

# 省健康宣教中心开展 2021 年云南省居民健康素养监测和中医药文化素养调查现场督导工作



省健康宣教中心作为全省居民健康素养监测、中医药文化素养调查工作的技术指导单位，为及时了解各地监测工作开展情况及存在的问题困难，保证监测工作质量，于 2021 年 10 月派出督导组赴文山州、昭通市、迪庆州、红河州、玉溪市开展现场督导。

督导组通过与各级项目主要负责人及相关工作人员进行交流，了解各地项目工作进展和开展方法、在项目实施过程中存在的问题及处理措施。对正在开展现场调查的部分监测点进行陪访和现场技术指导，了解调查过程是否规范。抽取部分已经完成的调查问卷进行审核，评估现场调查质量。查阅相关档案资料和质控表格，了解整个项目痕迹资料的收集整理情况。在督导过程中，督导组就发现的问题与项目工作人员及时

沟通交流，了解原因，并提出整改意见和建议。

2021 年云南省居民健康素养监测在全省 16 州（市）129 个区（县）的 418 个街道（乡镇）开展，调查对象为当地 15-69 岁的常住人口，最终全省调查不少于 43600 人。

2021 年中国公民中医药文化素养调查在我省昆明市五华区、官渡区、西山区，曲靖市陆良县，玉溪市通海县、红塔区，昭通市昭阳区、镇雄县，临沧

市云县，红河州建水县，文山州广南县，德宏州瑞丽市开展，目的是了解我省居民中医药健康文化知识普及工作情况及我省居民中医药健康文化素养水平。为了保障调查质量，结合防疫要求，2021 年 9 月我省针对 12 个监测县（市、区）开展了线上培训，明确了调查方法、质量要求和工作任务量。按照国家要求，预计参与调查的人数不少于 3240 人。

（来源：省健康宣教中心）

# 云南省 2 个首批国家级健康促进县(市、区)接受技术复评



11 月 1—4 日，受国家卫生健康委宣传司委托，省卫生健康委宣传处、省健康宣教中心组建国家级健康促进县（市、区）技术复评工作组，对红河州蒙自市和泸西县开展了首批国家级健康促进县（市、区）技术复评工作。

2014 年，原国家卫生计生委宣传司启动了健康促进县（市、区）建设工作。蒙自市、泸西县作为全国首批试点参与建设工作，并于 2016 年通过评估，成为首批国家级健康促进县（市、区）。

2021 年 7 月，国家卫生健康委开始启动国家级健康促进县（市、区）建设技术复评工作。复核工作组通过听取汇报、实地走访、查阅资料、交流访谈等方式，全面了解蒙自市、泸西县健康促进县（市、区）建设持续开展情况。复评发现，两县（市）建设工作稳步推进，组织管理健全，5 类健康场所建设持续开展，比例明显提升，健康相关活动持续开展，公共环境逐步提升，健康文化继续建设。

（来源：省健康宣教中心）

## 糖尿病

中医称之为“消渴症”。糖尿病是遗传因素与环境因素长期共同作用导致的一种慢性、全身代谢性疾病。主要是由于体内胰岛素分泌不足（绝对不足）或者对胰岛素的需求增多（相对不足）而引起的糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱的一种综合症。糖尿病的基本特征是长期的高血糖，可导致眼睛、肾脏、神经、血管及心脏等组织器官的慢性进行性病损，如果不及时进行恰当的治疗，则可能发生双目失明、下肢坏疽、尿毒症、脑血管或心脏病变，甚至危及生命。

糖尿病是终生疾病，一旦患病一生不能治愈。糖尿病虽然不能彻底治愈，但完全可以控制。诊断糖尿病后，如能将血糖长期控制在接近正常的水平，糖尿病人的生活、工作和学习可以与正常人一样。

