

患高血脂不能吃肉吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

高血脂会引起一些严重危害人体健康的疾病，如冠心病、脂肪肝、动脉粥样硬化、胰腺炎等。很多人认为，肉类含有较多的脂肪和胆固醇，血脂升高就是肉吃多了造成的。于是，有些得了高血脂的人就不敢吃肉，怕吃了会导致血脂波动。那么，高血脂患者到底能不能吃肉？日常饮食又该注意什么？潍坊市妇幼保健院内科主管护师张翠萍给出了解答。

张翠萍表示，高血脂主要是血液中的胆固醇和甘油三酯含量过高，而人体的胆固醇只有三分之一来源于食物，其他的都是自身合成的。如果只是单纯不吃肉，血脂并不会有多大改变，反而还会造成营养不良的情况。肉类含有丰富的蛋白质、维生素A和维生素B族等多种营养物质，不仅能提供人体所需的能量，还能修复受损的血管，利于血脂的稳定。所以，高血脂的人是可以吃肉的，但要学会怎么吃。

对于高血脂的人来说，只要选对肉类、控制数量、掌握烹饪方法，就能健康吃肉了。首先，要选白肉（如鱼、虾、去皮的鸡肉鸭肉），优质蛋白和不饱和脂肪酸丰富，脂肪含量也比红肉（猪、牛、羊肉）更低，能够降低血液的黏稠度，对预防心血管疾病有一定的帮助。其次要控制数量，每天摄入50克-75克，相当于个人手掌大小的一块就足够了，如果食用过量的话，不仅会导致肥胖、血脂升高，还会给胃部和肠道添加负担。最后是烹饪方法，要以蒸、煮为主。在烹饪方式上，建议少用煎、炸的方式，可以用水煮、蒸、炖的方法来做，这样既能最大限度地锁住肉类本身的营养，也能保持血脂稳定。

张翠萍提醒，高血脂患者在饮食上除了要注意肉类控制，其他食物也得有选择地吃，才能避免血脂升高。



如何科学健步走

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

健步走被公认为最简单、最经济、最流行的运动方式，深受大众的喜爱。虽然健步走被视作“世界上最好的运动”，但是在运动时应因人而异、量力而行。那么，如何科学健步走？来听听山东第二医科大学附属医院关节外一科/矫形骨科主任钟伟的解答。

钟伟表示，每天10000步常被作为运动的目标，但可获益的每天最低运动量是7000步-8000步，其中至少应有3000步是快走。健步走前要做好充分的热身活动，还要对关节、肌肉进行拉伸。健步走结束后，需要逐渐减速步行，使整个身体回到常态，这样能最大限度地避免第二天的肌肉反应。健步走应选择一双舒适防滑、弹性及缓冲能力较好的运动鞋，再配上一双棉质运动袜，这样可以减轻对膝盖和脚踝的冲击，防止下肢关节损伤。衣服应宽松透气、易干吸汗，若在晚间运动，衣服颜色最好以鲜艳为主，或有反光条装饰，确保安全。

健步走按照速度可分为慢步走(70步-90步/分)、中速走(90步-120步/分)、快步走(120步-140步/分)及极速走(140步以上/分)。推荐健康成人进行中速走，运动时应该以心率加快、身体微微出汗为宜。速度最好因人而异，根据年龄和体力来进行选择，或者循序渐进由慢渐快，不要引起呼吸和心率过快，造成不适感。走路姿势要注意抬头挺胸，保持颈部与肩膀放松，双手微微握拳，手肘弯曲约90度，肩膀前后摆动幅度不要超过耳朵，手臂自然前后摆动带动步伐。

钟伟提醒，患有高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者，肥胖人群，老年人等特殊人群，应根据自身状况，遵医嘱进行健步走。尤其是对于冠心病患者，适当的运动可以改善冠状动脉供血和心脏功能，降低心肌缺血发生风险，但过量运动会增加心脏负荷，导致心肌缺血并表现为心绞痛，冠心病患者运动量应以不诱发心绞痛发作为原则。上述人群在健步走时，应做好充足的准备和防护措施，结伴而行。

