

不吃肉蛋防“三高”?吃素有利控制血脂?使用添加剂的食品一定有害吗……

这9大健康误区“戳中”你了吗



治病,只能靠医生?大呼噜的人,睡得香?患病了才需要健康管理?今年6月是第2个全民健康素养宣传月。泉州疾控中心专家结合《中国公民健康素养——基本知识技能(2024年版)》,教您规避日常生活中存在的很多健康误区,我们一起来看看吧。
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 张燕红

误区一 治病只能靠医生?

“药到病除”是很多人对医生的期待。然而,医学不是万能的。主动健康管理是当下最好的预防疾病的方式。通过对人体主动施加可控的刺激,增加人体微观复杂度,促进人体多样化适应,从而实现人体机能增强或慢病逆转。

误区二 坚持“静养”不运动?

一些人执念,认为生命在于“静养”,运动会损伤器官。但世界范围内的众多研究都证实,生命在于运动。虽然每一个人的先天条件不一样,自然运动耐受能力不同,但运动和不运动对身体的影响肯定是明确的。不运动会引起很多问题,比如肥胖、高血压、糖尿病、高血脂症,继而出现动脉粥样硬化,心脑血管疾病发生。

误区三 大呼噜的人睡得香?

生活中,不少人对大呼噜不以为意,甚至认为这是睡得香的表现。事实上,它可能是夜间“杀手”的声音,也就是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,该病不仅会影响睡眠质量,甚至会有猝死的风险。如果家里有人睡觉时大呼噜,声音忽高忽低,有时突然就“没声了”,或是憋得满头大汗,但翻个身,马上又鼾声如雷



等,就要注意了,需要到医院进行检查和规范治疗。

误区四 患病了才需要健康管理?

不少人以为,只有患上某种疾病,才需要健康管理。健康管理可以通过塑造健康生活方式,以最小的投入促进健康,让人远离疾病。健康管理人人有责,儿童青少年、中老年人均需要主动预防疾病,自觉管理自己的健康。

误区五 不吃肉蛋防“三高”?

不少人认为预防“三高”不能吃油,甚至不能吃肉,这种认识过于片面。适量吃油不仅能提供人体所需的脂肪酸,促进人体吸收维生素等有益物质,还能预防胆结石。即便是节食减肥的人群,每天也需要至少摄入20克膳食脂肪。而蛋白质是身体必需的营养物质,不仅是细胞构成的要素,也是身体能量的来源之一。建议每天吃一个鸡蛋,即便是高血脂症患者,也可以适当摄入胆固醇。

误区六 吃素更有利于控制血脂?

单纯吃素,可能会导致某些B族维生素摄入不足,而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食,可能会患上B族维生素缺乏症,造成脂肪代谢紊乱,这也可能是血脂异常的因素之一。所以如果患了高血脂,以“少荤多素”为原则,而不是完全吃素,这样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

误区七 骨头汤是补钙最好来源?

骨头汤中钙的含量很低,而且不易被吸收,所以喝骨头汤补钙并不靠谱。根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,补钙的推荐食物来源应首选奶类及其制品,例如纯牛奶、酸奶、奶酪等,这类食品

钙含量丰富,且容易被身体吸收利用,与此同时还含有优质蛋白质,是营养健康的选择,大家记得以后别再选错啦。

误区八 瘦肉中的脂肪更少?

生活中,最常食用的猪瘦肉,其脂肪含量为25%—30%,位居各种肉类榜首,鸡肉的脂肪含量相对较低,牛肉的脂肪含量一般在10%以下,不过我们涮锅使用的牛肉,即使只是几块斑斑点点的脂肪,其脂肪含量也要高于猪肉。

误区九 使用添加剂的食品有害?

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品添加剂大大促进了食品工业的发展,并被誉为现代食品工业的灵魂。只要遵照国家的标准使用添加剂的种类及剂量,食品添加剂对身体的危害微乎其微。

保持健康体重有三招
要管住嘴迈开腿
更别忽略睡好觉



近年来,“减肥”这个词成为普通大众争相讨论的问题,第910医院普通外科陈一杰主任介绍,肥胖不仅是体型问题,更是糖尿病、高血压、心血管疾病甚至癌症的重要诱因。那么,应该如何防治肥胖问题,科学管理体重?

