



# 春节期间，“四高”患者如何平安度过？

“四高”是指高血压、高血糖、高血脂、高尿酸，这四种常见的慢性疾病，也是心脑血管疾病的危险因素。春节期间，大多数人的作息不规律，加上熬夜、饮食不节制、情绪波动等因素，容易诱发或加重病情。因此，春节期间需格外注意健康管理，以确保节日安全。

## 高血压患者的正确“打开方式”

作息不规律、情绪波动、抽烟喝酒，都易导致血压波动，诱发恶性心血管事件的发生。高血压患者要平安通过考验，健康安心过春节，应遵循以下原则。

1. 规律用药 高血压是一种慢性疾病，也是一种终生疾病，一旦被确诊，一定要把血压降到目标水平，并坚持终身用药。严格按医嘱用药，不可随意停药或减量。

2. 不要熬夜 每天的血压变化是有一定规律的，通常情况下，白天清醒时的血压较高，而夜间睡眠时则较低。所以，通过夜间良好的睡眠可以使我们身体各个器官得到很好的休息。若夜间睡眠不好，则会导致交感神经兴奋，除了升高血压，还会诱发焦虑等不良情绪，无形中给心脑血管带来伤害。

3. 合理膳食 春节期间要坚持低盐低脂饮食，减少脂肪摄入，适量补充优质蛋白质，可适当多吃些降压调脂的食物，如芹菜、胡萝卜、番茄、山楂、香菇、大蒜、洋葱等。多吃高纤维食物，不仅可以增加饱腹感，减



少总热量的摄入，还可以防止便秘。因喝酒可增加冠状动脉粥样硬化的发生、发展，高血压患者应限制饮酒，避免饮高度酒。

4. 控制情绪 当人处于过度兴奋状态时，交感神经也会跟着兴奋起来，导致肾上腺素分泌增加，引起心跳加快，血管收缩，血压升高，患有高血压的人在这种情况下最容易发生脑血管破裂，引起脑出血。所以，高血压患者不论遇到什么事，都要沉住气，控制好情绪，防止意外发生。

5. 监测血压 高血压患者家中应自备血压计，血压控制理想

者每周测1~2次，血压偏高者坚持每天6~8时和17~20时这两个血压高峰时段中各测一次，每次测3遍，一遍测压完成后静待2分钟再测，取平均值，并做好记录，以便复诊时给医生参考。

6. 及时就医 当突然出现头痛、呕吐、一侧肢体麻木时，要在家属陪同下及时去医院就诊；出现意识障碍者，家属要立即拨打120急救电话，尽快送医治疗；出现心跳呼吸者，应立即心肺复苏。

青岛大学附属医院心血管内科  
副主任医师 宇仁超

## 高血脂人群：春节大餐这样“吃”

近年来，血脂异常的人越来越多，《中国居民营养与慢病状况报告（2020）年》指出，中国居民血脂异常患病率高达40.4%，而血脂异常（尤其是低密度脂蛋白升高）是导致动脉粥样硬化性心血管疾病发生的危险因素。那么，血脂异常的人在春节期间如何吃得健康呢？

1. 吃七分饱，调整进餐顺序 早、中、晚三餐要定时，且按照3:2:1或1:1:1的比例进行热量分配，每餐七分饱，给胃肠留些“空间”，进餐顺序调整为蔬菜、汤→肉类→主食→水果。

先吃蔬菜可以增加饱腹感，有助于减少热量的摄入，适当进食清汤，不但可以滋润消化道，而且可以促进消化液分泌，防止过硬的食物刺激胃黏膜。然后吃些高蛋白食物，补充每日所需的蛋白质。主食可以用五谷杂粮替代白米饭，既能延缓血糖的上升，还能减少热量摄取。建议餐后1~2小时再进食水果，若餐后立即进食水果，易引起腹胀、腹泻等，也不要空腹吃水果。

2. 吃动平衡，保持健康体重

高血脂症人群春节期间一定要坚持运动，建议每周进行5~7次中等及以上强度运动，如快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等，每次30分钟。患有心脑血管疾病者应先进行运动负荷试验，充分评估其安全性后再运动。运动宜循序渐进、量力而行，以第2天感觉精力充沛、无不适感为宜。

3. 控制脂肪摄入 限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入，是防治高血脂症和动脉粥样硬化性心血管疾病的重要措施，脂肪摄入量占每日总能量20%~25%为宜。

选择健康的烹饪方式，尽量用清蒸、热卤、炖煮等烹饪方式代替油炸、煎烤、爆炒等方式。少吃富含胆固醇的食物，如动物脑、内脏等。减少或避免食用部分氢化植物油等含有反式脂肪酸的食物。适当增加不饱和脂肪酸的摄入，特别是富含n-3系列多不饱和脂肪酸的食物。

