疾病。已有研究表明, 不良饮食危险因素, 如高钠、高红肉饮食等是缺血性心脏病和脑卒中的重要危险因素。这一现象可能主要有两个原因: 第一, 低全谷物饮食、高红肉饮食和高加工肉类饮食可导致缺血性心脏病, 而这三类不良饮食危险因素导致的疾病负担均有所上升; 第二, 缺血性心脏病主要见于年龄大于75岁以上人群, 而这部分人群的疾病负担更高。

近年来, 全球含糖饮料的消费量不断增加, 多项研究表明, 含糖饮料高消费会导致肥胖、2型糖尿病和心血管疾病的风险增加。数据显示, 全球每年有18.4万人的死亡可归因于含糖饮料。满足世卫指南建议的运动量可以降低心血管疾病风险, 但仍不足以抵消含糖饮料对心血管的伤害。无论运动水平如何, 含糖饮料的摄入量越高, 罹患心血管疾病风险就越高。



## 这些健康饮食方式可推广

由此可见, 饮食结构对身体健康具有显著影响, 在延缓衰老过程和调节心血管病方面发挥着重要作用。一些具有抗衰老作用的饮食, 如地中海饮食、间歇性禁食和DASH饮食, 可以预防或减缓心脑血管疾病、神经退行性疾病、认知障碍等疾病的发展。

## 这些健康饮食方式可推广

营养学家发现, 地中海地区人群普遍长寿, 患有糖尿病、高胆固醇的人群比例较低, 特别是心脏病的患病率和死亡率低于平均值70%, 这与其饮食结构息息相关。地中海饮食是全球公认的健康饮食之一, 其主要特点是在日常饮食中水果、蔬菜、豆类谷物摄入比例较高, 红肉、糖和饱和脂肪摄入量较低, 以白肉和鱼作为补充蛋白质的主要来源, 以橄榄油为核心元素作为油脂的主要来源。大量研究表明, 地中海饮食可以降低癌症、心脑血管疾病风险。

地中海饮食的益处归因于这种饮食模式可减少炎症反应和氧化应激, 改善内皮功能, 改善糖代谢等。有研究表明, 地中海饮食评分每增加2分, 心血管疾病发病率降低约10%。越遵循地中海饮食的人群, 低密度脂蛋白和胆固醇越低, 肥胖的概率也越

低。安达卢西亚公共卫生学院对冠心病患者随机进行地中海饮食或低脂饮食干预, 随访7年后发现, 地中海饮食在预防重大心血管事件方面优于低脂饮食。

间歇性禁食近年来逐渐获得学界推荐。该饮食方法通常分为三类: 时间限制进食, 即在每天的特定时间段内进食, 如在8小时内进食, 其余16小时禁食; 隔日断食, 即隔日采取全天不进食或大幅度限制热量摄入的方法; 5:2断食法, 即每周选择两天进行低热量饮食, 其余五天正常饮食。

《英格兰医学杂志》上刊发的一篇综述文章中, 美国约翰霍普金斯大学医学院神经学家马克·麦特森提出, 间歇性禁食可以成为健康生活方式的一部分。间歇性禁食能触发代谢机制, 改善肥胖、胰岛素抵抗、血脂异常、高血压和炎症, 有利于改善身体机能。间歇性禁食还可增强多个领域的认知能力, 包括空间记忆、联想记忆和工作记忆。加拿大多伦多大学的一项临床试验显示, 220名健康、非肥胖成年人进行限制性饮食两年后, 记忆力得到了改善。

间歇性禁食需要长期坚持, 心血管健康指标的改善通常在开始隔日禁食后2至4周内变得明显, 但在恢复正常饮食后几周内消失。间歇性禁食初期可能伴有饥饿感和烦躁不安等不适感。随着身体和大脑逐渐适应, 这种不适感会在两周到一个月后消失。在正确指导下, 大多数人可以在日常生活中坚持这种饮食方式。