管住嘴:吃对三餐是关键。1.早餐:确保蛋白质、复合碳水、膳食纤维的摄入,激活代谢,比如鸡蛋、牛奶、蔬菜、低糖水果、燕麦、全麦面包等。2.午餐:主食粗细搭配,添加一些优质蛋白和绿叶菜,比如杂粮饭、鱼、禽、瘦肉、青菜等。3.晚餐:选择清淡易消化的豆腐、菌菇类搭配深色蔬菜,避免高油高糖。4.总要求:控糖限油,减少奶茶、蛋糕、油炸食品摄入;细嚼慢咽,用小碗吃饭,饭前喝杯水,减少热量摄入。

迈开腿:循序渐近,贵在坚持。1.日常活动:每小时起身活动5—10分钟,每天步行6000—8000步,利用碎片化时间做深蹲、平板支撑等。2.规律锻炼:运动不仅能消耗多余热量,还能增强心肺功能,提高身体代谢率,每周至少150分钟中等强度有氧运动,比如快走、游泳、跳绳等,运动前后做好热身和拉伸。3.趣味运动:选择跳舞、爬山、球类运动等,提升运动依从性。

睡好觉:睡眠不足易致肥胖。每天睡眠少于6小时的人群,肥胖风险增加55%。睡眠不足导致饥饿素分泌增加、瘦素分泌减少,使人容易暴饮暴食。建议成人每日保证7—9小时高质量睡眠,睡前1小时远离电子设备。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 魏俞博 洪巧红

儿童鼻炎先别慌 穴位按摩来帮忙

如果过敏性鼻炎老是鼻塞、流鼻涕,那么家长需提高警惕,孩子很可能是患上了鼻炎。据统计,在我国,儿童过敏性鼻炎的患病率为10%—25%。专家表示,过敏性鼻炎是一种反复发作的慢性疾病,建议坚持长期、积极规范地治疗和调护。

鼻炎是现在孩子常见的一种慢性疾病,长期反复发作会引起慢性咳嗽、耳朵痛、头痛,影响睡眠质量,甚至影响孩子生长发育。在中医看来,鼻炎并不只是鼻子本身的问题。发生过过敏性鼻炎,实际上是人体脏腑的功能出现了问题,导致身体里堆积了大量的“垃圾”(如宿痰、宿饮等),但因为自身能量不足,也就是正气不足,不能一鼓作气把“垃圾”排出去,加之平常感受而又未发作的邪气长期隐匿于人体深处,就有了中医所说的“伏风”。一旦遇到合适的时机,它就会爆发出来,在鼻腔发作就是过敏性鼻炎,在皮肤发作就是过敏性皮炎。

“儿童过敏性鼻炎,常常表现为流涕、鼻塞、睡眠打鼾,病情反复。”安溪县中医院儿科主任、中医儿科副主任医师刘壬水说,此病日常护理很重要,饮食上注意避免喝冷饮,吃寒凉食物,水果应限制,特别是寒性水果,如火龙果,应注意避风着凉,避免光脚走路。日常可以穴位按摩,推肺经,揉二马,揉一窝风,大龄儿童可以按揉迎香穴,每穴3到5分钟,缓解鼻症状。

□融媒体记者 张沼焯

网传“近视神药”并非“万能药”

儿童青少年近视防控更应增加日间户外活动时间,减少近距离用眼负担

去年以来,“0.01%硫酸阿托品滴眼液获批上市”的消息,持续引发家长群体的广泛关注。但是关于如何正确使用低浓度阿托品滴眼液,不少家长还存在疑惑:怎么正确使用?有哪些使用禁忌?戴控制性镜片或者角膜塑形镜可以用吗?记者邀请泉州市妇幼保健院·儿童医院眼科主治医师方丽娟为大家科普。 □融媒体记者 张沼焯



“网红”滴眼液使用有讲究(CFP图)

属于处方药 家长勿盲目购用

低浓度阿托品滴眼液属于处方药,在使用过程中需要随访用药反应以及近视防控效果。方丽娟建议第一次随访时间为用药后1周—1个月,以后每3个月随访一次,随访复查主要评估近视度数、眼轴长度、眼压、瞳孔、调节功能等。

