

全球高血压患者达12.8亿

世界卫生组织与英国帝国理工学院近日联合发布的一项研究结果显示,1990年~2019年,全球高血压患者增长约一倍,达到12.8亿人,其中将近一半人不知道自己患高血压。研究人员分析了184个国家和地区1亿多成年人血压测量和高血压治疗

的相关数据得出上述结论。研究对象年龄在30岁至79岁之间。研究人员据此估算,1990年全球30岁至79岁高血压患者6.5亿人,到2019年增长至12.8亿人。世卫组织说,这是迄今对全球高血压趋势最全面的研究。研究报告刊载

于25日出版的英国《柳叶刀》杂志。测量血压可轻易发现高血压,治疗成本通常不高。但报告说,大约5.8亿患者并不知道自已患有高血压,因而没有得到治疗。研究显示,30年间高血压患者占全球人口比例几乎没有变化,但总数激

增,这主要是因为全球人口增长和老龄化。不过,富裕国家和地区患者比例整体减少,中低收入国家和地区患者比例上升。2019年,逾10亿高血压患者生活在低收入国家和地区,占全球高血压患者82%。报告作者之一、英国帝国理工学院公共卫生学

院教授马吉德·伊扎蒂说:“我们开始治疗高血压已有近半个世纪……世界上仍有这么多高血压患者没有得到所需要的治疗”。高血压会显著增加心脏、大脑和肾类疾病的风险。路透社援引世卫组织数据报道,2019年全球有大约1790万人死于心血管

疾病,占死亡总数三分之一,高血压是这类疾病主要诱因。世卫组织非传染性疾病项目主管本特·米克尔森说,除遗传因素以外,高血压还可能由生活方式相关的“可调节”风险因素引起,包括饮食、运动、烟酒和体重等。(据新华社报道)

防治糖尿病,这些高危人群要警惕!

随着生活水平的提高,民众生活方式有了很大的变化。室外活动越来越少,宅在家里的人越来越多,患糖尿病的风险也越来越高。有关专家提醒,如果出现口干、多饮、多尿、体重明显下降,就需要到医院筛查糖尿病了。

专家介绍,糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:1.一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl);2.空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl);3.口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。除了常见的“三多一少”,有些患者初次发糖尿病,并没有这些症状。比如,出现无诱因的外阴瘙痒、尿路感染、皮肤瘙痒,全身乏力、疖肿等情况也需要及时检查血糖,不仅仅查空腹血糖,还必须做餐后2小时血糖检查,必要



时做葡萄糖耐量试验(OGTT),以明确诊断。值得注意的是,糖尿病是具有明显遗传倾向的代谢性疾病,如果父母都是糖尿病患者,那么子女患糖尿病的几率更大,直系亲属,2型糖尿病遗传倾向更加明显。专家建议,有糖尿病家族史、妊娠糖尿病史的患者每年体检一次。具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:1.年龄 ≥ 40 岁;2.超重与肥胖;3.高血压;4.血脂异常;5.静坐生活方式;6.糖尿病家族史;7.妊娠糖尿病史;8.巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{kg}$)生育史;6.1 mmol/L \leq 空腹血糖(FBG) $< 7.0\text{mmol/L}$ 或7.8mmol/L \leq 糖负荷2小时血糖(2hPG) $< 11.1\text{mmol/L}$,

为糖调节受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。专家建议,预防糖尿病保持合理膳食、经常运动的健康生活方式;健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖;及早干预糖尿病前期人群;通过饮食控制和运

动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%~58%。与此同时,糖尿病患者要采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,可明显减少糖尿病并发症发生的风险。值得注意的是,糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情有效方法,自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展。只要端正态度,积极治疗糖尿病,平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。(据《南京晨报》)

老年“糖友”如何防便秘?

●相关链接

老年人牙龈退化,牙齿磨损明显,牙齿易脱落,咀嚼功能受到影响,胃肠道消化食物的负担越来越重。老年人胃肠道蠕动慢,活动量相对较少,容易出现嗝气、腹胀、便秘等。糖尿病患者需要注意,如果血糖控制不佳,高血糖也会影响支配胃肠道的自主神经,进而引起胃肠功能紊乱,这时就会出现顽固性便秘或者腹泻,便秘、腹泻也有可能交替出现。

应对便秘第一招:增加膳食纤维摄入量

在大肠里,膳食纤维可以被细菌发酵利用,这对于肠道健康非常重要。我们每天应该摄入25至30克的膳食纤维,可通过食用粗粮杂豆、蔬菜 and 水果获取膳食纤维。

应对便秘第二招:多饮水

根据中国居民膳食宝

塔的提示,我们每天应饮水1500至1700毫升。通过食物摄取而来的膳食纤维遇水会吸水进而膨胀,粪便体积可增加。这也提示我们,摄入一定量的水保持肠内有一定量的水分更利于排出粪便。