## 血糖

血糖是指血液中的葡萄糖含量，正

# 【联合国糖尿病日】人人享有糖尿病健康管理

2021 年 11 月 14 日  
第 15 个“联合国糖尿病日”  
今年的宣传主题

## “人人享有糖尿病健康管理”

常人的血糖浓度变化不大。血糖的单位用毫摩尔 / 升或毫克 / 分升表示。成年人空腹血糖正常值为 3.9-6.1 毫摩尔 / 升（70-110 毫克 / 分升）。

### 定期测量血糖的意义

1. 定期测量血糖是及早发现您是否患有糖尿病的最好方法。

如果空腹血糖高于 / 等于 7.0 毫摩尔 / 升（126 毫克 / 分升）或餐后 2 小时血糖高于 / 等于 11.1 毫摩尔 / 升（200 毫克 / 分升），即可诊断为糖尿病。糖尿病早期一般并没有明显的临床症状，不容易引起本人的注意，进而不能及早采取适当的治疗措施，这样就会使病情逐步加重。如果您已经患有糖尿病，自己并未察觉，那么，定期测量血糖就可以使您在无症状时被及时发现，及早开始治疗。此时的治疗要比出现明显症状时的治疗简单，通过调节饮食和改善运动等治疗方法就可以使病情得到控制，不仅费用低，承受的痛苦少，疗效也好，更

重要的是可以控制并发症的出现。所以，您应该定期测量血糖，防患于未然。

2. 对于糖尿病患者，定期测量血糖，可以了解自己的血糖经过治疗是否得到了有效的控制。

血糖稳定对于控制和延缓病情的发展，减少并发症的发生有着重要意义。糖尿病对人的危害主要是并发症，一旦血糖得不到有效的控制，病人就会出现感染、酮症酸中毒、肾脏病变、失明、神经病变等严重的并发症，这些并发症的治疗难度大，费用高，给病人带来的痛苦多，大多数糖尿病人死于并发症。

定期测量血糖，并不给您增加过多的经济负担，却能保护您免受疾病侵害，或在您的健康受到危害时，及时向您发出警报，使您和医生能及早采取措施。

如果您的血糖正常，我们建议您每年测一次血糖；如果您的血糖高或是糖尿病患者，建议您按医生的要求定期测量血糖。

（来源：省健康宣教中心）

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第十一期 总第 219 期  
2021 年 11 月 26 日

准印证号：（53）Y000318 印数：500 份

发送对象：各州（市）健康教育所（科） 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办

内部资料 免费交流



## 坚持靠前指挥 强化力量调度

### 全力指导瑞丽疫情防控

为坚决贯彻落实中央和省省委省政府关于边境疫情防控的一系列部署要求，全力全速做好瑞丽疫情处置工作，守牢“三个底线”，切实维护人民群众生命安全和身体健康，省卫生健康委主要领导坚持靠前指挥，发扬连续作战的工作作风，持续奋战疫情防控一线，统筹医疗卫生卫生精干力量，周密细致落实各项风险管控措施，确保疫情防控提速提质增效。11 月 8 日，省指挥部办公室主任、省卫生健康委主任杨洋带领 17 人的工作指导组，下沉瑞丽疫情防控一线，对照前期工作开展情况，逐项梳理分析疫情防控各环节、要素，督促指导疫情防控工作落实。

11 月 10 日，杨洋带领省指挥部工作指导组会同德宏州、瑞丽市两次召开专题会议，研究疫情防控和民生保障措施。杨洋指出，统筹推进疫情防控、民生保障工作是当前重要任务，是落实省委、省政府部署要求和积极回应群众所需所盼的重要内容，省指挥部工作指导组将牢固树立以人民为中心的思想，会同德宏州、瑞丽市，把维护好群众健康安全和落实好群众生活保障作为工作出发点，加强协调对接力度，统筹好、谋划好、落实好各项工作措施，全力解决民生问题，凝聚抗疫强大合力。杨洋强调，要在优化和完善疫情防控措施上下功夫，围绕疫情尽快清零、保民生、保

稳定和强化常态化疫情防控 4 个方面，结合瑞丽市近期疫情形势、民生保障、社会维稳等工作实际，加强工作调研力度，认真倾听群众实际诉求，调查了解群众生产生活实际困难。要在严格落实疫情防控措施的前提下，围绕复学、就医、离瑞管制政策、集中隔离管理等方面，坚持以人为本、一事一策，研究制定科学可行、惠及群众的保障措施。