DASH饮食又称终止高血压饮食, 是由1997年美国的一项大型高血压防治计划发展出来的饮食。DASH饮食, 是一种通过增加蔬菜、水果、鱼和低脂食物摄入, 减少红肉、饱和脂肪和甜食摄入而进行高血压防治的饮食模式。该饮食模式的营养特点是五高三低: 即高钾、高镁、高钙、高蛋白及高膳食纤维, 低脂、低胆固醇、低钠。

1997年发表在《新英格兰医学杂志》上的一项中心试验证实了健康饮食对人们血压的积极影响。DASH饮食能够显著降低血压, 同时还可以降低心血管疾病、癌症、胰岛素抵抗和血脂异常的风险。需要注意的是, 由于DASH饮食中肉类、坚果类、全谷类的磷和钾含量较高, 有肾脏疾病的人群不一定适用DASH饮食。

总之, 改变不良饮食习惯对预防心血管疾病和其他慢性疾病尤为重要。未来可进一步推广健康饮食模式, 同时加强公众对健康饮食的认识, 以降低心血管疾病的发生率, 提高人民健康水平。

(作者系全国政协委员、中国医学科学院阜外医院主任医师)

健康潮 JIANKANGCHAO

## 呼吸道疾病高发期 警惕病毒“上头”

2月22日是第十一个“世界脑炎日”, 脑炎是一类由感染、免疫等原因所致的脑部炎症性疾病, 全世界平均每分钟就有一个人发病。中山大学附属第三医院神经内科副主任彭福华教授提醒, 冬春季节, 流感、支原体等呼吸道传染病高发, 应警惕感染性脑炎以及“布洛芬脑病”。

脑炎包括感染性脑炎(病原体包括病毒、细菌、结核、真菌、寄生虫等)和非感染性脑炎(以自身免疫性脑炎为主, 原因包括药物、恶性肿瘤、良性肿瘤、自身免疫性疾病等), 是神经系统常见的危急重症之一。“脑炎发病不受年龄、性别、种族的限制, 所有人均有可能罹患脑炎, 年发病率大约为5~8/10万人。每年全世界至少有50万的儿童和成人罹患脑炎, 平均每分钟发病一例。其死亡率、致残率高, 幸存者亦可能会遗留脑损伤, 导致癫痫、疲劳、认知功能下降、人格障碍等。”彭福华表示, “发烧+精神异常”应警惕脑炎。

“脑炎是一类可治性疾病, 如果能早期发现的话, 大部分是可以治疗、治愈的。”彭福华提醒, 脑炎在临床上的主要症状为发烧、头痛、精神障碍、癫痫发作、瘫痪, 严重情况下可能出现昏迷, 因此一旦出现疑似脑炎的表现, 需要立即就医。

近段时间, 33岁的刘先生

就因感冒引起严重的脑炎。起初, 刘先生只是普通感冒, 自行吃了些药, 2周后感冒就好了。紧接着却发生了意想不到的事情, 刘先生开始出现胡言乱语、紧张焦虑, 甚至突发癫痫, 在当地医院确诊为免疫性脑炎后, 又转至广州治疗。“患者前后治疗一个多月后康复出院, 说话逐渐恢复正常。免疫性脑炎约占所有脑炎的10%~20%, 虽然并不常见, 但临床上发病以中青年为主。”中山大学附属第三医院神经内科副主任李蕊介绍。

“感染性脑炎一般是病毒、细菌从呼吸道进入, 通过血液跑到大脑里, 或者沿着鼻部神经跑到大脑, 引起脑炎。冬春季节高发的流感、支原体等呼吸道病毒, 以及新冠肺炎等都有可能引起脑炎。”彭福华表示, 病毒感染还有可能引起免疫性脑炎, 即病毒进入血液, 引起身体免疫反应产生抗体, 抗体“攻击”大脑引起免疫性脑炎。

