

带您了解HCY 多种疾病与它有关

同型半胱氨酸(HCY)是人体摄入蛋白质中的蛋氨酸转化而成的,是蛋氨酸代谢为谷胱甘肽(体内最重要的抗氧化酶)和S-腺苷蛋氨酸的中间产物。但HCY在体内浓度不断升高,机体的甲基化和抗氧化能力就会下降,直接或间接地与多种慢性疾病发病相关。关于HCY,来听听潍坊市市中医院段丽婷医生的解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

导致HCY升高的因素有哪些?

遗传因素: HCY代谢受多个基因的影响,特别是CBS、MS、CBL、MTHFR基因缺陷会造成严重的遗传代谢疾病。MTHFR基因TT型对叶酸的转运效率仅为30%,该基因型人群具有更高的HCY水平。我国平均25%的人群为TT型,并呈现北高南低的分布特点,最高值在山东,最低值在海南。

营养因素及生活方式: 因饮酒、吸烟等不良生活方式导致叶酸、维生素B6、维生素B12的消耗过多或者这些营养素摄入过少,都可引起HCY的升高。

年龄和性别: 随年龄的增长,HCY水平逐渐升高。另外,受雌激素的影响,男性HCY水平高于女性,女性绝经后高于绝经前。

疾病与药物: 肾功能障碍和损伤、甲状腺功能减退、严重贫血、严重硬皮病及恶性肿瘤等疾病以及应用氨甲蝶呤、一氧化氮、抗癫痫药、利尿药、烟酸等药物可使HCY水平升高。

哪些人需要检测HCY?

已有冠心病、脑血管疾病患者;有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、肾病、肿瘤和器官移植者;40岁以上的人群和不良生活习惯的人;绝经期后女性及备孕男女和孕妇;有HCY遗传变异者。

目前,HCY在常规检测中的呼声越来越高,已经列为“五高”之一。

如何干预HCY水平?

戒烟、限酒、合理膳食、增加运动量,有助于降低HCY水平。

每日补充0.8mg叶酸是降低HCY的最佳剂量,但仅靠补充叶酸,仍有约50%的患者无法达标。若大剂量补充叶酸,可能会掩盖维生素B12的缺乏,引起锌的缺乏;单独补充维生素B12降低HCY的效果没有叶酸明显。但在缺乏维生素B12或其基因有缺陷时,可以加大剂量或补充甲基钴胺素;单独使用维生素B6降低HCY的效果不明显,与叶酸、维生素B12联合,有显著的协同作用。此外,餐后补充甜菜碱降低HCY的效果比叶酸要好,甜菜碱可由胆碱生成,不仅安全,还能防止机体水分流失、保持细胞活力,促进身体健康。

与单独补充叶酸相比,复合营养补充剂可以多降低20%-30%的HCY水平。《中国营养科学全书》(第2版)建议采用3+X的复合营养素方案,即天然甜菜碱+叶酸+维生素B6+辅助营养素。《高血压学》推荐每天1000mg天然甜菜碱、0.8mg叶酸、2.8mg维生素B2、2.8mg维生素B6以及4.8μg维生素B12的降HCY方案。

临床中还可以根据基因的多态性,结合叶酸、维生素B12、维生素B6、胆碱、甜菜碱等营养素水平,制订个性化的精准补充方案。



脐周疼痛久治无效 竟是脊柱骨折

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

腹部脐周疼痛,不少人认为是肠道疾病。医生提醒,这是认知误区,对于查不出原因的腹痛或脐周疼痛的患者,要考虑有无骨折的可能。

家住城区的刘女士因脐周疼痛到过多家医院治疗,一直没有效果。随后,她来到山东第二医科大学附属医院浮烟山院区就诊。刘女士表示,她一个多月前出现脐周疼痛,活动时疼痛加重,还出现了行走困难。但她饮食正常,进食后能减轻疼痛。

山东第二医科大学附属医院浮烟山院区脑系科教授、研究生导师马风杰告诉记者,刘女士腹痛明显,但腹部软、无压痛,胆囊区、阑尾区亦无压痛点,背部脊柱有多处压痛,叩顶试验阳性,考虑脊柱有病变,建议进行脊柱的相关检查。经胸、腰椎磁共振检查显示,刘女士有3处新鲜骨折,考虑她的腹痛是脊柱骨折引起的,给予了止痛及对症处理,刘女士的疼痛症状很快减轻,之后转至骨科治疗,并很快康复出院。

