

三减三健 健康之路

▲ 广州市荔湾区白鹤洞街道社区卫生服务中心 余哲晓

随着生活物质水平提升，生活方式转变，越来越多的与饮食相关的健康问题显现。例如，不合理的饮食习惯，饮食比例结构严重失衡，食物偏好严重，单一摄入。再例如，食物烹饪中食用油、盐分、糖分过高等，营养过剩与营养缺乏同时存在，不合理的饮食行为结构，导致健康问题频发，高血压、肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、肝胆疾病等健康问题。高盐、高油、高糖摄入是影响人群健康的主要危险因素。为此，应提倡“三减”，即减少摄入盐类，减少摄入糖类，减少摄入油脂。同时，要提倡“三健”，即提倡口腔健康，提倡体重健康，提倡骨骼健康。

何为“三减”

“三减”之减盐 正常、健康的成年人的食盐摄入每日不应超过5 g，包括食物中和调味品中的食盐量。食盐也称氯化

钠，摄入过多，人体内钠离子含量增加，导致体内水分滞留，加大了血管压力，增加了高血压、心脏病、脑卒中、肾脏疾病的风险程度。为此，日常生活中应严格控制食用盐量，改善饮食习惯，多食蔬果，尽量减少食用咸菜等高盐食物。

“三减”之减油 科学推荐的每日食用油摄入量在25~35 g。动物脂肪、黄油、蛋糕、饼干、奶茶、油炸食品及烹饪油等高油饮食中的反式脂肪、饱和脂肪较多，过多摄入会导致胆固醇水平上升，增加了动脉粥样硬化、心血管疾病风险程度。为此，要改变烹饪方式，严格控制食用油量，尽量采用无油、少油的烹饪方法，例如蒸、煮、炖、焖、拌等。不单一使用一种食用油种类，经常更换，均衡饮食，不喝菜汤。

“三减”之减糖 除去水果中的天然糖及主食中的含糖量，日均糖分摄入量最好保持在25~50 g。糖果、甜品、饮料、

奶茶等含添加糖食物的过多摄入，增加了脂肪的合成、储存，会导致肥胖、增加体重，增加了心脏病、糖尿病的风险程度。为此，日常生活中减少高糖食物的食用，减少饮用含糖饮料，用白开水代替。

何为“三健”

提倡口腔健康 牙龈色泽正常、牙齿排列整齐、无蛀牙、无痛感、无出血现象出现即为健康的口腔标准。晨起后、晚睡前刷牙。建议使用含氟牙膏，饭前饭后漱口。定期口腔检查，成年人需至少每年一次，儿童至少半年一次。平衡饮食，保证口腔健康。

提倡体重健康 青少年儿童标准体重计算：标准体重（公斤）= 年龄x2+8；轻度肥胖：超过标准体重20%~30 %；中度肥胖：> 40%~50% 标准体重；重度肥胖：>50% 标准体重。健康成人体质指数

= 体重(kg)/ 身高平方(m²)；标准体重：18.5 ≤ BMI < 24；超重：24 ≤ BMI < 28；肥胖：BMI ≥ 28。体重健康要求饮食健康、合理运动。为此，日常生活中要调整饮食结构，均衡营养，减少高热、高油、高糖食物摄入，少食多餐，坚持体育运动，保证良好作息习惯，避免发生糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等肥胖所致的不良健康问题。

提倡骨骼健康 日常中多关注骨质健康，注意是否有骨质疏松、骨关节病等，合理适量、保护关节。骨质疏松严重可致骨折现象发生，良好的行为习惯，良好的饮食习惯，保证营养摄入，日常多进行日光浴，每天至少20 min，可促进维生素D的生成，促进对钙的吸收，35岁之后的人群合理补充钙、维生素D的摄入。此外，还可适度运动，提高骨骼强度。

桥本氏甲状腺炎及亚急性甲状腺炎的鉴别

▲ 河南省信阳市中心医院 景晓红

桥本氏甲状腺炎与亚急性甲状腺炎这两种甲状腺炎症的需要掌握鉴别诊断。它们都是甲状腺炎症的常见类型，但它们在发病机制、临床表现和治疗方法上存在一些差异。了解这两种疾病的鉴别诊断对于患者的治疗和预后具有重要意义。本文将从定义、发病机制、临床表现、实验室检查和治疗等方面对桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎进行比较，帮助医生更好识别和处理这两种疾病。

定义

桥本氏甲状腺炎是一种自身免疫性疾病，由日本医生桥本策于1912年首次报道。该病是由于甲状腺自身免疫异常引起的，导致甲状腺组织逐渐被淋巴细胞和纤维组织替代，最终引起甲状腺功能减退。桥本氏甲状腺炎的发病年龄一般在30~50岁之间，女性多于男性。

亚急性甲状腺炎是一种由病毒感染引起的甲状腺炎症性疾病。该病最早由巴特在1914年报道，因此又称为巴特综合征。亚急性甲状腺炎的发病原因主要是病毒感染，如柯萨奇病毒、腺病毒等。病毒感染后，甲状腺组织发生炎症反应，导致甲状腺滤泡破裂、细胞成分释放到血液中，引起一系列临床症状。亚急性甲状腺炎的发病年龄一般在20~40岁之间，女性多于男性。

