

合理膳食 科学运动

——远离内分泌疾病

■沈翔宇 郝东红 本报记者 孙兴维

健康沙龙

近年来,高血糖、甲亢、痛风等内分泌代谢性疾病呈现年轻化趋势。为提前做好内分泌代谢性疾病预防工作,最大限度提高官兵身心健康,本期健康沙龙邀请联勤保障部队第901医院内分泌代谢科主任王勇给大家谈谈如何通过合理膳食、科学运动防治内分泌疾病。

【专家介绍】王勇,联勤保障部队第901医院内分泌代谢科主任、副主任医师,长期从事内分泌代谢性疾病的医疗工作。

记者:从临床经验来看,当前有哪些常见的内分泌代谢性疾病困扰部队官兵?

王勇:部队官兵大多处在青壮年,但因性别、岗位特点的差异,内分泌代谢性疾病也时有发生。从近年来的门诊就诊情况看,糖类或脂质摄入过多引起的肥胖症、糖代谢异常引起的糖尿病、嘌呤代谢异常引起的痛风等疾病较为常见。需要注意的是,青年官兵中患2型糖尿病、甲状腺功能亢进症、高尿酸血症等内分泌代谢性疾病的人群正在逐渐扩大。

记者:内分泌代谢性疾病有哪些外在表现?

王勇:内分泌疾病本身就是一种多发性疾病,因病症不同,其外在表现也不尽相同。2型糖尿病是指胰岛素相对分泌不足、伴胰岛素抵抗造成的糖代谢异常,典型临床表现为多尿、口干多饮、多食易饥、体重下降,早期还会出现餐前低血糖现象。广大官兵如果发现自己或身边战友特别能吃却不见长肉、频繁出现低血糖现象,建议尽早前往医院接受正规诊治。甲亢早期的典型临床表现为多食易饥、体重下降、心慌手抖、性情暴躁,如果近期饭量见涨却日渐消瘦、性格怪异易怒,应该考虑甲亢的可能,需尽早诊治。

记者:内分泌代谢性疾病是如何形成的?

王勇:内分泌疾病与遗传有一定关系,但大多和机体的生长发育、代谢、营养和吸收功能有关,而且内分泌和代谢疾病常合并存在。机体对各种营养物质均有一定的需要量、允许量和耐受量,如果一种或多种营养物质不足、过多、比例不当或中间代谢某个环节出现障碍,就会引起内分泌代谢性疾病。

记者:生活中有哪些习惯或情况易引发内分泌代谢性疾病?

王勇:饮食与人的健康密不可分。以下三种不良饮食习惯会影响人的身体健康。一是饮食量不足不能满足身体需要,易引起营养不良;二是饮食过量造成营养过剩;三是饮食搭配不合理使部分营养缺乏。不良的饮食结构和习惯可能导致血糖、血脂、尿酸等代谢异常,影响内分泌激素的分泌节律,

导致内分泌代谢性疾病。因此,要想保持健康的体魄,就要科学合理膳食。

记者:您能具体谈谈在饮食方面有哪些要求吗?

王勇:合理膳食对进食的时间、数量、品种等都有要求和规定。一是要定时间。在无特殊情况时,一日三餐尽量保持固定的进食时间,确保消化器官有规律地进行运转,使食物在体内有条不紊地消化、吸收。部队的一日生活制度,两餐之间间隔5-6小时,符合人体的生理状态。二是要定数量。根据食品所含营养成分多少来确定每餐进食数量,确保每餐进食数量适中,以七八分饱为宜。三是不能偏食。食物品种选择不能以个人好恶来确定,要营养配餐、多样化。糖、脂肪、蛋白质三大主要能量比例以控制在5:3:2为宜,避免暴饮暴食和过度素食两种极端做法。暴饮暴食易造成消化功能紊乱、消化不良,严重时会引起胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等多种疾病。若过度素食,蛋白质和胆固醇得不到充分供给,容易使人体抵抗力下降。

记者:对于部队官兵来说,如何做好科学膳食呢?