在此次指导组下沉一线的同时，省指挥部同步增派省疾控中心流调队伍 30 人，赴疫情防控重点地区开展工作。截至目前，省指挥部共抽调流调人员 81 人、医护人员 403 人在德宏州支援。

（来源：省卫生健康委网站）



## 云南省 2021 年基本公共卫生服务健康教育与健康素养项目线上培训班圆满结束

为提升基层工作人员健康教育与促进工作能力，帮助全省各地更好地开展基本公共卫生服务健康教育与健康素养项目工作，10 月 27—28 日，云南省健康素养促进项目办公室举办了“2021 年全省基本公共卫生服务健康教育项目与健康素养项目线上培训班”，全省各级相关管理及工作人员共 300 余人在线参加培训。

省健康宣教中心主任段勇做开班讲话。他指出，我省居民健康素养水平由 2019 年的 16.49%，提升到 2020 年的接近 20%，但距离《“健康云南 2030”规划纲要》要求的“2022 年全省居民健康素养水平要达到 22%”的目标，仍有一定差距。当前基层健康教育工作人员缺乏系统的、有效的宣传手段和宣传途径，在面对广大人民群众日益增长的健康需

求时，无法从根部、从细处形成有效的宣传矩阵。本次线上培训班本着“整合资源、综合协调”的原则，结合工作实际，通过一系列技能实训，进一步让工作人员在日常健康教育工作中做到有条不紊、有的放矢、有声有色，更广泛、更有效地普及健康素养基本知识和技能，不断增强人民群众的健康意识，不断提升人民群众的自我保健能力。

根据健康云南 - 健康知识普及行动计划、健康科普平台建设等工作要求，2022 年我省各州市要完成健康科普专家库、健康科普资源库及健康科普信息发布与传播机制的建设与逐步完善，因此本次培训班着重于对各级健康促进与教育工作人员的健康科普平台建设工作的培训。培训班邀请到国家级和省

级相关专家，以及相关技术人员进行授

课。重点培训健康科普、传播健康知识、综合利用省级平台现有的专家库和资源库、自建资料库以及新媒体时代拍摄制作短视频等内容。

直播结束后，为满足各级健康教育工作人员的学习需求，培训班把视频和教师课件上传至省级健康教育资源库、工作群，提供给全省健康教育与健康素养工作人员观看学习。

两天的线上学习培训，推动了基层健康教育工作人员努力“把健康融入所有政策”，并采取多种健康教育、健康促进手段，切实提高我省居民健康素养水平，提高居民健康知识知晓率及健康知识有效转化为健康行为的能力，为建设健康云南贡献力量。

（来源：省健康宣教中心）

### 导读 >>>

- 坚持靠前指挥 强化力量调度 全力指导瑞丽疫情防控
- 拒绝反式脂肪酸做到合理膳食
- 高尿酸血症和痛风患者的饮食误区
- 省健康宣教中心开展 2021 年云南省居民健康素养监测和中医药文化素养调查现场督导工作



11 月 10 日下午，云南省健康教育所党支部组织在职党员、青年学习小组共同举办 11 月份主题党日活动暨青年学习小组集中学习。

会上，省健康宣教中心副主任吴智深带领大家学习了习近平总书记在陕西榆林考察期间重要讲话精神、习近平总书记考察云南重要讲话精神。

随后开展“红色故事大家讲”活动，参会人员分享了《鸡毛信的故事》《云南人民解放的领路人——王德三》《姜墨林的故事》《抗日名将吉鸿昌》《真理的味道非常甜》等红色经典故事，带领大家接受了一场鲜活的爱国主义教育。通过重温红色经典，传承革命精神，更加坚定了党员同志的理想信念。

（来源：省健康教育所党支部）



## 云南省健康教育所党支部组织开展二月份主题党日暨青年学习小组集中学习



## 拒绝反式脂肪酸 做到合理膳食

《“健康中国2030”规划纲要》指出，到2030年要实现全民健康素养大幅提高，健康生活方式得到全面普及。最近，一组数据显示近30年我们油的摄入量增加了近8倍，这个增幅对我们的健康有没有影响呢？