马风杰表示,脐周疼痛多见于肠道疾病,胃和阑尾疾病比较少见,脊柱骨折所致的脐周疼痛较为罕见。老年人骨折,多见于骨质疏松,大多有摔伤情况,部分患者问不出外伤史,容易延误治疗。

马风杰提醒市民,发生脊柱骨折,一般表现为骨折部位的疼痛、压痛,活动时受限、疼痛加剧,行走不便。如伤及脊髓,可引起神经功能障碍。对于查不出原因的腹痛或脐周疼痛的患者,尤其是老年人,要考虑有无骨折的可能,做全面详细检查,尽早查找原因,以免延误治疗。



市疾控中心发布 春节期间合理膳食建议

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王晓威 赵忠俊

春节期间,走亲访友、聚餐聚会增多,人们的饮食和行为不同于平常,易引起肠胃不适和身体疲劳。节日期间如何做到合理膳食,吃得既营养又健康呢?对此,潍坊市疾控中心的专家给出建议。

规律进餐、饮食有度。规律进餐是实现合理膳食、平衡营养的前提,饮食不规律、暴饮暴食、不合理节食等行为会影响机体健康。建议广大市民节日期间尽量做到定时定量,合理安排一日三餐。建议每天摄入总能量比例早餐占25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占30%-35%。

合理搭配、均衡营养。没有任何一种天然食物能够满足人体所需的全部能量和营养素,多种食物的合理搭配才能满足身体需求。建议将谷薯类、蔬菜、水果、畜禽鱼肉、蛋奶、大豆、坚果等食物纳入食谱,平均每天摄入食物种类12种以上,每周摄入25种以上。建议谷薯类提供的能量占每天所需能量的50%-65%;畜禽鱼蛋等优质蛋白的供应要适量;餐餐有蔬菜,其中深色蔬菜占一半;每天吃水果;把奶制品、豆制品作为膳食组成的必需品;每周吃坚果应该控制在50g-70g(平均每天10g左右)。

建议大家在外就餐也要做到荤素搭配、粗细搭配以均衡营养,点餐前可以向餐厅提出少油、少盐、少糖等健康诉求。

健康烹调、杜绝浪费。我国有着非常悠久的饮食文化,烹调方法也丰富多样。

建议多用蒸、煮、炖、炒、拌的方法,少用油煎、油炸、烧烤的方法。蒸、煮、炖、旺火快炒、凉拌的烹饪方法,有利于食物中营养素的保留;油煎、油炸的烹

饪方法,会给菜肴带入额外的油脂,增加了食物中的能量;油炸、烧烤的烹饪方法,还会增加食物产生苯并芘等致癌物质的风险。

春节期间,建议大家注意食物品种的多样化,按需备餐,杜绝浪费。

科学饮水、戒烟限酒。足量喝水,有助于维持身体活力。建议大家少量多次、主动喝水,建议喝白开水或茶水,不用饮料特别是含糖饮料代替白开水。含糖饮料摄入过多,会增加患龋齿、肥胖的风险。

春节期间,家人朋友团聚往往会借酒助兴。但是,据相关研究表明,任何形式的酒精都对人体健康无益处。建议成人一天最大饮用酒精量不超过15g,即摄入酒精含量4%的啤酒不超过450ml,酒精含量12%的葡萄酒不超过150ml,酒精含量38%的白酒不超过50ml,酒精含量52%的白酒不超过30ml。倡议亲朋之间不送烟不敬烟,不在公共场所和室内吸烟,不让二手烟危害他人健康。

吃动平衡、维持健康体重。春节期间,各个年龄段的人群都应坚持每天适量运动,以促进新陈代谢和维护身体健康。成年人每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,每天步行6000步。学龄前儿童每天身体活动总时间应达到180分钟,其中户外活动至少120分钟。学龄儿童应多进行户外活动,减少看电视、看手机、玩游戏的时间,以保护视力,每天60分钟以上的中高强度身体活动。