王勇:科学膳食主要把握三个要点:一是全面,各种营养素摄入要全面;二是平衡,各种营养素摄入与人体需要之间要平衡;三是适当,摄入各种营养素之间的比例要适当。

科学膳食可以简单地概括为“一、二、三、四、五”。“一”是每天一袋牛奶,

补充人体所需的钙。“二”是每天250-350克碳水化合物,相当于5-7两主食,可根据人的胖瘦进行调控,瘦者可适当增加主食,胖者可用汤来调控。“三”是一天三份高蛋白,一份高蛋白的量可具体为1两瘦肉、1个鸡蛋、2两豆腐、2两鱼虾、2两鸡肉或鸭肉。“四”是四句话,即“有粗有细、不甜不咸、一日三餐、七八分饱”。有粗有细指粗细粮搭配;不甜不咸指口味清淡;一日三餐指每天吃的标准餐数;七八分饱是科学的膳食办法。“五”是500克蔬菜和水果,食用新鲜蔬菜和水果不仅可以保持身体健康,还能预防疾病的发生。

记者:广大官兵要想预防内分泌疾病,除了合理膳食以外,还要注意哪些方面?

王勇:科学运动是预防内分泌疾病的重要环节。科学运动在运动方式、运动频率和时间、运动强度、运动时机等方面都有讲究。运动方式上需根据每个人的年龄、身体状况、环境条件等选择不同强度的有氧运动。在运动频率和时间上坚持每周至少150分钟,分5天进行,每次运动30分钟左右。运动强度要确保每次运动保持在人体承受最大运动强度的60%-70%,可根据自身感觉来判断,即周身发热、出汗,但不是大汗淋漓或气喘吁吁。在运动时机方面,应从吃第一口饭算起,饭后1小时左右开始运动,饭后立即运动易影响消化功能。除非执行紧急任务,部队官兵尽量不要刚吃完饭就投入军事训练。

「强迫症」标签别乱贴

■国家二级心理咨询师 陈亚琼

“教员您好,我是新兵一连的战士小刘,最近我遇到一件让我十分苦恼的事儿,可以找您聊聊吗?”这周末,我接到了新战友小刘的电话。于是,我和小刘约定在当天下午面谈。

“你遇到什么事情了?”见面后,我就小刘电话里谈到的让他苦恼的事情开始询问。

小刘坐在沙发上想了好一会儿,缓缓抬起头对我说:“教员,我好像得了强迫症。”

“你自己怎么看出来的?”我问他。

“我把鞋子摆好后总会反复回去检查,生怕自己不小心动乱了;每次拖完地,我都要回头看看地面有没有再沾脏东西……起初,这些强迫行为并没有让我感到苦恼。可就在几天前,在卫生与救护课目考核中,我因为强迫症,反复折叠三角巾,结果超时了,该课目也没及格。”小刘的情绪有些激动。

“那是从什么时候开始出现你所说的‘强迫症’的?”我进一步询问。

“应该是入伍不久,我因内务问题被批评后开始的。”小刘告诉我,他那天由于集合训练走得仓促,忘记收拾抽屉物品,恰巧遇到机关下连检查内务卫生,自己成为当天全连唯一——“冒泡”的新兵。这件事后,小刘在整理内务时尤为谨慎,对所有细节都会反复检查、确认。

“教员,我知道很多时候不断检查、调整没有必要,但我就是控制不住自己。就因为这样,我的战场救护课目才不及格的。”

“如果你不去进行那些重复性动作,是什么感觉?”我询问。

“心里总会想着这件事,就觉得很踏实。”小刘告诉我,他必须反复检查以后才能放心。

详细了解了小刘的情况后,我发现小刘并非得了强迫症,而是出现了一种强迫心理。强迫症是神经症的一种,在整个过程中会带来巨大的痛苦心理,而小刘身上出现的重复行为,并没有给他造成痛苦的心理,属于正常心理范畴。

“你确实出现了强迫症状,但并不是强迫症。这些强迫行为的出现源于现实生活中某些具体事件带来的压力。而现在需要做的就是消除它们造成的心理困扰。”我通过区分“强迫症状”和“强迫症”的表现来消除小刘心中的疑虑,让他正确地认识自己出现的心理问题,平复情绪。

