

啤酒、海鲜、熬夜世界杯成就“世界病”

长期饮食不健康,小心吃出痛风来

专家提醒:少吃海鲜、肉类、肝脏、豆类和啤酒



啤酒、海鲜、熬夜,世界杯赛程过半,但是有很多球迷身体也支撑不住了,在省内某大型医院的急诊科,记者看到,大多数患者都是因为世界杯期间喝酒、消夜、熬夜看球,导致肠胃、痛风、肝胆消化、腰椎、前列腺等疾病出现。

正在医院急诊科打吊针的小林是一名铁杆球迷,他告诉记者,巴西世界杯开赛以来,他几乎每场球赛必看,而且都是约着三五个好友一边吃夜宵、喝啤酒,一边通宵达旦地看球,第二天还坚持工作,结果是整晚拉肚子、小腿红肿疼痛,医生诊断为急性肠炎和痛风。

记者了解到,一些原本是五六十岁的中老年人会得的病,目前正呈年轻化趋势发展,其中最为明显的是高尿酸,也就是人们常说的“痛风”。专家提醒,少吃海鲜、豆类和啤酒,多健身,多运动,年轻人可避免痛风的侵袭。



“老年病”呈年轻化

啤酒、海鲜、熬夜,世界杯期间,23岁的小王不是海鲜大餐就是啤酒畅饮,再加上熬夜看球,身体感觉不适到医院检查后显示小王尿酸偏高,而小王自以为年轻身体好,认为这些都是“年轻人身体数值正常的波动”,对结果完全没有放在心上。这几天,他突然觉得左脚大拇指处剧烈疼痛,并且严重红肿,后来变成走路都有些困难,左脚大拇指的疼痛反复,有时候甚至疼得几乎整晚都睡不着觉。来到医院彻查后小王才知道,自己竟然患上了痛风。

年纪轻轻却患了老年人常患的痛风,小王的情况在现在并非个案。有调查数据显示,现在痛风正逐渐呈年轻化趋势发展,在最近不到20年的时间里,我国痛风患者的初发平均年龄下降了6.3岁,不足40岁初次发病者增加了26.3%。这无疑给人们敲响了警钟。

病从口入 疾病都是吃出来的?

“像小王这么年轻的痛风患者并不少见。”长沙骨质增生医院骨科门诊刘忠明教授表示,“痛风的罪魁祸首在于血液中的尿酸偏高,而年轻人不健康的饮食容易引发尿酸偏高,所以痛风正呈年轻化趋势发展。”

据了解,尿酸是人体的垃圾,经由肾脏排出体外,一旦体内的尿酸过多,肾脏无法及时排泄,尿酸就会被带到血液中。当血液中的尿酸浓度太高,血液流经关节时,就容易滞留不畅,将导致急性痛风性关节炎的发作,严重时可能造成关节痛风结石。痛风大多数是发生在第一脚趾的跖趾关节,局部有“红肿热痛”的现象,其他受累的部位依次是踝关节、膝关节等,脚趾突然剧烈疼痛正是典型的痛风急性发作。

刘教授告诉记者,老年人的痛风是由于机体功能退化,肾脏功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,而年轻人的痛风基本上都是吃出来的病。他表示,随着人们生活水平的提高,高蛋白、高脂肪、高热量食品在饮食结构中的比重逐渐增加,海鲜、动物内脏、豆类、

啤酒等食物富含嘌呤,虽然不少都是营养丰富的好东西,却是诱发尿酸增高的罪魁祸首。一旦发生高尿酸,极易伤及关节、肾脏、心血管等部位。长期尿酸偏高的病人甚至可能发展为慢性的肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至肾衰和引发心血管疾病。高尿酸通常伴随“三高”一起出现,互相影响,互为因果。

对于年轻人来说,饮食控制是预防高尿酸的最佳手段。长沙市汇兴医院中医科邓医生告诉记者,少吃嘌呤高的食物,比如动物内脏、海鲜、肉类、豆腐等;尽可能少吃火锅,涮一次火锅比一顿正餐摄入的嘌呤高10倍,甚至数十倍;少摄入热量和脂肪,肥胖会引起内分泌系统紊乱,嘌呤代谢加速也可能导致尿酸浓度增高。

多喝水和多吃碱性食物也是预防痛风的方法之一。每天至少喝水2000毫升,以增加尿量,能尽可能把过多的尿酸排出去。多吃碱性食物,比如蔬菜、牛奶、水果、粗粮等,增加体内碱储量,有助降低尿酸,起到中和高尿酸的作用。