“总的来说，健步走可掌握16字口诀：身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅。”钟伟说。



揭开『免疫组化』的庐山真面目

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多患者经过几天的等待，终于拿到了病理报告，结果发现除了诊断结果外，还有“附加条款”，如“建议免疫组化进一步明确诊断”。不少市民会问，病理诊断不是最终诊断吗？“免疫组化”是什么？潍坊市妇幼保健院病理科主治医师崔伟为市民揭开它的庐山真面目。

崔伟告诉记者，所谓免疫组化，是指一种应用免疫学的基本原理——抗原抗体反应，即抗原与抗体特异性结合的原理，通过化学反应使标记抗体的显色剂（荧光素、酶、金属粒子、放射性同位素等）显色来确定组织细胞内的特定抗原（主要是多肽和蛋白质），对它们进行定位、定性或相对定量的检测方法。免疫组化并不是新兴的技术，19世纪就已经出现了，现在已经非常广泛地应用到了临床病理的诊断中。它不仅在肿瘤病理诊治方面起着重要作用，许多非肿瘤的疾病也能依靠免疫组化进一步确诊，获得精准、个体化的治疗方案。随着科技的发展，免疫组化技术愈发成熟，现在的免疫组化自动化程度高，结果可靠，操作相对简单，费用较以前都有了较大的降低。特别是近十几年来，随着分子诊断和靶向治疗的兴起，免疫组化可为分子诊断提供依据，甚至可以代替一部分分子检测项目，从而为靶向药物的治疗提供指导。因此，免疫组化技术已经成为病理科实验室最重要的技术之一。

不少市民关心，免疫组化做起来是不是很麻烦？是不是需要重新做检查和活检？出结果需要多长时间？崔伟表示，因为是在常规病理的基础上进行检测，所以一般不需要重新活检。至于报告时间，普通的病理报告3个-5个工作日就可以发出，免疫组化在原有诊断的基础上需要再加2个-3个工作日。

做了免疫组化就能确诊吗？崔伟提醒，任何技术都有其局限性和不确定性，免疫组化技术也是基于常规病理所进行的进一步检测，并不能解决所有的难题。大部分病例不需要免疫组化就可以确诊，少部分病例通过免疫组化染色就可以明确诊断，但有些疑难杂症（如软组织肿瘤、淋巴造血系统肿瘤等），有时候需要进一步通过其他手段才能明确诊断。

总而言之，免疫组化不神秘、很常见、很有用、很必要，但不是万能的。



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康



麦肯基疗法助你告别腰痛烦恼

此法为适合急性腰痛、下腰痛的自我锻炼疗法，骨折患者除外。

练习1 ▶ 俯卧：俯卧，双臂伸直并放松放于身体两侧，头转向一侧，保持这一姿势做几次深呼吸，然后完全放松全身肌肉约3分钟。

练习2 ▶ 俯卧伸展运动：只有在做过练习1后才能做练习2，保持练习1中的俯卧姿势，将手肘放在垂直于肩膀之下的地方，使上半身支撑在前臂之上。深呼吸几次然后尽量完全放松下背部的肌肉，保持这一姿势2分钟-3分钟。

练习3 ▶ 卧式伸展运动：在第一次进行本项练习前，请先做一次练习1、练习2，保持俯卧姿势，面向前方，将双手放在肩膀之下，摆出准备做俯卧撑的姿势，接下来伸直手臂，在疼痛可以忍受的前提下尽量撑起上半身——盆骨以上的部分。在做这个动作的同时注意完全放松髋部、臀部和双腿，使背部尽量伸展，此时髋关节会自然向后移动。将这一姿势保持一两秒，然后再回到开始时的姿势。每次重复这一动作时尽量使运动的幅度比上一次更大一些，以便在一组练习结束时，你的背部能伸展到最大的程度，手臂也能尽量伸直。

练习频率应该在每天6组-8组，时间间隔要均匀。也就是说，大约2小时做一组。

潍坊市中医院 郭晓能