然后,我们跳出让小刘出现强迫行为的事情,去关注小刘自身的情绪问题。小刘存在一定的强迫心理,并产生了强烈的改变愿望,因此进入到了强迫与反强迫的两难境地。我试着让小刘

认识到,他之所以出现强迫行为是由自身的个性和认知观念导致的。因此,他不可避免地出现了焦虑、紧张等负面情绪。现在他要做的是正确看待已经出现的强迫症状,消除不良的情绪体验。

在之后的咨询中,我先让小刘充分放松心情,引导他做事情时不要去刻意强调和想象某件事情考不好后产生的不良影响。接着建议小刘采取一些人为干预的方法,有意识地减少检查动作的次数。最后,我建议小刘积极进行自我暗示,每完成一项工作,当自己想重复性检查时,先深呼吸放松身心,然后暗示自己“我已经检查过了”“我相信自己没问题”等,以积极正向的自我激励去代替强迫行为。

渐渐地,小刘克服了自己的强迫行为。重拾信心后,他完成工作的效率也高了起来。前不久,小刘通过短信告诉我,他不仅拿到内务标兵的小红旗,还在电台操作使用考核中斩获全连第一。(杨孟德、周强整理)

健康小贴士

健康饮食 不做“盐系”官兵

■王威

战士小张口味较重,自从来到部队后,他老是觉得饭菜清淡,味道不够。在坚持了两周“清淡饮食”后,小张拿出了自己带来的下饭利器:咸菜、腐乳、甜面酱。“只要就着这三样,吃啥都不怕味儿不够。”小张得意地说。然而在最近的一次检查中,小张发现他的血压升高了。

小张之所以血压升高是因为他每天摄入了过多盐分。适量摄取食盐可以补充人体每日所需的钠离子,然而长期摄入过多食盐会使血管中血容量增加、血管腔变窄,从而引起血压上升,最终形成高血压。

高盐饮食是高血压的重要诱因。临床高血压的干预治疗证实,限制食盐摄入对血压的降低有显著性作用。

除高血压及其并发症外,每日摄入食盐超标还可能导致其他疾病。如骨质疏松,饮食中钠盐过多,会导致钠离子与钙离子的竞争,使人体的钙质流失,破坏骨质代谢的动态平衡。胃炎,过量盐分不仅会对胃黏膜造成直接损害,还会使胃酸分泌减少,胃黏膜抵抗力降低。饮食过咸还会加重心脏负担,促发心力衰竭,增加心脑血管疾病风险。

因此,官兵在日常生活中需避免高盐饮食,有意控制含盐食物的摄入量。酱菜、咸肉、番茄酱、辣酱、快餐食品等含盐量较高,在食用时需适度。此外,不能单纯用甜来判断食物含盐量,很多不太咸的加工食品含盐量也比较高,如五香瓜子、果脯、薯条等。



近期,北部战区海军某综合保障基地为夯实后勤饮食保障能力,确保官兵的饮食健康,组织炊事人员进行比武练兵活动。

杨帆摄

补充能量不等于暴饮暴食

■李雁景 赵炫竹

健康故事

“高原高原,第一是高,第二是冷。你们在第一次外训,多吃点牛肉,补充补充能量。”班长王定钧一边说一边往班里几名新战士碗里盛菜。

“谢谢班长。”战士们劳累了一天,大口大口的吃着饭。

“几名新同志脸蛋通红,王定钧打心眼儿里高兴,“新战友克服了对高原的恐惧,后面的训练就好开展多了。”可是在晚上准备点名时,却发生了一个小插曲。新战士姚贵阳面色苍白,嘴唇发紫,呼吸急促,还不时地呕吐。发现这个情况,王班长立刻叫来军医。

“准备氧气,看样子应该是高原反应……”军医刘畅一边说一边给姚贵阳戴上了输氧导管。

“他下午吃饭胃口还特别好,吃了两碗米饭和一大盘牛肉,怎么忽然出现了高原反应?”王班长有些不解。

听到王定钧的话,刘军医严肃起来:“高原上可不能暴饮暴食。大家初上高原,肠道还未从‘平原气压’的环境中调节过来,肠胃中存在压差,就容易产生肠道积气。再加上高原环境下人体的肠胃蠕动减弱,肠胃机能下降,暴饮暴食很容易导致消化不良。而且高原本就缺氧,肠胃在这种环境下高负荷工作,耗氧量更大,这就是姚贵阳呕吐的原因。”

