



# 研究发现：每天多喝茶可降低糖尿病风险



据英国《观察家报》网站日前报道，研究发现，大量喝茶——每天至少喝四杯茶——有助于降低罹患2型糖尿病的风险。

报道称，提出这一研究结果的中国学者表示，每天喝四杯或四杯以上的茶可以在10年内将罹患糖尿病的风险降低17%。研究报告的主撰稿人、中国武汉某高校的李霞英(音)说：“我们的研究结果令人兴奋，因为它们表明，人们可以做一些简单的事情，比如每天喝四杯茶，从而有可能降低罹患2型糖尿病的风险。”

李霞英说，若在茶中加奶，保护效果可能更佳。尽管她和

其他7名研究人员并未探究茶中加奶在预防糖尿病上的效果，但稍早有研究显示，乳制品也可能具有抗糖尿病的作用。

李霞英说：“我认为，牛奶可以使茶对糖尿病的影响更大。也就是说，茶中加奶更有效。”

报道指出，研究人员对此前19项有关饮茶与糖尿病的研究进行了分析，这些研究涉及美洲、亚洲和欧洲8个国家的近110万成年人，其中包括一项在英国进行的研究。他们发现，喝红茶、绿茶或乌龙茶与糖尿病风险降低之间存在“显著线性关联”；相较于不喝茶者，每天喝一杯、两杯或三杯的人罹患糖尿病的风险降低4%，而每天喝四杯或更多杯茶的人，罹患糖尿病的风险则可降低17%，而且男女皆是如此。在被问及为什么茶可以预防糖尿病时，李霞英说：“茶中的特殊成分，如多酚，可能会降低血糖水平，但可能需要足够数量的这种化合物才能有效。”

报道称，大约400万英国人被诊断患有糖尿病。其中约90%的人患有2型糖尿病，这与不健康的生活方式有关，尤其是超重。尽管研究结果还没有发表在医学杂志上，但在瑞典斯德哥尔摩举行的欧洲糖尿病研究学会年会的组织者已经对其进行了同行评审。

李霞英说，虽然研究是观察性的，并不能证明喝茶能降低患2型糖尿病的风险，但他们相信这可能是有影响的。

据《参考消息》

## 饭菜“趁热吃”？ 专家提醒：警惕坏习惯引发“吃出来的癌”

饭桌上不少人偏爱热食甚至烫食，饭菜应该“趁热吃”吗？江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)肿瘤内科主任医师曹国春近日表示，“趁热吃”是不少人的日常饮食习惯。但研究显示，长期饮用65℃以上的热饮，会增加罹患食道癌的风险，应警惕坏习惯引发“吃出来的癌”。

中国是全球食管癌高发区域之一。数据显示，2020年中国食管癌新发病例约为32万，死亡病例达30万，分别占全部恶性肿瘤的第五位和第四位。

曹国春表示，食管癌早期症状并不明显，这也是大部分患者错过早期发现的原因，以致一旦出现症状基本上已到晚期或中晚期。“大多数患者都是吃东西堵了才会到医院就

诊，从而被确诊，此时往往已经到了中晚期，食管癌的早诊早治率只有30%左右。”曹国春说，食管癌更“青睐”男性，这与男性的生活习惯有关。抽烟、喝酒，尤其是高浓度的白酒，都是引发食管癌的高危因素。

曹国春提醒，有家族史，爱吃烫食、腌制食品，爱喝高度酒等高危人群50岁后一定要定期做胃镜检查。另外，一旦出现进食有哽噎感，并伴有胸痛、胸闷、胸部不适等症状，且症状持续较长时间，一定要引起高度重视，及时就诊。预防食管癌，除了要注意回避以上的高危因素外，还要保持健康的生活方式，进行适当的运动，多吃新鲜水果、蔬菜，保证充分休息，保持心情舒畅等。

据中国新闻网

## 日本最新研究： 男士多吃鱼，家庭少暴力



日本富山大学学术部医学系研究团队利用“儿童健康和环境相关的全国调查”的数据，发现男性摄入欧米伽3脂肪酸(包括青鱼中富含的二十二碳六烯酸(DHA)、二十碳五烯酸(EPA)、紫苏油中富含的α-亚麻酸等)较多，对伴侣施暴的可能性较低，而几乎不摄取该类脂肪酸的男性家暴可能性更高。精神医学专业杂志《流行病学和精神科学》发表了该研究成果。

研究人员以参与调查的孕妇和其丈夫为研究对象，研究丈夫们在过去一年内每天摄取欧米伽3脂肪酸量、孕妇遭受的家庭暴力情况(因暴力而受伤以及被侮辱、辱骂等情感虐待)。

研究人员得出以下结论：(1)除去摄入量异常高的特例，男性欧米伽3脂肪酸摄入量越高，实施家暴(包括肢体暴力和情感虐待)的比例就低。(2)身体暴力和情感虐待的最低概率，就是每天欧米伽3脂肪酸摄入量为2.17克。也就是说，男性通过改变饮食习惯，食用青鱼、紫苏油等食物，可以减少家暴行为。