“一些药物也有可能引起脑炎, 比如抗生素, 最常见的便是布洛芬, 布洛芬引起的脑炎又叫‘布洛芬脑病’。有些人发烧吃布洛芬以后, 烧退了, 却出现精神相关的症状或癫痫抽搐, 要考虑到布洛芬是不是感染源。”彭福华提醒。

(中山大学附属第三医院周晋安 甄晓洲)

## 一旦出现“三脚架”姿势, 应立即就医

近日, 一条“近期高发的嗓子疼可能是这种急症”的话题登上热搜, 引发网友广泛关注。虽然嗓子疼很小概率会确诊严重的疾病, 但这种初始症状很常见、不容易引发重视、病程却发展迅猛且后果严重、短短几分钟就可能引发窒息的可怕疾病——急性会厌炎, 却并不被大众熟知。面对这种疾病, 无论是孩子还是大人, 一旦出现了: 不能躺下, 只能端坐呼吸, 躯干前倾、颈部过伸和下颌前探(称为“三脚架”姿势), 一定要立即就医, 可能会极快地导致窒息死亡。

会厌炎是由里面的软骨和外侧的上皮组成, 在会厌和舌头之间, 是会厌谷, 这是个可聚集液体的腔隙。在我们进食时, 会厌就盖住气道, 避免食物进入气道中, 会厌的结构正常, 才能有正常的功能, 如果出现了肿胀, 那直接会盖住气管, 气体就进不去; 再肿胀些, 会把后面的食管也盖住, 食物、唾液也下不去。会厌炎是一种急症, 如果不及时治疗, 可能极快地发展成呼吸完全梗阻, 无法呼吸, 危及生命。

最典型的会厌炎表现为, 突

然发作并快速进展(数小时内)的吞咽困难、流涎和呼吸窘迫。在出现上呼吸道梗阻前, 可能有轻微的呼吸前驱症状, 之后很快出现突发的高热(38.8℃~40.0℃)和上述典型症状。有些大孩子会描述咽痛, 小朋友不会表述常出现焦虑、惊恐、躁动、易激惹表现。如果气道梗阻得更加严重, 患儿会出现窒息感, 吸气困难, 就会出现“三脚架”姿势。还有些孩子说话声音比较含糊, 通常被形容为“土豆”嗓音。总之, 如果出现了上面这些表现, 特别是已经有“三脚架”姿势, 一定要立即去医院。

会厌炎通常是由于感染或者直接创伤导致, 创伤性原因包括热损伤、吞咽异物和摄入腐蚀性物质, 但这些情况少见。感染性病因中, 多种细菌、病毒和真菌病原体都可以引起会厌炎。其中, b型流感嗜血杆菌(Hib)是儿童会厌炎最常见的感染病原体。但目前随着疫苗接种, 该菌导致的会厌炎的发生率有所下降。家长可以及时带孩子按时接种Hib疫苗和肺炎链球菌疫苗。

(第二军医大学主治医师孔令凯)

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 小儿春咳莫慌张 科学饮食来帮忙

春季乍暖还寒风邪当令, “风者, 百病之长也”。《素问·风论》认为, 孩子皮肤腠理疏松, 风邪更易通过口鼻呼吸道或皮肤毛孔而侵入肺, 因此春季正是小孩咳嗽的高发季节。

咳嗽, 其实是人体呼吸道受到外来刺激后的一种保护性反应。多数情况下, 偶尔的轻微咳嗽是有利的, 对肺部是一种保护, 能够把肺部的一些分泌物甚至异物通过反射性地咳嗽排出, 达到保护肺脏的目的, 不会把肺咳坏, 完全不必用药。春天早晚温差大, 清晨、傍晚和夜里的气温还比较低, 如果孩子阳气较弱, 较差的免疫力不能很好地抵御外邪, 容易受寒感冒。此时, 孩子的咳嗽一般是寒咳为主, 如果还伴有打喷嚏、流鼻涕、畏寒怕冷等症状, 主要是因为受凉或者是风寒袭肺所致。