低浓度阿托品滴眼液属于处方药,并非所有近视儿童都适用,家长切勿盲目购买、使用,如若网购海淘务必注意鉴别真假及是否合规,因对精准浓度及药物稳定性要求高,不建议自我调配(有制剂许可的医院除外)。需到专业医疗机构进行规范的评估,由医生综合判断是否适用并遵医嘱使用。在应用过程中需要定期随访用药反应以及近视防控效果。

此外,近视的进展会受到多方面因素影响,0.01%硫酸阿托品滴眼液只是近视控制手段之一,并不是“万能药”。儿童青少年近视防控更应增加日间户外活动时间,减少近距离用眼负担,避免不良用眼行为,养成良好的学习和生活习惯。

六成人工关节置换者忘复诊 超10年不体检 “钢铁战友”也会倒

十年前的那场关节置换手术,让您重新拥抱独立行走的快乐。现在,十年已经过去,体内那位默默守护的“钢铁战友”还好吗?数据显示,60%的人工关节置换者在术后忽视定期复诊,导致假体松动、感染风险激增3倍。

泉州市正骨医院“人工关节保养门诊”专家特别提醒:人工关节置换术后至少每年复诊1次,尤其是超过10年以后。一是遵循材料疲劳规律。人工关节就像精密的机械装置,经过长期的负重活动,可能会出现微小的磨损。因此,十年被视为观察大多数假性能变化的重要窗口期。二是防范隐匿性风险。早期的松动或磨损往往没有明显症状,唯有通过专业检查,才能提早发现、有效防范潜在风险。三是年龄增长带来影响。随着年龄的增长,骨密度下降和肌肉力量减弱等因素可能加速人工关节出现异常。

专家提醒,这些信号要警惕,您的人工关节可能出问题了:行走时关节深处隐隐作痛;活动幅度减小或出现“卡顿感”;休息时突然感到关节酸胀或疼痛不适;手术区域皮肤发红、温度异常。 □融媒体记者 张沼焯

适用近视度数 在100度—400度之间

根据《低浓度阿托品滴眼液在儿童青少年近视防控中的应用专家共识(2024)》和药品获批许可,0.01%硫酸阿托品滴眼液适用于:近视度数在100—400度之间,散光度数在150度以内,双眼近视度数相差不超过150度的6—12岁儿童。

对于超出年龄及度数范围的儿童,用药需要知情告知及更严格随访观察。

对于具有高度近视家族史、发病年龄早、初始近视程度深、近视进展速度快的儿童青少年,更需重视近视防控,可更早考虑低浓度阿托品滴眼液使用。此外,还需要有良好的依从性,能理解低浓度阿托品滴眼液的作用机制和实际效果,能及时、定期按照要求前往指定的专业机构复诊。

患青光眼或有青光眼倾向(浅前房、房角狭窄等)、对莨菪碱成分过敏等人群禁用。调节力低下、低色素者(如白化病)、颅脑外伤等慎用。

延缓近视进展 可联合使用OK镜和离焦眼镜

“低浓度阿托品的推荐使用方法为每晚睡前1次,1次1滴,双眼。”方丽娟说,滴药时,下拉下眼睑滴入结膜囊内,滴药后,及时按压内眼角2—3分钟,防止滴眼液进入鼻腔、口腔,减少药物全身吸收的同时增加在眼内的疗效。特殊情况可遵特殊医嘱增加用药频率。

OK镜、离焦眼镜、低浓度阿托品滴眼液都是延缓近视进展的手段,当在良好的用眼习惯下,上述单一防控方法如

果控制近视的效果不良,可以采取联合使用两种方法来控制近视进展。

常用的联合方法有OK镜联合低浓度阿托品眼药水,或者离焦眼镜联合低浓度阿托品眼药水。而且研究表明,在使用0.01%阿托品的基础上联合角膜塑形镜,可进一步延缓眼轴增长28%。

而阿托品联合离焦眼镜,可延缓眼轴增长77%。即低浓度阿托品联合OK镜或离焦镜等近视防控光学手段可起到1加1大于2的作用。