4. 保证蛋白质和膳食纤维摄入 每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜、禽、鱼、蛋、奶类、大豆坚果类等食物，在控制

总能量及脂肪的基础上，每天不少于12种，每周不少于25种。

碳水化合物摄入量应占总能量的50%~60%；多吃些富含膳食纤维的食物，推荐每日膳食中包含25~40克膳食纤维，其中7~13克为水溶性膳食纤维；摄入足量的蛋白质；多食新鲜蔬菜，推荐每日摄入500克，深色蔬菜占一半以上；每日摄入新鲜水果200~350克。

5. 少盐控糖，戒烟戒酒 食盐用量每日不宜超过5克，少吃腌制品；限制单糖和双糖的摄入，少吃甜食，添加糖摄入不应超过总能量的10%，肥胖和高甘油三酯血症者糖摄入应更低；足量饮水，成年人每天保证1500~1700毫升，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料；限制饮酒、戒烟、避免吸入二手烟。

6. 规律服药 按时服用调脂药，尤其是饮食不规律时，千万不要认为“春节吃药不吉利”，或认为血脂化验单没有“箭头”而擅自停药。中南大学湘雅医院健康管理中心  
主任技师 刘绍辉  
主治医师 傅琼美

## “糖友”们：请管住嘴，迈开腿

饮食和生活不规律极易造成血糖波动，因此，“糖友”们在节日期间要特别在饮食、运动、作息、自我监测等方面加以控制。

### 1. 管住嘴

主食方面以杂粮为主，多吃些富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果，以促进胃肠蠕动。烹调方法宜采用蒸、煮、拌、炖等，避免食用高糖、高脂肪食物，减少油脂的摄入。伴有高血压、心脏病者，要限制盐摄入量，合并肾病者要避免食用豆制品及坚果。水果最好在两餐之间或睡前少量食用，宜选择猕猴桃、梨、苹果、西瓜等升糖指数较低的，吃水果后，主食就要酌情减量。尽量不饮酒，因饮酒可能诱发低血糖，空腹饮酒还可能诱发酮症酸中毒。

### 2. 迈开腿

有的人宅在家就是一整天，不是“葛优躺”玩手机，就是通宵在麻将桌上，这样对糖尿病患者来说都是极为不利的。对于“糖友”们来说，适当运动是很有必要的，但要适可而止、量力而行，尤其合并心脑血管和神经系统疾病的，应避免长时间剧烈运动及空腹运动，可以选择快走、慢跑、瑜伽、跳舞等有氧运动。另外，糖尿病人往往血液微循环不好，运动时要穿着合适的鞋袜，避免足部受伤。

### 3. 不熬夜

走访亲友期间，“糖友”们也要保持良好的生活习惯，避免熬夜，保证充足的睡眠，不要过度劳累，也不要打乱平时的生活规律。

### 4. 遵医嘱用药，定期监测血糖

有的患者因外出游玩或走亲访友常常忘记按时服药，这对于糖尿病患者来说是非常危险的。随意中断药物是糖尿病治疗的大忌，一旦出现血糖紊乱，极易引起“酮症酸中毒”“高渗性昏迷”“低血糖昏迷”等急性并发症，严重者可危及患者生命。因此，“糖友”们要提前备足常用药物，并按时服用，同时养成定期监测血糖的习惯。一旦出现血糖异常或身体不适，及时就诊。

长沙市中医医院 吉美凤

## 高尿酸血症患者：避开4个升尿酸“陷阱”

大家都知道，动物内脏、海鲜中含有的嘌呤较高，其实，还有很多食物会引起尿酸升高。春节期间，高尿酸血症患者应避免以下4个升尿酸“陷阱”。

1. 火锅 重口味的火锅汤料大多嘌呤含量高，涮火锅时，食物经过反复涮煮，嘌呤值直线飙升，过多食用容易升高尿酸，诱发痛风。

2. 高嘌呤素食 高嘌呤并不是肉类食物的特性，一部分素食也含有较高的嘌呤，如扁豆、香菇、豌豆等。这些食物在痛风急性期是不建议食用的，即便是缓解期也不能过量。

3. 刺激性佐料 为了增加菜肴的口感，常常会加入芥末、辣椒、麻油等刺激性食物，这类食物能升高尿酸，诱发痛风发作，高尿酸血症患者应避免或减少使用这些食物佐料。

4. 含糖饮料 含糖饮料中常含有大量的果糖，而果糖会影响尿酸排泄，导致尿酸在体内蓄积，因此，痛风患者应减少饮用含糖饮料，建议用白开水或淡茶水代替。

北京中医医院 袁晓仪