小儿春咳要辩证施治。家长应根据病史、伴随症状, 仔细观察进行病因分析、综合治疗, 切忌一味地单独使用镇咳药物, 而忽视咳嗽背后的真正原因, 了解孩子咳嗽的类型和病因是正确用药的关键。家长们在给孩子用药前应仔细阅读药品说明书, 按照医生或者药师的建议使用药物。

肺寒咳嗽的症状是咳嗽声重, 痰白稀薄, 伴有鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等症状。孩子可能感觉怕冷, 四肢冰凉。多因风寒入侵所致, 如孩子在寒冷的环

境中待太久, 或者穿着单薄导致受凉。对于肺寒咳嗽, 家长应选用温肺散寒、化痰止咳的药物。例如, 小青龙颗粒、通宣理肺丸、通宣理肺颗粒等。同时, 可以给孩子适量喝些生姜红糖水或者葱白水来辅助治疗。

肺热咳嗽的症状是咳嗽声重, 痰黄黏稠, 伴有发热、咽痛、口干等症状。孩子可能感觉口渴, 喜欢喝凉水。多因风热犯肺或者内热蕴肺所致。孩子可能因外感风热而引发感冒, 或者因饮食不当导致内热增加。对于肺热咳嗽, 家长应选用清热化痰、止咳平喘的药物。比如, 蛇胆川贝液、急支糖浆、咳喘宁颗粒等。同时, 可以给孩子适量喝些冰糖雪梨水或者枇杷叶水来辅助治疗。

除了以上3种咳嗽类型外, 还有其他的原因可能导致孩子咳嗽。病毒、细菌、支原体等病原体感染所致的急性咳嗽可引起感冒、鼻窦炎、支气管炎、肺

炎等, 急性咳嗽治疗不当就会转变成难治且易反复的慢性咳嗽。

一般情况下, 对症用药治疗后孩子的春咳症状就会大为好转。此时, 家长不要放松警惕, 要密切观察孩子的病情变化和身体状况同时加强护理。要做到保持室内空气流通, 避免孩子吸入二手烟和其他刺激性气体。让孩子多喝温开水帮助稀释痰液, 促进其排出。控制孩子的饮食, 避免食用过于油腻、辛辣、冷饮等易引发咳嗽的食物。适当给孩子增加衣物, 避免受凉加重症状。避免孩子过度疲劳, 保证充足的休息和睡眠。如果觉得孩子精神不好, 呼吸困难, 咳黄、绿色痰, 有口唇发青等缺氧表现或者咳嗽症状持续加重, 要立即停药并就医。

小儿患春咳, 家长不必过于慌张。中医认为, 阳气不足是儿童咳嗽反复发作的关键所在。脾胃是“后天之本”, 是“气血生化之源”, 所以要巩固阳气就要调理好脾胃, 第一步就是不做消耗脾胃阳气的事。通过合理搭配饮食提高孩子的免疫力, 是防治小儿春咳的有效方法。

在春季, 孩子的饮食宜清淡, 禁忌过甜、过咸、过于油腻及辛辣刺激性食物。这些食物可助热或生痰, 饮食宜吃热、吃软、吃少。在饮食适度的同时要尽量食用温热(指饭菜的温度)的、柔

软的食物有助于消化, 而且吃少可减轻消化功能的额外负担, 从而保护胃气, 饱食伤脾胃, 内生痰热, 上犯于肺, 加重咳嗽。

日常饮食中, 孩子平时可多吃一些甘性食物, 如黑木耳、糯米、虾、山药、鸡蛋等, 还可以用黄芪、薏仁、陈皮等泡水饮用, 都有祛湿健脾、补气养胃的功效。建议春季饮食遵循“省酸增甘”的原则, 即在日常饮食中减少酸味食物的摄入, 增加甘味食物的摄入, 以健运脾胃。红枣、芡实、山药、南瓜、蜂蜜等, 都属甘味食物, 春季可适当多吃。山楂、西红柿、柠檬、柑橘等, 都属酸味食物, 春季应适当少吃。同时, 可适当摄入具有辛香气味的蔬菜、调料, 如韭菜、葱、茼蒿(香菜)、小茴香、陈皮等, 既有助于脾胃运化, 还能起到驱除寒湿之邪的作用。

