

冬春交替季节

谨防呼吸道肠道传染病

五条防线 抵御心血管疾病

据了解,我国心血管疾病的发病死亡率居各种疾病之首,且呈逐年年轻化趋势。由于拖延病情,不少人耽误了治疗的最佳时期,有的甚至到了无可救药的地步。专家称,心血管疾病除先天性遗传外,后天的不良生活方式是导致该病的重要因素。对此,专家给出心血管疾病五个防线的预防措施。

第一条防线:防发病

防发病即防患于未然,最基本的措施是改变不健康的生活方式。特别是中老年人,经常进行有氧代谢运动,如走路、跑步、爬山、跳绳、骑自行车、滑旱冰等,长期进行这些运动能提高机体的携氧能力,提高心、肺功能。再者,提倡健康饮食并戒烟限酒。现在有很多人处于亚健康状态,却不知道改善其症状的重要途径是全面干预自己的不良生活方式。

第二条防线:防事件

我们知道,发生心肌梗死、脑卒中等严重事件的基础是“不稳定斑块”破裂后引发的不同程度的血栓。防此类事件的核心有两条:一是通过改善血管内皮功能、抗炎和抗栓作用,促使其斑块稳定;二是抗栓,最便宜、最有效的阿司匹林是首选药,预防用量75毫克至80毫克每日1次,晚上睡前服。但要注意两点:1.高血压病人应该在血压控制达标后,再配合使用阿司匹林;2.注意减少出血并发症,特别是有胃溃疡病史者或老年病人更应谨慎。

第三条防线:防后果

冠心病最常见的表现是胸痛,而且急性心肌梗死半数以上无先兆,大多是以突发的胸闷、胸痛为主要临床表现。目前在百姓中间存有3个误区:1.忽视心梗的紧急信号——胸痛,因为心梗的发生常常在后半夜至凌晨,患者往往因不愿叫醒亲属,而熬到天亮,因而坐失良机;2.一向没病、没有胸痛的人突发胸痛时,以为是胃痛,挺挺就过去了;3.心梗发生在白天时,患者就诊的基层单位顾虑转诊有危险,没将病人转到有抢救条件的大医院治疗。

第四条防线:防复发

对已获救的心肌梗死、脑卒中的患者,最重要的是防止复发。临床实验表明,二级预防的五大防线对于控制这类疾病有重大意义,其具体做法是:1.服阿司匹林,用血管紧张素转换酶抑制剂;2.用β-受体阻断剂,控制血压;3.降胆固醇,戒烟限酒;4.控制糖尿病,合理饮食;5.适量运动,健康教育。

第五条防线:防心力衰竭

慢性心衰的用药要逐渐调整剂量,需相对固定的医生负责个体化的系统治疗过程。患者最好是在大医院心衰门诊建立档案,再与社区的电子病历形成联网,设家庭病历,对每位患者病情实施监控。(张丽)

冬季与初春更替之时,气温逐渐回升,同时春节假期结束,大量流动人口返城,人口流动频繁,易于疾病的传播和流行。专家提醒,目前应重点预防流行性感冒等呼吸道传染病和甲肝等肠道传染病。

冬春之交易发的呼吸道传染病包括流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎等,肠道传

染病则包括甲型病毒性肝炎等。

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,以发热(体温38摄氏度以上)、周身性红色斑丘疹、疱疹和痂疹为特征,常成批出现,呈向心性分布,多见于头部、脸部、胸部、四肢近端等部位。伴有发热、头痛、咽痛等上呼吸道症状。水痘感染对象主要

为幼托、学龄前与学龄期儿童,常发于冬季。水痘具有极强的传染性,主要通过呼吸道传播,亦可通过日常生活接触传播。

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的以腮腺肿大为特征的急性呼吸道传染病,民间俗称“痄腮”、“蛤蟆瘟”等。本病病毒通过直接接触、唾液污染餐具和玩具等途径传播。在学

校等集体单位一旦发生流行性腮腺炎,要隔离患儿直至腮腺肿大完全消退为止。

甲型病毒性肝炎是由甲型肝炎病毒引起的一种肠道传染病。甲肝发病急,有发烧、饭后恶心、呕吐、乏力、小便色似浓茶等症状。冬春季节是甲肝多发季节,一旦发生面黄、乏力、吃不下饭等类似甲型肝炎的症状,应立即去医院诊

治。

专家提醒,预防呼吸道、肠道传染病要注意气候变化,随时增减衣服;定期开窗通风;加强户外锻炼;少去空气混浊的公共场所。同时注意饮食、饮水卫生,不喝生水,不吃腐败变质与不洁的生冷食品,不生吃海产品,各种食品食用前都要煮熟、煮透。

(据新华网)



餐桌上的降脂“药”

在众多传统中医秘方里,不少都是以食物为主产生神奇疗效的,而日常饮食中的许多普通食物,其实就是降低血脂的“良药”。

大豆

大豆及其制品中含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂,三者均可降低血中的胆固醇。尤其重要的是,大豆及其制品中还含有大豆的皂苷(如豆浆煮涨时浮起的泡沫状物质),这种物质能有效降低血脂,还具有减肥和预防动脉硬化的作用。