发病机制

桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎的发病机制不同。桥本氏甲状腺炎是一种自身免疫性疾病，其发病机制与机体产生针对自身甲状腺组织的抗体有关。这些抗体破坏了甲状腺细胞，导致甲状腺激素分泌不足，从而引起甲状腺功能减退。亚急性甲状腺炎的发病机制尚不完全明确，但通常认为是由病毒感染引起的甲状腺炎症反应。

临床表现

桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎在临床表现上存在一些差异。桥本氏甲状腺炎患者通常会出现甲状腺肿大、颈部不适、呼吸

困难、声音嘶哑等症状。随着病情进展，患者可能会出现甲状腺功能减退，表现为畏寒、乏力、记忆力减退等症状。

亚急性甲状腺炎患者则通常会出现甲状腺疼痛、发热、颈部疼痛等症状。在疾病早期，患者可能会出现甲状腺功能亢进，表现为心悸、手抖、失眠等症状。

实验室检查

桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎在实验室检查上也存在一些差异。桥本氏甲状腺炎患者通常会出现抗甲状腺抗体阳性，如抗甲状腺过氧化物酶抗体和抗甲状腺球蛋白抗体等。

亚急性甲状腺炎患者则通常会出现白细胞计数升高、血沉加快等炎症指标的异常。

此外，两种疾病在甲状腺功能方面也存在差异，桥本氏甲状腺炎患者可能会出现甲状腺功能减退，而亚急性甲状腺炎患者则可能会出现甲状腺功能亢进。

治疗

桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎在治疗上也有所不同。对于桥本氏甲状腺炎，治疗主要是缓解症状和保护甲状腺功能。患者可能需要服用左旋甲状腺素钠片等药物来补充甲状腺激素的不足。

对于亚急性甲状腺炎，治疗主要是缓解疼痛和炎症反应。患者可能需要服用非甾体抗炎药如布洛芬等，或服用糖皮质激素如泼尼松等。在治疗过程中，医生需要根据患者的具体情况来制定个性化的治疗方案。

结束语

总之，桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎存在差异。了解这两种疾病的鉴别诊断对于患者的治疗和预后具有重要意义。因此，医生在诊断和治疗过程中需要对患者进行全面评估，以便准确诊断并给予合适的治疗方案。通过合理的治疗和管理，两种疾病都能得到有效的控制，从而提高患者的生活质量和预后。

中成药生力片的治疗优势

▲ 江西聚仁堂药业 仁心

中成药生力片是一种常用于治疗男性功能障碍的传统药物，它与其他治疗方法相比存在各自的优缺点。在本文中，我们将探讨生力片与其他治疗方法（如药物治疗、心理治疗和生活方式干预）之间的区别，以帮助患者更好地选择适合自己的治疗方式。

不良反应小

生力片的主要优势之一是其中药成分。这些中药被认为具有天然的特性，相对较少的不良反应，对身体较温和。这使得生力片在一些情况下成为治疗男性功能障碍的有吸引力的选择。

中药一直以来都在中医传统中广泛应用。这些中药的治疗潜力已经在几千年的历史中不断验证。与合成药物相比，中药的不良反应通常较轻，因为它们更符合自然的生物体系。这意味着患者在使用生力片时，很少会经历严重的不适感，从而提高了治疗的耐受性。

不仅如此，中药成分还可以在一定程度上帮助调整身体的平衡。对于那些患有轻度功能障碍的人来说，可能是一个吸引人的优点。中药的温和性质意味着它们可以用于较长时间，而不会引起身体对药物的依赖或适应。

疗效稳定

疗效稳定性 生力片作为一种治疗性功能障碍的传统中成药，在某些患者身上表现出良好的疗效，经南昌市第三人民医院、南昌市中西医结合医院、南昌市铁岭医院临床用药实验对比，比同类药疗效高出5%。

适用人群广 生力片的另一个优点是它适用于所有性功能障碍的患者，尤其是那些患有严重健康问题的人，生力片是中成药，经过二十年不良反应监测，心脏病和其它严重病患者均可服用。

其他治疗方法的优势

西药治疗 西药治疗，如伟哥等，可以

在短时间内提供有效的性功能改善。

心理治疗 心理治疗可以帮助解决性功能障碍的根本问题，如焦虑或心理创伤。

生活方式干预 改善生活方式，如健康饮食和锻炼，有助于改善性功能。

其他治疗方法的缺点

西药的不良反应 西药治疗可能会引发不良反应，如紫癜、头痛、胃部不适等。

心理治疗时间较长 心理治疗通常需要较长时间才能显著改善性功能。

生活方式改变难度 生活方式干预需要坚定的决心和长期的改变，对一些人来说可能较难实施。

结语

在选择治疗方法时，患者应与医疗专业人员进行咨询，考虑其个体差异和特定需求。最终选择可能涉及到综合考虑治疗效果、风险和可行性。无论选择哪种治疗方式，都应在医生的监督下进行，以确保安全和有效的治疗。性功能障碍是一个常见但可以治疗的问题，通过合理的治疗选择，患者可以恢复满意的性生活和生活质量。