### 01

#### 日常饮食中，“油”从哪里来？

油，是指我们日常做饭炒菜时使用的烹饪油，比如：动物油，俗称“荤油”、“大油”；植物油，俗称“素油”。油是大家每天必吃的食物，油的食用方法是否正确和科学，对人体健康至关重要。如果长期食油不当，可能会引发肥胖及一系列疾病，比如长期吃油过多，使体重增加，引起肥胖，导致“三高”，即高血脂、高血压、高血糖的风险增加；长期吃油过多，增加动脉粥样硬化的风险，严重时形成血栓，引起冠心病、脑卒中，导致心绞痛或者心肌梗死，甚至发生猝死。长期吃油过多，不仅会加大胆汁和胰液的分泌，诱发胆囊炎和胰腺炎，还可能导致脂肪在肝脏的堆积，形成脂肪肝，严重时还会发展成为肝硬化。有些癌症如结肠癌、乳腺癌、前列腺癌等，也与吃油过多有一定关系。大量脂肪堆积在身体里，不仅会影响到肺的正常功能，还会增加骨关节，如腰椎、膝关节的负担，进而引起或加重腰腿疼痛。肥胖还会影响青少年的生长发育，影响长个子。

随着经济发展和生活条件改善，我们的饮食发生了巨大变化，也出现了很多摄入油过多，不利于健康的饮食方式。比如油能增加食物美味，炒菜时为了“好吃”多放点油；喜欢吃肥肉，如五花肉、红烧肉、东坡肉、过油肉；常吃油炸食品，如炸油条、炸油饼、炸鸡块、炸薯条；常吃烤肠、腊肠、蛋糕、饼干；喜欢吃辛辣油腻的菜，如水煮肉片、水煮鱼等菜品。

### 02

#### 既然吃油会导致肥胖、“三高”，那不吃油可以吗？

不吃、少吃、多吃油都会对身体造成不良影响。人体组织结构中有21%~

26%是由脂肪组成的。脂肪是人体必需的营养素之一。我们需要从食物中摄入一定量的脂肪来维持身体的正常生理功能。当然除了食物外，身体自身也可以合成一部分脂肪，比如吃过多的糖类、碳水化合物会转化成脂肪。如果不吃油或吃的油很少的话，势必增加碳水化合物的摄入，这样反而会“刺激”身体合成更多的脂肪或者胆固醇，这会打破身体的平衡，出现健康问题。对于高脂血症的人来说应适量摄入油，而不是绝对不吃油。适当吃油、合理吃油是保证健康的关键。

| 人群    | 性别   | 每人每天烹调油推荐摄入量(克) |
|-------|------|-----------------|
| 幼儿    | 2岁~  | 15-20           |
| 幼儿    | 4岁~  | 20-25           |
| 儿童青少年 | 7岁~  | 20-25           |
| 儿童青少年 | 11岁~ | 25-30           |
| 成人    | 18岁~ | 25-30           |

除了烹调时使用的植物油、动物油外，一些食物中也存在着油脂。比如肥肉、坚果就是油脂含量较高的食物，例如：100克核桃含脂肪64.5克，1颗核桃中，一半以上是脂肪。烤鸭的脂肪也很高，100克烤鸭，脂肪含量是50.8克。

| 食物名称  | 脂肪含量(克) | 食物名称  | 脂肪含量(克) |
|-------|---------|-------|---------|
| 猪肉    | 44.5    | 牛肉    | 12.4    |
| 猪肉(瘦) | 54.4    | 猪肉(瘦) | 11.5    |
| 猪肉(肥) | 50.8    | 猪肉(肥) | 7.8     |
| 鸡皮    | 49.0    | 羊肉(瘦) | 4.0     |
| 鸡蛋    | 46.3    | 羊肉(肥) | 3.5     |
| 鸡蛋    | 10.5    | 鲫鱼    | 2.6     |

另外，还需注意隐形油。比如：饭店的菜品往往用油量较大；油炸食品，如油条、油饼、炸鸡腿；勾芡的食物，芡汁越稠，吸油越多。过多的隐形油同样会对身体造成不良影响。

### 03

#### 橄榄油好，常年只吃橄榄油是不是更健康？

不同植物油中脂肪酸的构成不同，各有各的营养特点。比如：橄榄油、茶油、菜籽油中油酸含量较高，这是一种单不饱和脂肪酸；玉米油、葵花籽油、大豆油富含亚油酸，是一种 $\omega$ -6系的



