“四高”患者该怎么动？

国家指导原则来了，照着做

本报记者 陈素琴

随着生活节奏的加快，人们的饮食习惯和生活方式发生了很大的变化，这也导致了“四高”慢性病的发病率呈上升趋势，不仅严重影响了人们的身体健康，还降低了生活质量。什么是“四高”？浙江大学医学院附属第一医院心血管内科副主任医师章黎萍介绍，在医学上是指高血压、高血糖、高血脂和高尿酸，属于慢性疾病，身体代谢异常所致，与饮食不当、年龄、遗传、生活不规律等有关，长期四高会引发心脑血管类的疾病，使肝脏、肾等器官受损，患者日常会出现头晕、失眠、四肢乏力、食欲减退等症状，还会造成其他并发症，如手脚肿胀、皮肤瘙痒、视力下降等。

防治慢病是一场持久战，健康饮食、勤于运动是最有效的手段。就在7月初，国家心血管病中心牵头编写的《高血压等慢性病营养和运动指导原则（2024年版）》（以下简称“指导原则”）发布。针对成人“四高”等慢性病研究制订了营养和运动指导原则，一起来划重点。

高血压 限制钠摄入，少久坐多动动

血压超过140/90毫米汞柱，即可诊断为高血压，我国成年人患病率约为27.5%。高血压可伤及全身，导致脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等并发症。《指导原则》指出，高血压患者应该以植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式。做到食物多样化、三大营养素（蛋白质、脂肪和碳水化合物）供能比例适当；限制钠的摄入量；每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下；保证新鲜蔬菜和水果摄入量。每日蔬菜摄入不少于500克，水果摄入200克—350克。

国内外高血压防治共识均认为，除了药物外，保持运动习惯等生活方式有助控制血压。《指导原则》指出，高血压患者需保持充足身体活动，减少久坐时间；以有氧运动为主。如慢跑、骑车、游泳、跳舞、球类运动等中等强度有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练；避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。此外，为保证运动安全，运动前后加强血压监测。

高血糖 粗细搭配，保证锻炼频率

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，通常表现为糖代谢异常。通过营养和运动等生活方式控血糖，是预防和延缓糖尿病慢性并发症的有效手段。高血糖患者要注重主食粗细搭配，正餐中可加入杂粮、杂豆，比如小米藜麦红豆饭、黑米荞麦芸豆饭等都是不错的选择。土豆、山药、芋头等薯类可代替部分主食，另外保证新鲜蔬菜和水果摄入量。每日新鲜蔬菜摄入量不少于 500克；限制精制糖摄入。烹饪时少用淀粉和糖，进食时要细嚼慢咽，按蔬菜、肉蛋、主食的顺序吃，有助控制血糖。

高血糖患者要减少每日静坐少动时间，连续静坐时间不超过60分钟。建议餐后适度量力开展运动，并随身携带快速升血糖食物，如饼干等，以应对低血糖的发生。运动期间足量饮水，运动前后注意监测血糖。另外，不同类型的糖尿病患者要做好运动计划。1型糖友先抗阻、后有氧，可降低运动后低血糖风险；2型糖友有氧运动间隔不超过两天，以防胰岛素敏感性过度下降。

高血脂 四低一高，训练适当增量

高血脂症患者坚持“四低一高”的饮食原则，即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。注意日常摄入控制脂肪总量，少油烹饪，每天用油量控制在20~25克，少油炸、煎炒，多蒸、煮、焯，可用不粘锅炒菜，做荤菜时先将肉煮熟，再与蔬菜热拌，以减少烹饪用油。多吃新鲜蔬菜和水果，每日摄入新鲜蔬菜不少于500克，新鲜水果摄入200克—350克，多吃粗杂粮和豆类。

运动方面坚持有规律地运动，以有氧运动为主。每周进行250-300分钟的中等至较高强度的有氧运动。同时，注意药物副作用，对合并心血管病中高危风险的高脂血症患者，在开始运动前应进行心血管风险评估和运动测试（如6分钟步行试验、心肺运动测试等），并根据测试结果确定运动方案。

高尿酸 限制嘌呤，有氧运动为主

高尿酸血症是与大家熟悉的“三高”密切相关的代谢综合征，也被称为“第四高”。长期摄入高能量食物、含糖饮料、酒精等不健康膳食和肥胖是主要危险因素。这类人群饮食以避免食用高嘌呤食物为主，具体为少吃猪脑、带鱼、动物内脏等高嘌呤食物，多吃谷薯类、奶制品、蛋类、果蔬等低嘌呤食物，不宜多喝果汁，以免其中所含果糖影响嘌呤代谢。

高尿酸患者应以低中强度有氧运动为主，抗阻运动也应避免或慎重选择高强度运动。急性痛风发作后，循序渐进地恢复正常活动，可采用游泳、瑜伽等运动形式。运动后及时补充水分，每天至少喝水2000毫升，以增加尿量，排出尿酸。需要注意，不建议饮酒或含酒精成分的饮料。

夏季游泳 谨防“红眼病”

本报综合报道

夏天天气炎热，很多家长在暑期给孩子报了游泳课，既可以享受清凉又能学会一项技能。但很多孩子在游泳后出现眼红的症状。

游泳后出现眼睛红主要是两种情况：一种是因为水里面的消毒剂对眼睛的刺激出现一种反射性红，数十分钟或数小时以后，就会自行消失；另一种是因为水中的病原微生物导致的感染，比如说细菌病毒会导致眼睛出现一些感染，如红眼病，医学上称为急性结膜炎。

“红眼病”有哪些症状？

红眼病是一种传染性较高的疾病，起病急，一般在1-2小时内出现症状，双眼可同时起病或先后起病。

发病后眼睑、结膜高度充血水肿，眼部有明显的刺激症状，主要为眼睛发痒、异物感、烧灼感，疼痛、畏光、流泪。早期分泌物为水性，继而为黏液性。有的患者可出现头痛发热、肌肉酸痛、咽干咽痛、疲倦乏力等全身症状。

红眼病一般不会影响视力。如果是细菌性结膜炎出现了大量分泌物，就有可能导致短暂性的视力轻度下降。这主要是因为分泌物遮挡引起的，疾病得到治疗以后，视力便可改善正常。

如何预防“红眼病”？

●选择正规泳池

选择正规宽敞、卫生条件好、水质透明、消毒措施完备的泳池，并留意其水质检测报告。

●错开游泳时间

游泳尽量错开高峰期，在自身免疫力下降时（感冒、发烧、休息不足等情况）尽量避免去游泳。

●注意佩戴方式

佩戴大小合适、密封性良好的泳镜，尽量减少眼睛与池水的直接接触。游泳过程中，泳镜进水后不要用手直接揉眼，要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。佩戴泳镜时间不宜过久，避免佩戴引起头痛或者眼部的不适。

戴隐形眼镜的朋友，不要戴着隐形眼镜下水。如果脏水沾上隐形眼镜，各种病菌可能会直接附着在镜片上，增加和眼睛的接触时间，增加发炎风险。

●注意游泳卫生

自带干净的毛巾、换洗衣物。游泳后到浴室淋浴，用流动的水冲洗身体、手部、面部和泳镜。游泳结束后可以预防性使用抗感染药水，减少感染病菌的几率。