

# 只吃素能降血脂？未必！

□赵乐

很多人都知道，血脂高与吃得油腻有关。那么，如果查出有高血脂，是不是通过吃素就能让血脂降下来呢？事实并非如此。虽然吃素有利于改善血脂异常症状，但只靠吃素并不一定能降血脂。高血脂患者在选择食物时，应尽量选择低脂肪、低热量的食物。

素食者在食物选择方面有局限性，如果不注意，摄入较多的主食、水果、坚果，也不利于降血脂。因为碳水化合物摄入过多，会转化成甘油三酯，导致血脂升高；水果摄入过多，大量果糖会让脂肪在肝脏聚积，产生胰岛素抵抗和非酒精性脂肪肝，引起血脂升高；瓜子、核桃等坚果虽然富含有益健康的不饱和脂肪酸和亚麻酸等物质，但也含有较高的脂肪和热量，摄入过多，会导致血脂升高。此外，像素肉、炸豆皮、薯片、饼干等素食加工食品，含有油脂和调味料，如果经常

食用，也不利于控制血脂。

长期吃素会让机体失去血红素铁，引起贫血，导致免疫力低下；导致优质蛋白质摄入不足，出现肌肉流失、体脂率上升、代谢能力下降等问题；导致B族维生素，尤其是维生素B<sub>12</sub>等营养素缺乏，诱发脂肪代谢紊乱，高脂血症。

因此，高脂血症患者的饮食要遵循以下原则：

- 三多(多蔬果、多粗粮、多豆类)
- 三少(少油、少高脂肪和高胆固醇食物、少甜食和饮料)
- 三平衡(饮食平衡、身体平衡、食动平衡)。

需要提醒的是，如果控制饮食3个月，血脂的各项指标没有明显改善，甚至出现中度增高，应及时就诊，在医生指导下服用调脂药物，以免延误病情。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院检验科)

# 做磁共振检查，需要注意些什么

□张俊霞

说起磁共振检查，很多人都不陌生，它作为一种先进的影像诊断方法，目前已广泛应用于临床。

那么，在进行磁共振检查前后要注意些什么呢？

首先，检查前的准备。由于病变性质及所检部位不同，每个人的检查耗时有差异，所以，为了避免出现过号需重新预约的情况，建议患者按照预约时间，提前20分钟到达。

其次，受检者需告知医生自己身体有无植入物或金属异物，以确认能否进行磁共振检查。装有非MRI兼容心脏起搏器、人工瓣膜、电子耳蜗、神经刺激器、假肢等仍为绝对禁忌。此外，受检者进入扫描间内，应去除首饰、手表、硬币、手机、磁卡、钥匙、眼镜等一切金属物品，平车、轮椅转运的患者需要更换磁共振检查专用平车或轮椅进入扫描间。

再次，特殊人群需要慎重选择磁共振检查。三个月以内的早期妊娠者；高热(体温超过38.5℃)患者、严重驼背、特别肥胖、幽闭恐惧症、昏迷及躁动、不配合的患者。

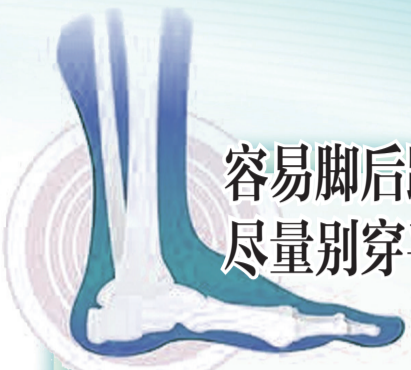
然后是，腹部和盆腔受检者，检查当日须空腹；直肠及前列腺检查请作清肠准备；

生育期妇女进行乳腺磁共振检查，应在月经周期的第2周内进行。

最后，磁共振检查为无辐射、无创伤性检查，只有较大的脉冲噪声，检查时间较长，请您在检查过程中不要烦躁，要平静呼吸，不得随意活动，不能完全自主的患者、病情危重者、婴幼儿、儿童、老人需家属陪护完成检查。

特别需要提醒的是，受检者检查时请携带以前检查的MRI、CT、B超、X线片及相关诊疗资料，供医师诊断时参考。做增强检查，有以下情况的受检者建议慎重：孕妇及2岁以内幼儿请慎重考虑增强检查；不建议短时间内多次增强检查；肾功能异常者慎行增强检查，需临床评估；增强检查后需多饮水以促进增强造影剂排出。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区影像中心)



## 容易脚后跟痛的老人 尽量别穿平底鞋

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

很多老人有脚后跟的问题，在选择鞋子时，往往觉得平底鞋更安全也更适合，其实平底鞋容易加重脚后跟痛。这是咋回事？近日，记者就此采访了我市骨科医生。

“跟年轻人相比，老年人由于身体机能的退化，足弓会存在不同程度的塌陷，所以穿对鞋子非常重要，尤其是对鞋底的选择，太软或者太平都不好。”市中心医院骨科主治医师孙攀登说，总的来说，老年人穿鞋要尽可能宽松一些，但宽松的鞋不等于软底鞋，这种鞋稳定性不佳，会增加老年人的跌倒风险。

为什么不建议老年人穿平底鞋？孙攀登说，很多人对布鞋等平底鞋情有独钟，但这种鞋的减震缓冲效果不好，也无法给脚底提供足够的支撑，尤其是足弓部分，让身体重量集中在脚尖和脚后跟，导致足底筋膜被过度拉扯，穿着走短路可能感觉不明显，走时间长了容易累脚不说，下肢循环不好的老人，还可能出现水肿等问题。

那么，到底什么样的鞋更适合老年人？孙攀登说，建议老年人，尤其是脚后跟痛的老人，平时尽量穿有弹性、带后跟的鞋，但鞋跟不要太高，1到2厘米就行，有条件的，推荐穿带足弓支撑功能的慢跑鞋，“把足弓垫起来，走路时会舒服很多”。

## 你问我答

### 眼睛看不清 和在室内待太久有关吗

西工区28岁武先生：因为工作关系，我几乎整天都待在光线明亮的室内，下班后，经常天都黑了，最近，我总觉得眼睛看不清，和在室内待太久有关系吗？

洛阳市第一人民医院眼科副主任医师赵越娟：会有一定关系。最新的研究显示，明亮的光线会刺激视网膜中多巴胺的释放，而多巴胺可以阻止眼球变长，有效预防近视，这个明亮的光线指的就是太阳光。室内光线再明亮，也无法达到太阳光的强度和光谱。另外，室内的距离较为恒定，眼睛无法自动调节看远看近，更容易形成视疲劳，视疲劳也是近视的元凶之一。所以，每天至少保证两小时的户外活动，是预防近视的有效方法之一。

(洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军)

温馨提示

本刊《科普》版为公益性健康科普平台，栏目工作人员直接服务于广大医护朋友，未与任何第三方机构存在业务关系，所刊载联系方式为官方唯一供稿沟通渠道，敬请各位作者注意辨别，谨防受骗。

健康科普作品刊登咨询热线(微信同号)：

13938878197、18697796370

投稿邮箱：380016296@qq.com(请备注联系方式)



亲爱的读者，如果您有健康方面的疑问，欢迎拨打本刊热线电话17537913120，我们会尽全力帮您寻找解决办法。