名医档案  
MINGYI DANGAN  
周岚

多不饱和脂肪酸；亚麻籽油中富含 $\alpha$ -亚麻酸，一种 $\omega$ -3系的多不饱和脂肪酸。不同种类的油中营养成分是不同的，各种食用油交替搭配食用，可以获得油脂中更多种类的营养成分。任何一种油即使营养价值和健康作用再好，吃多了都会对健康造成危害。一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油，建议最好还是几种油交替搭配食用或一段时间用一种油，下一段时间换另一种油。

### 04

#### “餐桌上的定时炸弹”指的是哪种油？

“餐桌上的定时炸弹”指的是反式脂肪酸。这种油不是天然的油脂，天然油的化学结构通常是顺式结构，而反式脂肪酸的分子结构是反式结构，这是植物油在氢化过程中发生的改变。反式脂肪酸让油更耐高温、不易变质，并且增加保存期限。在奶油蛋糕、奶油夹心饼干、咖啡伴侣、方便面、起酥点心、巧克力派、人造黄油等食品中普遍存在。

经常食用含反式脂肪酸的食物会对人体造成很大的危害，包括升高低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)，降低高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。反式脂肪酸对人体的危害比其他任何一种油脂的危害更大，反式脂肪酸还会增加血小板的凝聚，升高血液中的胆固醇，从而增加心脑血管疾病发生的风险，还会导致肥胖症、糖尿病、支气管哮喘、过敏性鼻炎、痴呆症、部分恶性肿瘤的发生率增高。因此应减少反式脂肪酸的摄入量。

### 05

#### 平时要怎样避免反式脂肪酸？

在加工蛋糕、饼干、薯条、奶茶等食品时常常使用植物奶油。植物奶油是氢化植物油，也被称为人造黄油、植脂末等，含有对人体心血管系统有害的反式脂肪酸。因此应限制含“植物奶油”、“人造黄油”、“植脂末”的食品的过多摄入。日常生活中，首先在购买食品时，要仔细阅读食品标签上的

医学博士，主任医师，硕士研究生导师，云南省肿瘤医院（昆明医科大学第三附属医院）临床营养科主任。目前任国家卫生健康委医院管理研究所临床营养项目专家工作组成员、云南省卫生健康委健康科普专家、云南省抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会主任委员等。

“食物营养成分表”，有些蛋糕、饼干等零食中“藏着”大量反式脂肪酸，一定要小心。

其次，大家要学会看包装食品的标签和营养成分表，反式脂肪酸的信息在食品的营养成分表中能够找到。食品营养标签是在食品的外包装标注的营养成分（营养信息），以及适当的营养说明和健康声明。

我们来看看下面的食物

| 项目    | 每100克  | NRV (%) |
|-------|--------|---------|
| 能量    | 2301千焦 | 27%     |
| 蛋白质   | 6.7克   | 11%     |
| 脂肪    | 34.7克  | 58%     |
| 反式脂肪酸 | 0克     | 0%      |
| 碳水化合物 | 55.7克  | 19%     |
| 钠     | 8.9毫克  | 4%      |

每100克含能量2301千焦，能量NRV值是27%，每100克含脂肪34.7克，脂肪NRV值是58%，意思是什么呢？意思是吃100克这个食物，它可以提供你一整天热量的27%，一整天脂肪的58%，一目了然，这个食物是高脂肪食物。再看反式脂肪酸含量为零，它不含反式脂肪酸。我可不可以吃这个食物，要怎么吃呢？能吃，但不能过量，因为脂肪含量太高。

### 06

#### 反式脂肪酸不利于健康，也不是人体所需要的营养素，消费者自己怎么把控？

根据世界卫生组织的建议，每人每天摄入的反式脂肪酸不应超过2克。两个加入氢化植物油的早餐面包或奶油蛋糕就可能超标。最好的方法是看食物标签中是否使用了氢化油或部分氢化油。另外，那些标有“植物奶精”、“植物末”、“起酥油”、“麦淇淋”、“植物奶油”的食品，最好也少吃。

(来源：省健康宣教中心)