应对便秘第三招:摄取B族维生素

有研究证据提示,人体内的B族维生素可促进消化液分泌。因此,食用富含B族维生素的食物可在

一定程度上促进肠道蠕动,利于排便。粗粮、酵母、豆类及其制品等便是富含B族维生素的食物,其中,粗粮和豆类还富含膳食纤维。

应对便秘第四招:食用“产气的食物”

经常便秘的糖尿病患者可以尝试食用一些豆类、洋葱、萝卜、蒜苗等。这些食物会“产气”,虽然让人“尴尬”,但是,对于改善便秘有不错的效果。(据《健康报》)

怎样吃晚餐更健康?

忙碌了一天,你晚餐常常吃什么?有人将晚餐作为一日三餐的“重心”,吃得很丰盛;有人担心长胖,要么吃点水果,要么选择清粥小菜;还有的人一点都不吃。这些做法其实都不值得提倡,吃得过多不但影响睡眠、伤害肠胃,还会增加长胖的风险,吃得太少会导致营养不良,同样对健康不利。晚餐要讲究“质高量少”。“质高”指的是要保证优质蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质等营养素的摄入;“量少”是指合理控制脂肪和碳水化合物的摄取,摄入热量要少,占全天膳食总热量的30%左右。做到“质高量少”并不难,可参考下文。

加些粗粮 主食作为“热量大户”,要尽量简单一些,最好加一些燕麦、糙米等粗粮,不要选油脂多的食物,如烙饼、面包等。粗粮富含膳食纤维,能增加胃肠动力,其饱腹感也较强,容易让人产生“已经饱了”的信号,有利于控制主食摄入量。各品种粗粮最好掺着吃,比如今天吃个玉米面馒头,明天换点红薯、山药,保证营养丰富。

拌个凉菜 晚餐要有意识地多吃蔬菜,既减少热量,又保证营养。烹调方法如果选择煎、炸、烹、炒,油都少不了,因此烹调蔬菜比较推荐凉拌、蘸酱等做法。建议多选深绿色蔬菜,如菠菜、芥蓝等,它们富含维生素K、维生素C和叶绿素,可以焯水后凉拌,也可以选一些适合生吃的食物,如小番茄、黄瓜、生菜等。

小份多样 总量控制得当的情况下,品种丰富更能保证晚餐的营养均衡,小份食物可以帮助实现饮食多样化。搭配菜肴的总原则是荤素多,但具体怎么分配,各吃多少,还要参考白天的食物摄入量。晚上吃饭前,可以回想一下早餐和午餐都吃了什么,如果吃肉较少,晚上就可以适量加一点豆制品、海鲜、瘦肉等热量低、蛋白质含量高的食物。需要提醒的是,要选择用油少的烹调方法,比如蒸、煮等。

除此之外,吃晚餐还要注意两点,一是不要太晚,理想时间是距离就寝休息至少3小时。这时候胃里食物已经残留不多,不会影响夜间的睡眠质量。也就是说,如果晚上10点休息,那么晚餐时间应当在晚上6到7点。二是不要吃太饱,以七分饱为宜。具体感觉是,胃里还没有觉得胀起来,但食欲已经减弱,习惯性地还想再吃几口,但把食物拿走也不觉得遗憾,而且晚上睡前不会觉得饿。如果晚上睡得晚,可能会饿,推荐晚上9到10点之间喝一小碗粥或者喝一杯豆浆/酸奶/牛奶,不够可以再加一点水果。这些食品饱腹感都比较强,又容易消化,也不会影响睡眠。(据《生命时报》)

喝苏打水能调节酸碱体质吗?

●不懂就问

某些苏打水的商家发布一些广告,宣称“喝碱性的苏打水可以调节酸碱体质”“喝苏打水,酸碱平衡好身体”,苏打水真有如此功效吗?

实际上,正常情况下健康人体内的pH值会保持在一个恒定的范围内,平时我们吃吃喝喝根本就

血液的pH值会一直恒定在7.35~7.45,不会因为喝了苏打水就变了。除非是患有重大疾病,比如癌症患者,但如果是这种情况,仅凭苏打水也改变不了什么。所以,喝苏打水改变酸碱体质的说法就是无稽之谈,与其在乎吃什么碱性的食物,倒不如平时注意食物多样化,让自己的营养摄入更均衡全面一些。(据《生命时报》)