此外, 春季宜食新鲜果蔬及汤粥。多吃新鲜的蔬菜(如豆芽、香椿、豌豆苗、春笋等)和水果(草莓、桑葚、樱桃、橙子), 有助于补充水分、润燥泻火。粥是易消化的食物, 对脾胃有很好的滋补作用, 可用药食同源的莲子、山药、红枣、薏米、芡实、茯苓、小米、黑米等粗粮熬粥, 经常给孩子吃有助于生发阳气和养护脾胃。需要注意的是, 食用时不要过饱, 以少食多餐为宜。

(解放军总医院第四医学中心中医科 钱丽旗 李素那 赵双林)

## 雨水易春困 注意健脾胃

俗语“春困秋乏夏打盹、睡不醒的冬三月”, 不知道大家最近有没有这样的感觉: 身上觉得酸酸的, 总想牵拉, 同时身体还有困倦乏力的情况、食欲也不那么旺盛了, 有心想要运动身上又觉得懒散至极……其实这都和雨水节气相关。

雨水节气, 人的身体也要顺应自然界的发展。自然界既有水汽增加的趋势, 并且随着温度的变化, 晚上还会出现有水露, 那么晚上就出现了, 湿为阴邪, 特别是在早春雨水季节, 这时的湿邪往往是寒湿之邪, 由于身体的阳气刚刚苏醒过来, 小火苗刚刚开始蒸腾起来, 还不够强悍, 对寒湿的驱除能力、自我的保护能力都是比较弱的, 所以在早春季节的时候有另外一句俗语叫“春捂秋冻”, 就得把捂身体的时间长一点, 别损耗身体的阳气、防止外部的寒湿之邪侵袭人体。

除了这样的变化之外, 春季是应养肝的, 肝气要升发起来, 在这个升发的过程当中由于肝属木、脾属土, 木克土, 所以肝气逐渐旺起来的时候, 脾胃的功能就容易受到它的遏制, 如果你平时脾胃功能就比较弱, 那么这个时候就容易出现食欲不振、消

化不良、腹胀、拉肚子的现象, 此时再进补肥甘厚味, 吃得过度油腻、积滞不畅, 自然也就阻碍了脾胃、影响了脾胃的功能, 这种情况下特别容易出现积食的现象、出现代谢紊乱的表现, 所以不能够过度进补、不能够吃肥甘厚味。

再者, 脾主肌肉四肢, 当脾气受困、运化能力减弱的时候, 营养精微物质不能达于四肢, 于是人体肢体就会出现沉重困倦的现象, 人也会比较乏力、不愿意活动。饮食消化能力减弱, 大脑也得不到足够的氧供应, 这时候人就特别容易出现困倦的现象, 这种困倦就叫做春困。

应对上述现象, 除了注意饮食调节, 不吃过度的肥甘厚味、吃一些好消化的食物之外, 还可以通过一些自我保健的方法如穴位保健等, 来帮助脾胃功能更好地旺盛起来, 艾灸阴陵泉和足三里就能够健脾胃。因为阴陵泉作为足太阴脾经的合穴有健脾利湿的作用, 而足三里作为足阳明胃经的合穴有健脾胃的作用, 一个是脾经的合穴, 一个是胃经的合穴, 两穴搭配在一起相得益彰, 每天大概灸30分钟, 热力能够有上下传导现象为佳。

(北京市政协委员、北京中医药大学教授 程凯)