## Hyperuricemia 高尿酸血症和痛风患者的 饮食误区



随着经济的快速发展，人们生活方式及饮食结构发生了巨大的变化，我国高尿酸血症的患病率也逐年增高，痛风的发作也呈年轻化趋势。

### 什么是高尿酸血症，痛风又是怎么发生的？

我们体内血中尿酸增高叫做高尿酸血症。高尿酸血症(Hyperuricemia, HUA)是指在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹血尿酸水平：男性高于420mmol/L、女性高于360mmol/L即称为高尿酸血症。痛风(gout)是一种由于嘌呤生物合成代谢增加，尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高，尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎症性疾病。

### 高尿酸血症和痛风对身体还有哪些危害？

高尿酸血症与肥胖、代谢综合征、II型糖尿病、高血压、心血管疾病、慢性肾病、脑卒中等密切相关，是这些疾病发生发展的危险因素，且血尿酸水平越高、持续时间越长，发生痛风和尿路结石的机会就越多，还会诱发肾绞痛，严重时会发生肾功能衰竭。

### 哪些人容易患高尿酸血症和痛风呢？

任何人都有可能发生痛风，但最常见的是40岁以上的中年男人。患有糖尿病、高血压、高脂血症及肥胖的人也是高尿酸血症和痛风的高发人群。另外，经常饮酒、大量食入海鲜和肉类也是高尿酸血症和痛风的重要诱发因素。痛风是一种慢性疾病，我们可以通过调整生活方式及养成良好的饮食习惯来控制血尿酸的升高，减少痛风的发作。

### 我们平时应该吃哪些食物对身体更好呢？

多吃新鲜蔬菜、水果为主的碱性食物，蔬菜每天1000g，水果4~5个。还要注意水分摄入要充分，这样有利于体内尿酸的排出，痛风病人只要肾功能正常，每天饮水应达到2000ml以上(约

摄入以保持适宜体重，适量摄入碳水化合物，每天保证选用主食300~500克(生重)，以碳水化合物作为能量的主要来源，可防止组织分解及产生酮体，并有增加尿酸排泄的作用；脂肪占总能量的30%以下，每日脂肪摄入量约在40克~50克。控制脂肪一方面可以减少能量的摄入，有助于减轻体重，另一方面可以减少脂肪分解产生的酮体对肾脏排泄尿酸的抑制作用；蛋白质的摄入应占总能量的10%~15%，每天蛋白质总摄入量约为50~60克。病情严重时，以不含或含少核蛋白的奶类、蛋类等为主要的蛋白质来源，食用瘦肉和禽肉时建议切块将嘌呤煮溶于水中，然后去汤再吃，可以减少嘌呤的摄入量。还要低盐饮食，食盐中的钠有促进尿酸沉淀的作用，痛风病人多伴有高血压，宜采用低盐饮食，每日摄入量5克以下。还要注意适量补充维生素和矿物质。培养良好的饮食习惯：一日三餐应有规律，也可少吃多餐。三餐定时定量，低嘌呤饮食，采取低能量、低脂、低蛋白饮食，避免暴饮暴食，或随意漏餐饥饿过度。

### 高嘌呤食物都包含哪些？

肝脏和肾脏等动物内脏，以及贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品和浓肉汤食物均应避免。此外，辣椒、咖喱、胡椒、花椒、芥末、生姜等调料能兴奋植物神经，诱发痛风急性发作，应尽量避免。

### 不吃肉多吃青菜，就能防治痛风？

这种做法是不科学的。蛋白质和脂肪是人体主要组成物质，人体每天都要补充含蛋白质的食品以弥补损耗流失的蛋白质。动物蛋白的质量要远超过植物蛋白，更利于人体吸收。长期摄入动物蛋白质会造成记忆力减退、性格暴躁、免疫力下降，各组织器官加速老化、各脏器功效降低等。肉类是优质蛋白质的良好来源，为了保证你的蛋白质摄入量，肉类每日120克为宜，可以选择嘌呤含量中等的肉类(鸡肉、羊肉、猪肉、牛



