

我国目前已确诊的慢性病病例数达到2.6亿,而这些患者不少都栽在了“吃”上。上周,“安利纽崔莱营养中国行”走进江苏,在南京分站活动上,营养专家披露了一批调研数据,江苏地区约8成家庭吃盐严重超标,10年来江苏人谷类食物吃少了,但动物性食品却增加一倍。由不健康饮食带来的肥胖问题不容乐观,8年来城市居民的腰围粗了1.4厘米,而江苏肥胖者20年增加两倍,肥胖比例超过40%。

现代快报记者 李鑫芳 整理

医技前沿

杂交手术抢救 腹主动脉瘤病人

近日,一位年仅48岁的女性患者因为腹主动脉瘤破裂,送至鼓楼医院时已意识不清,血压仅为40/20mmHg,命悬一线。鼓楼医院血管外科专家采用杂交手术的方式,在患者入院后半个小时内就实施手术,将患者从死亡线上救了回来。

据了解,这位患者来自苏北,因腹部剧烈疼痛在当地医院就诊,发现腹主动脉瘤,在准备手术的过程中,患者突然腹痛加剧,并出现血压下降,提示腹主动脉瘤破裂出血,由于当地医院没有抢救此类患者的经验,遂紧急用救护车将患者转运至鼓楼医院。以血管外科刘长建主任为首的抢救小组认为挽救其生命的唯一可靠办法就是尽快手术,可是患者血压维持不住,而且体内动脉瘤还在不断出血,此时开腹手术很可能瞬间大出血而死亡。因此,抢救方法首先要控制出血,维持患者血压,为开腹手术创造条件。经过会诊,刘长建主任为患者制订了杂交手术的方案,患者到达医院后半小时就被送入专门的杂交手术室,先通过上肢造影,显示腹主动脉瘤破裂,随即通过导管置入软球囊,扩张球囊封堵腹主动脉,待收缩压恢复至90 mmHg以上后,再行开腹手术,术中发现一个15*10厘米大小的腹主动脉瘤,破口达5cm,而且腹腔及腹膜后大量积血,顺利切除腹主动脉瘤,并进行了人工血管置换,手术非常成功,术后患者恢复良好,已康复出院。

鼓楼医院血管外科刘长建主任介绍,所谓的杂交手术室,是指可同时进行介入手术和外科手术的手术室,由于血管介入手术和外科手术分别需要不同的手术设备,以前大多分设在不同的手术室,如果患者需要同时进行介入手术和外科手术,患者需要先完成一种手术,然后转运到另外的手术室再完成另外的手术,不仅带来了转运的麻烦,还可能耽误抢救时间,带来巨大风险。目前,鼓楼医院血管外科已在完成多例高难度胸主动脉、腹主动脉、周围动脉杂交手术。通讯员 柳辉艳

现代快报记者 金宁

10人中,就有4人是“胖子”

8年下来 江苏人腰围粗了1.4厘米

谷物吃少了,动物性食品却增加一倍



漫画 俞晓翔

这些健康数据 你要警醒

身高长不过体重 四成江苏人是“胖子”

调查显示,2002年-2010年,全国城市居民无论男性还是女性,身高增长都不算多,均在1厘米以内,但是BMI指数(体重除以身高的平方,单位kg/m²)增加了0.5,腰围也增加了1.4厘米。儿童的情况也不乐观,刘爱玲表示,与1992年-2002年相比,我国的城市儿童青少年,男生身高增幅在2.3厘米,但体重则达到3.6公斤。身高长不过体重的现象在女生身上同样如此,这十年与前面的同期相比,女生身高增加1.8厘米,但体重却增加了2.1公斤。1989-2009的20年间,江苏省居民超重和肥胖的比率从14.3%上升到41.1%

8年间收缩压 增加4mmHg

饮食习惯的改变也让血压随之不断升高。1991-2002,我国城市成年居民血压收缩压增加了2mmHg,舒张压增加了3mmHg。而2002-2010,收缩压增加了4mmHg,舒张压增加了2mmHg。这个数值一直在增长。