据《生命时报》

## 泌尿系统结石预防

泌尿系统结石是泌尿外科常见病、多发病。近年来，随着全球气候变暖，我国经济持续发展，人民生活水平不断提高，饮食结构不断发生改变，泌尿系统结石发病率不断增加，复发率高达60%~80%，反复的结石发作给患者心理、生理及经济均带来负担。泌尿系统结石能引起多种并发症，危害人们的身体健康甚至威胁生命安全。如输尿管结石未得到及时处置，则可造成尿路阻塞，引发疼痛；如果结石过大，甚至可引起肾积水、肾萎缩，影响患者的肾功能。目前人们对泌尿系统结石科普知识掌握甚少，对此病缺少预防意识。普及科学的预防知识可有效降低人民群众泌尿系统发生结石风险。

### 1、什么是泌尿系统结石？

人体的泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱、尿道组成。在这些器官中存在的结石称为泌尿系统结石，又称为尿石症。其中以肾结石和输尿管结石最多见，称为上尿路结石；膀胱和尿道结石称为下尿路结石。我国尿路结石的发病率为1%~5%，南方地区高达5%~10%，新发病例率约为(150~200)/10万人。世界上有许多尿石高发地区，我国是世界上三大结石高发区之一，南方的发病率远高于北方。

### 2、哪些人好发结石？

泌尿系统结石好发于机体代谢异常，患有尿路梗阻、尿路感染等基础疾病的人群，或者服用某些特殊药物的人群。上尿路结石男性更多，下尿路结石男性也是明显多于女性。男性发病年龄高峰为35岁，女性有两个高峰，30岁及55岁。

### 3、哪些因素可导致结石呢？

(1)尿量减少：由于饮水少或其它原因导致尿量减少，会导致尿液中形成结石的盐类和有机物质浓度升高，容易形成结石；

(2)尿路感染：尿路感染会导致晶体粘附尿道，有利于结石的形成；

(3)甲状旁腺功能亢进、高尿酸血症、痛风等疾病导致人体内代谢异常，使形成尿结石的物质排出增多；

(4)泌尿系统结构异常：尿路任何部位狭窄、梗阻或憩室都会导致尿液滞留，导致晶体沉积或继发感染，容易形成结石；

(5)遗传性疾病：家族尿石症发病较多，可能与基因有关；

(6)职业及所处地理环境、气候：高温作业、办公室工作人员、热带及亚热带发病率较高；

(7)饮食和营养：饮食中动物蛋白摄入过多或过少都会增加结石形成的危险性。

### 4、尿路结石有哪些症状呢？

最常见的两大症状：疼痛、血尿。

(1)腰部酸胀感：单纯肾结石很多没有不适感，当结石造成梗阻，引起肾盂积水的时候，会有腰部酸胀感。

(2)剧烈疼痛：当结石在输尿管内移动时，或肾结石掉至输尿管时，输尿管受刺激，会出现腰部剧烈疼痛，如刀割样，沿患侧输尿管向下腹部、外阴部和右大腿内侧放射。严重时伴有面色苍白、出冷汗、恶心、呕吐，严重者出现脉弱而快、血压下降等症状。若结石位于输尿管末端，会有尿频、尿急的症状。

(3)血尿：结石直接损伤肾和输尿管的粘膜，引起黏膜出血，随尿液一起排出，多在行尿常规检查时发现尿红细胞阳性，严重时会有肉眼血尿。

(4)发热：当结石合并感染时，会出现体温升高，严重时出现畏冷、寒战及剧烈腰痛。

(5)排尿中断，排尿困难：膀胱结石可移动，当刚好堵住尿道内口时，小便不能排出，患者变化体位时结石移动，可继续排尿。

(6)恶心呕吐：结石往往同时可导致恶心、呕吐。

(7)少尿甚至无尿：双侧上尿路结石引起双侧完全性梗阻或单侧肾上尿路结石完全性梗阻时，可致少尿(每日尿量少于400ml)甚至无尿(每日尿量少于100ml)。

### 5、怎样进行预防？

(1)合理饮水。大饮水量可有效增加尿量，防止尿液中的矿物质形成结石。研究表明，增加50%的尿量可使人体肾结石的发病率下降80%以上。通常来讲一般每天饮水2000~3000mL为宜，且要根据当天的活动量、天气等情况适当调整饮水量。夏季、活动量大时，出汗多，摄入液体不足等都会导致尿量减少，更要注意适当增加饮水量，尽量避免饮用葡萄汁、苹果汁及咖啡等。饮水量要全天均匀分配。饮水量可通过尿液颜色来判断，尿液呈澄清透明或浅稻草黄色表示饮水量最佳，尿液颜色的加深，则表示饮水量不够。要注意饮水卫生，不饮生水。白开水是最健康的饮品，而矿物质饮料、甜饮、浓茶等均对预防结石不利。