名医档案  
MINGYI DANGAN  
杨帆

8~10杯水)，肾结石患者或痛风急性发作期者最好达到3000ml。睡前或夜间也应补充水分以防止尿液浓缩。

### 痛风的病人在运动选择上有什么要求？

运动的种类可以选择散步、游泳、健美操、太极拳、羽毛球等有氧运动。注意避免激烈运动，因为激烈运动是无氧运动，可产生大量乳酸与尿酸竞争排泄，同时肌肉ATP的分解加速也会导致尿酸增加。

### 尿酸高能吃豆制品、野生菌吗？

实际上，关于高尿酸血症及痛风患者的饮食，争议最大的两类菜是豆制品和菇类。其实，这些食物除肾功能不全的患者以外，血尿酸高和患有痛风的人都是可以吃的。豆浆里的嘌呤含量跟猪肝、毛肚比起来差远了，少量服食一般无大碍。相比之下烹调方式更要讲究，我们建议血尿酸高或痛风的人，可以把豆腐做成白菜炖豆腐、麻婆豆腐、豆腐脑等，在摄入豆制品的时候适当减少肉类的摄入。此外，蘑菇、金针菇、香菇等菇类，血尿酸高和痛风的人群都是可以吃的，建议吃新鲜的菇，同时建议选择水煮、少油炒的方式。

### 不吃肉多吃青菜，就能防治痛风？

这种做法是不科学的。蛋白质和脂肪是人体主要组成物质，人体每天都要补充含蛋白质的食品以弥补损耗流失的蛋白质。动物蛋白的质量要远超过植物蛋白，更利于人体吸收。长期摄入动物蛋白质会造成记忆力减退、性格暴躁、免疫力下降，各组织器官加速老化、各脏器功效降低等。肉类是优质蛋白质的良好来源，为了保证你的蛋白质摄入量，肉类每日120克为宜，可以选择嘌呤含量中等的肉类(鸡肉、羊肉、猪肉、牛

副主任营养师，云南省第一人民医院临床营养科。中国体重管理委员会委员，中国老年保健医学研究会老年营养健康分会委员，减重和代谢性疾病康复委员会委员，中国医学教育协会营养医学专业委员会云南省营养学会委员，云南省医师协会临床营养医师专业委员会委员，云南省微量元素研究会营养专业委员会委员。

肉等)，还可以选择合理的烹调方法——将肉类煮后弃汤再行烹调，可以减少50%嘌呤摄入量。

### 患有高尿酸血症和痛风的人群在饮食上还需要注意哪些？

误区一：我们一部分临床医生认为外源性嘌呤占比20%，高尿酸血症和痛风药物治疗的情况下不需要进行饮食管理。但痛风与嘌呤代谢障碍相关，尽管外源性嘌呤只占20%，但是大部分分解转化为尿酸，所以从饮食中获取的嘌呤对尿酸水平的影响不容忽视，是诱发暂时性高尿酸血症并导致痛风急性发作的原因之一，合理的饮食有利于痛风患者的康复，所以患者应坚持低嘌呤饮食。误区二：还有人认为有些“高嘌呤”食物一点都不能吃的，其实嘌呤高的肉、内脏要少吃甚至不吃，但是嘌呤高的蔬菜(莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等)、豆类及豆制品是可以吃的。但伴有肾功能不全的患者须在临床医生或营养师指导下食用。有研究显示，虽然植物嘌呤高，但与高尿酸血症及痛风发作没有明显的相关性。新鲜蔬菜还有丰富的维生素能促进血液循环，有利于尿酸排泄，所以高尿酸血症及痛风患者每天吃的东西里面维生素(特别是B族维生素及维生素C)一定要充足。此外，水果因富含钾元素及维生素C，可降低痛风发作风险。但也有研究发现，富含果糖的水果与痛风发病率的增加呈正相关，所以高尿酸血症患者可选择含糖量较低的水果，如青梅、青瓜、椰子、葡萄、草莓、樱桃、桃子、李子、草莓、菠萝、西瓜、橄榄等。同时，高尿酸血症患者要戒酒!无论是白酒、红酒、黄酒、起泡酒，里面都有乙醇，乙醇代谢不仅可以让乳酸浓度增高而抑制肾脏对尿酸的排泄，还可促进嘌呤分解尿酸升高。

(来源：省健康宣教中心)