由于痛风有自限性,数小时或数天、数周内可以自行缓解,并且发作的间歇期长,有时候一年或者好几年才发生一次。因此,不少年轻人容易忽视痛风的发作,误以为是其他疾病。如果不引起重视,继续不健康的饮食习惯,发作会逐渐频繁,转为每年两三次,进而每月二三次,甚至造成关节畸形、行走困难,影响日常生活。严重者还可使肾脏受损,出现尿酸性尿路结石、痛风性肾病等。

健康饮食可减少疾病的发生

在长沙市第一医院急诊科,主治医生刘斌同时也表示,健康的饮食可以减少疾病的发生,特别是夏天到了,是胃肠道、痛风、结石等疾病的高发期,医院也每天接诊很多这方面的患者,对于年轻人来说,饮食控制是预防高尿酸的最佳手段。刘斌医生还提醒,定期到医院检查身体,调整饮食结构,多喝水,多吃蔬菜水果,少喝酒,少吃肉类、海鲜、蘑菇等食物,能有效地预防疾病发生。

■三湘华声全媒体记者 祝晓东
实习生 钟雅洁

细胞微雕!这么扯淡,你会信吗? 三和医疗美容医院称是宣传的艺术化 律师:涉嫌虚假夸大宣传

“软黄金自体活细胞微雕术,让青春逆生长。”

在位于五一广场附近的三和医疗美容医院,看到这样的广告标语,想要进行面部整形的曹女士着实吓了一跳,青春还能逆生长,这怎么可能,这么夸张的治疗方法会安全吗?曹女士拨打本报热线对三和医疗美容医院的广告宣传语提出质疑。

记者来到长沙市三和医疗美容医院,院方一名刘姓工作人员表示,黄金自体细胞微雕术事实上就是自体脂肪填充,“软黄金”称号是一种艺术化的称呼,让青春逆生长存在用词不当的行为。

律师认为,三和医疗美容此种宣传方法存在误导消费者的嫌疑,涉嫌虚假宣传和夸大宣传。

市民质疑 三和医疗美容医院忽悠

一直感觉自己的脸部太瘦,所以想做点美容变得更漂亮,曹女士日前在多家医院进行了走访了解。

“软黄金自体活细胞微雕术,让青春逆生长”,在三和医疗美容医院,曹女士看到这样的宣传语,着实吓了一跳。“什么东西还能让青春逆生长,这不是宣传所谓的返老还童吗?”曹女士表示,

这不是在忽悠人吗?这么不负责任的宣传,做起来能安全吗?

曹女士对三和医疗美容医院的宣传表示质疑。

院方称是宣传艺术化

“软黄金自体活细胞微雕术,让青春逆生长”,记者在该医院网站上也看到有“软黄金微雕术”的宣传,拨打医院咨询热线,医院工作人员刘小姐也很热情地介绍起“软黄金微雕术”项目,可见该项目是医院主推业务,并表示,“软黄金”微雕术是自己医院的特色之一。

据了解,该院在激光美肤、眉眼整形等其他项目上也运用了一些修辞手法。多年从事美容行业的王先生告诉记者,这些非常好听的名字,其实就是治疗中很普通的美容医疗项目,医院之所以要这样做,就是为了吸引消费者的眼球,抓住消费者的消费心理。

院方相关工作人员刘先生在听到消费者的质疑后,回应称,“软黄金微雕术”事实上就是自体脂肪填充,只是各个医院和医生的宣传技术手段不同。他表示,“软黄金”的宣传是一种艺术化,让青春逆生长的意思是看起来更年轻,并承担“逆生长”的用词确实不当。

律师说法

医院涉嫌虚假夸大宣传

湖南万和联合律师事务所律师李健律师表示,依据《消费者权益保护法》第二十条,经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息,应当真实、全面,不得作虚假或者引人误解的宣传,商家宣传用词必须准确客观,经营者对消费者就其提供的商品或者服务的质量和和使用方法等问题提出的询问,应当作出真实、明确的答复。

就本案而言,该医院对宣传进行“艺术化”、夸大化,已经对消费者造成了误导,涉嫌虚假宣传,夸大宣传,必须纠正。最后李健律师提醒商家诚信经营,即是尊重消费者,同时也是对自己声誉品牌的负责。

消费提醒

市民在接受医疗美容服务时应谨慎,一些美容机构利用“包治”、“一次成功”、“一针治愈”、“无痛苦”、“无疤痕”、“国际最先进技术”、“全球最好的设备”、“全国著名医师”等词语诱惑消费者,但事实上所谓的承诺和宣传根本达不到。所以美容前要了解掌握美容机构的实力、设备、条件、价格和可能的风险,特别是查验各种证照是否齐全,如营业执照、医疗机构执业许可证以及医师相关执业证照等;接受美容服务前,要签订美容协议,避免责任不清造成不必要的损失。

■三湘华声全媒体记者 祝晓东
肖祖华



了解更多华声
新生活资讯请扫二维码。