(2)注意饮食。在泌尿系统结石中78%为含钙结石，其中草酸钙是最常见的结石成分，不但发病率高，复发率也高。

(1)草酸钙结石饮食 含钙结石患者限制钙摄入量每天在700mg以内。患者应少喝酒或戒酒，戒酒可以减少尿钙排泄而减少结石复发。高蛋白饮食又可引起尿中草酸增加，高盐饮食可增加尿钙的排泄。较多维生素C摄入可导致高草酸尿发生，增加草酸钙结石的风险。所以对草酸钙结石患者建议多摄入菠菜、西红柿、土豆、榨菜、甜菜、草莓、坚果、巧克力、浓茶、海带、虾米、带鱼、奶粉等。

(2)尿酸结石饮食 应限制动物性蛋白及高嘌呤食物摄入，减少尿酸结石形成，少食肉类、动物内脏、豆制品、海产品、蘑菇、浓油汤等，多吃新鲜蔬菜和水果碱化尿液，减少结石形成机会。

(3)胱氨酸结石饮食 宜多摄入以蔬菜、谷物为主的低蛋白饮食，碱性饮料和柑橘汁是首选的液体来源。增加植物蛋白和水果蔬菜的摄入，低蛋白质饮食可减少胱氨酸的排泄。推荐钠盐的摄入量限制在2g/d以下，限制胱氨酸摄

人限量为2g/d以下。

(4)磷酸钙和磷酸镁结石饮食 宜低磷酸钙饮食并宜食酸性食物。应忌食所有奶制品、豆类、蛋黄以及加磷酸的柠檬汁、可乐、咖啡等。

(5)感染性结石饮食 要注意低钙、低磷饮食，少食肉类、动物内脏、奶制品、蛋黄、干豆类、坚果、巧克力等食品。

3)加强运动。研究表明，喜静懒动的入更容易患结石性疾病，这是由于此类人群平时活动量小，易导致体内钙质淤积在血液中，长此以往则形成结石。加强运动锻炼则有助于促进血液循环，从而及时帮助钙质流向骨骼，不但有助于预防结石，而且对促进骨骼健康也有益。泌尿专家强调，泌尿系统结石患者要加强运动，多到户外走走或跑步，这对预防结石复发十分有利。加做排石防石操，操作规范：“排石防石操”由“推、揉、震、叩、按、跳”六步组成。第一步，推：双手四指并拢，拇指自然张开，将手掌贴于腰部，沿双侧足太阳膀胱经从上向下推至臀部位置，双手同时进行，推10遍。再将手掌贴于腹部，沿双侧足少阴肾经从上向下推至腹股沟位置，双手同时进行，推10遍。第二步，揉：双手四指并拢，拇指自然张开向前，放在腰部两侧，五指同时用力，从上至下揉捏肾、输尿管行径路线，做10遍。第三步，震：五指并拢，双手掌从上至下，先腰部后腹部，震动肾、输尿管行径路线。做10遍。第四步，叩：双手握拳，力度适中，从上至下，先腰部后腹部，叩击肾、输尿管行径路线。做10遍。第五步，按：拇指点按5对输尿管压痛点及11个腧穴，输尿管压痛点包括双侧季肋点、上输尿管点、中输尿管点、肋脊点、肋腰点；11个腧穴包括极穴、关元穴、气海穴及双侧三焦俞、肾俞、膀胱俞、水泉穴、涌泉穴，每个点按压30次。第六步，跳：根据个人耐受情况，自我控制跳动幅度，双手叉腰，原地跳跃20~30次。年轻体壮者，可在小台阶处上下跳跃。动作规范，力度均匀渗透，量力而行，不可使用暴力、蛮力击打腰腹部，每周3次，每次20min。

4)其他预防措施 对于患有尿酸结石、胱氨酸结石等酸性结石的病人，口服枸橼酸钾能够碱化尿液，对预防结石复发有利。感染性结石患者则要定期进行尿常规检查，并根据检查结果选择合适的抗菌药物进行预防性治疗，防止尿路感染及结石复发。由于甲状旁腺功能亢进、肾盂输尿管连接部狭窄等疾病引起的继发性结石患者，则要尽快治疗原发病，最大程度预防结石。

5)定期体检，对于高危人群或已确诊人员应定期复查。唯有健康，才能有诗和远方。预防为主，防治并重，我们要积极投入到结石预防活动中。减少结石发生的危险因素，调整饮食、合理饮水、运动，控制基础疾病，并养成健康的生活方式和保持良好的心态。还要积极就医，定期检查，预防结石发生，不给结石生长的机会！

崔继红(作者系临泉县人民医院泌尿外科职工)  
本文不代表本报观点