经常锻炼的人 不到一成

调查还发现,近十年,城市居民的出行方式也发生了很大变化。2002年前后,近五成的人出行会选择步行,三成骑车,乘车的约两成。但最近十年,情况大反转,人们似乎变懒了,乘车成了出行首选,骑自行车的人少了近一半。同时,锻炼身体的人也变少了,数据显示,76.1%的人不锻炼,14.7%的偶尔锻炼,每周参加锻炼时间150分钟及以上只有9.2%。

江苏人油盐肉都超标了

针对江苏地区居民1989~2009年饮食习惯等调查显示,谷类食物消费情况呈下降趋势,蔬菜、水产品消费量呈现逐步上升趋势。动物性食品消费量上升幅度最明显,2009年消费量相比1989年增加了一倍多。水果、奶制品和豆制品消费量虽然也上升较快,但仍摄入不足。江苏省预防医学会食品卫生专业委员会主任委员袁宝君表示,江苏居民每日食盐摄入量为12-13克,油脂人均在40-150克,都大大超过了6克和30克的推荐摄入量。而运动量则存在不足的情况。

四成人选择外出就餐

除了一日三餐的结构变化,调查还发现人们在外就餐的比例增加。2010年-2011年的数据显示,在外就餐的比例高达41.32%,包括外面的餐馆、单位和学校,而2002年同期只有26.1%。与在家吃饭相比,外出就餐带来了一个明显的问题,就是在外吃饭时谷类食物、蔬菜类是少的,而且高油、高盐,这种点菜模式会对健康造成很大的影响。另外,外出就餐更是增加了饮酒量。每日饮酒的安全限量如果换算成纯酒精的话,男性不应超过25克。女性不超过15克。但统计发现,

18-44岁的人群,男性饮酒率接近60%,45-59岁的则超过了60%,而且饮酒量每天都超过了推荐量的上限。

三成孩子每天至少喝一次饮料

1998年-2008年在全国7个城市的调查显示,10年间我们增加了200毫升的饮料。有28%的人每天喝饮料的次数超过一次,而三成儿童青少年每天至少喝一次饮料。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员刘爱玲说,饮料通常都是高糖的,对我们的能量摄入过多是占很大的比重。

社区居民食物种类单调

中国居民膳食指南里面第一条就是食品多样化,但调查发现社区居民在食物结构上品种比较单调,平均一天的食物品种在4-5种,最多的是7-8种。“在日本要提倡每天吃到40种食物,国内没有这样的标准,但我也鼓励大家能够一天吃到20、30种,同时要考虑到大品种的搭配。”江苏省营养学会理事长蔡云清说,动物性食品的消费在增加,但这其中,鱼虾类、禽类的白肉的比重越来越小,而猪肉所占的比重越来越大,这种高脂肪的增加是造成慢性病增加的一个重要因素。

螃蟹肥美 但并非人人适合吃

金秋十月,恰逢螃蟹上市,膏肥味美的螃蟹是南京市民秋季最喜爱的食物之一。然而,每年国庆长假,医院的急诊室里都会收治不少因贪吃螃蟹而引发各种身体不适的患者,其中以腹泻、痛风患者居多,此外还易诱发胆囊炎、胰腺炎、皮肤过敏等。

鼓楼医院营养科主治医师陈晓甜说,蟹肉营养丰富,其中的蛋白质、烟碱素、维生素B12含量都很丰富,其他还有维生素A、维生素C、脂肪、碳水化合物、铁、磷等营养成分,适量食用对人体有益,但是并不是人人都适合。首先,蟹黄脂肪尤其是胆固醇含量偏高,多食容易诱发胆囊炎、胰腺炎等,所以患有胆结石、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、高脂血症的患者不建议食用;其次,螃蟹性味咸寒,慢性腹泻以及胃肠功能较差的人不宜吃,否则极易引起腹泻;容易手脚冰凉、体质虚寒的女性以及孕妇也应尽量少吃或不吃;此外,过敏性体质的人群也要慎吃螃蟹。由于人体每天饮食中的脂肪需求也很有限,所以就是正常人也宜多吃;需要减肥、控制体重的人群应尽量不吃。吃蟹后如感到肠胃不适,可用姜数片煮水,趁热饮下,有暖胃功效。

通讯员 王娟
现代快报记者 金宁