“吃饱点不是可以补充能量吗?”吸完氧后,姚贵阳的高原反应得到缓解。

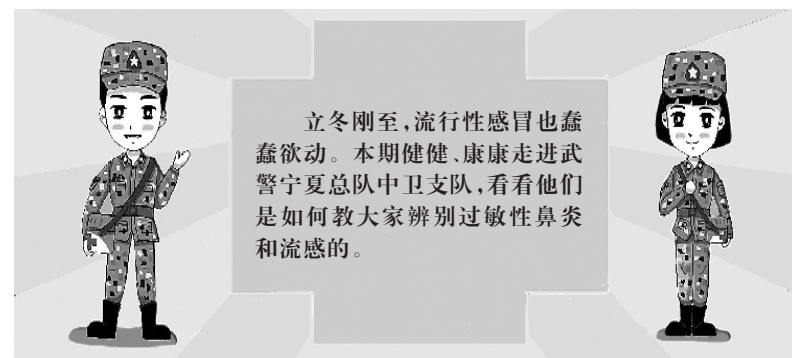
“补充能量不等于暴饮暴食。”刘畅告诉大家,初到高原吃个“七成饱”就足够了,这样可以使身体保持低负荷的良好状态。补充能量可以多吃些抗氧化食物,比如番茄、橘子、豆制品。还要多吃些新鲜蔬果,适量吃些动物肝脏以确保维生素的摄入,促进有氧代谢,提高机体的低氧耐力以适应高原的气候环境。

“此外,还要注意饮食营养均衡。官兵可以选择高热量且易消化的食物,比如牛肉干。还要多补充水分,这样能够加速血液循环,减轻心脏负担,防止官兵在高原地区血液浓度过高。”刘军医耐心地为大家解释。

经过此次意外,王定钧将刘军医的叮嘱牢牢记在心上,并多了一句逢“饭”便讲的口头禅:“高原上,补充能量需科学,暴饮暴食要不得。”

勿将流感当成过敏性鼻炎

■武警某部军医 范书勇



立冬刚至,流行性感冒也蠢蠢欲动。本期健康、康康走进武警宁夏总队中卫支队,看看他们是如何教大家辨别过敏性鼻炎和流感的。

健康康走军营

康健:康康,上周郭班长不慎得了流感,因为没有及时治疗,差点拖成肺炎。最严重的时候高烧到39.3℃,肺部纹理也有些增粗,没想到一个小小的流感危害这么大。

康康:其实,流感只要及时就医、对症下药,很快就能得到控制和恢复。郭班长这次是因为他误以为是过敏性鼻炎,只喷了一些针对过敏性鼻炎的药来缓解。

康健:听军医说,过敏性鼻炎和流感两者有些症状很相似,好多战友得了流感后因为不能正确辨别而耽误就疹时机。你能给大家说说两者的具体区别吗?

康康:过敏性鼻炎多发于春、秋两季,表现为阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒、流泪、眼红等,严重时会引起咳嗽、憋气,继而出现哮喘症状。而流感是由流感病毒引起的急性呼吸道疾病,一般冬、春季高发。典型症状是起病急、骤然高热、咽痛咳嗽、全身疼痛,严重的会发展成肺炎。两

者虽都有上呼吸道异样的症状,但差别很大。流感是一种传染性强、传播速度快的疾病,有潜伏期,一般为1-7天,多数为2-4天,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。而过敏性鼻炎没有潜伏期,也不会进行传播。

康健:看来流感也没想象中的那么可怕,只要平时养成良好的生活习惯、多锻炼身体、增强免疫力就能很好预防。

康康:对,的确是。还要提醒大家,一旦出现身体异样,一定要及时就医,在专业医生指导下规范、合理地使用药物治疗。千万不要将流感当成过敏性鼻炎。

(梁二敏整理)

版式设计:胡亚军