黄瓜

黄瓜中含有细纤维,具有促进肠道腐败物质排泄和降低胆固醇的作用。另外,黄瓜中含有的丙醇二酸,可抑制糖类物质转化为脂肪,尤其适用于心血管病患者。

大蒜

研究发现,新鲜大蒜能够大大降低血液中的有害胆固醇的含量。大蒜粉剂制品可降低8%的胆固醇,而新鲜的大蒜或大蒜提取物则可降低胆固醇15%。

大蒜的降脂效能与大蒜内所含的物质——蒜素

有关。大蒜的这一有效成分有抗菌、抗肿瘤特性,能预防动脉粥样硬化,降低血糖和血脂等。

实验发现将几滴蒜素滴入牛奶,牛奶中的胆固醇大为降低,北方人比南方人爱吃生蒜,患心脏病少得多,就是因为大蒜有降低血中胆固醇及甘油三酯的缘故。

洋葱

其降血脂效能与其所含的烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸有关,这些物质属于配糖体。除降血脂外还可预防动脉粥样硬化,是防止心血管疾病的理想食物。

牛奶

含有羧基、甲基戊二酸,能抑制人体内胆固醇合成酶的活性,从而抑制胆固醇的合成,降低血中胆固醇的含量。此外,牛奶中含有较多的钙,也可降低人体对胆固醇的吸收。

生姜

生姜内含有一种类似水杨酸的有机化合物,该物质的稀溶液的稀释剂和防凝剂,对降血脂、降血压、防止血栓形成有很好的作用。(刘同)

坚果

杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,能降低患心脏病的风险。杏仁、山核桃和花生都有助于保护心脏,但每天只要吃1把(大约42克)即可,不可多吃。

土豆

含有较多的维生素C和钠、钾、铁等,尤其钾含量最为丰富,每100克中含钾502毫克,是少有的高钾蔬菜。心脏病特别是心功能不全的患者,多伴有低钾倾向。

花椰菜

营养丰富,富含维生素C、β-胡萝卜素、纤维素以及钙、钾等。一棵中等大小的花椰菜可以提供220%每日所需维生素C以及15%每日所需维生素A,并且具有低脂肪、低能量的优点。β胡萝卜素可以降低心脏病发作风险。(秦一帆)

忽热忽冷 血压易“出事”

如果认为自己年纪轻轻,与高血压这种所谓“老年病”无关,那么就需格外注意了。专家分析,如今年轻白领的生活没有规律、三餐不定、坐多动少、夜生活频繁以及长期过多摄入高脂肪、高盐的食物等特征,都是导致高血压患者低龄化的重要因素。

高血压病是可以预防的,即使已经患了高血压,只要采取积极态度,给自己安排一套科学、健康的生活方式,即可减少高血压引起的并发症,将其危害降到最低限度。

减肥 不减体重吃药作用有限

对于高血压合并肥胖症患者,减肥是头等大事。腰围和寿命成反比,减肥是高血压病人最需关注的问题,高血压年轻化大多也是肥胖引起的。在有条件的情况下,高血压病人可办一张游泳卡、买一台跑步机、配一个电子血压器。

节食 减油减盐增饭远离锅底

缺少睡眠、吃油太多、只吃菜、不吃饭,这些在年轻人中常见的生活习惯都是错误的。另外,摄入食盐较多者患高血压病的几率较高。一些家庭为了节俭,常把菜吃完后剩下的底汤底料对水做成一碗咸汤。殊不知汤里的含盐量很高,长期食用,得高血压的可能性大增。

生活 忽热忽冷血压最易“出事”

高血压患者对环境温度变化的耐受性明显很低。当遇到寒冷刺激时,体内肾上腺分泌增多,引起血压明显升高。专家告诫,高血压病人从空调房间外出受寒最容易“出事”。冬天有高血压、心脏病的患者最好不要在寒冷中受冻,不宜开动车等顶头吹寒风,否则容易引发急性心梗或脑卒中。

自检 血压增高时段需格外注意

每天早上醒来后是一天中血压最高的时段,每天傍晚五六点是一天中血压偏高的另一高潮。在这两个时段中,高血压病人需格外当心。高血压是导致发生脑卒中的首要的危险因素。因此,普通人群至少每年测量一次血压,高血压患者平时必须严密观察。(王标明)

有益心脏的食物

营养学家认为,心脏的健康和日常饮食有着密切联系。在我们的日常饮食中,有这样几种对心脏有益的食物。

鱼类

比大多数肉类所含的脂肪和饱和脂肪酸都低,特别是海鱼,其ω-3脂肪酸含量较高,能增加血液中“好”的胆固醇,协助清除“坏”的胆固醇。研究表明,这种脂肪酸还能减少中风的危险。海鱼最好清蒸,这样可以保护其中的营养素不被破坏。

黄豆

黄豆及其制品含多种人体必需的氨基酸和不饱和脂肪酸,能促进体内脂肪及胆固醇代谢,保持心血管通畅。食用时,除可将黄豆加工成豆浆、豆腐、豆豉外,还可做成黄豆米饭。煮饭时,应先将黄豆用热水泡4小时以上,以免造成腹胀。

黑芝麻

含有丰富的维生素E,对维持血管壁的弹性作用巨大。另外,其中含有丰富的α-亚麻酸,也能起到降低血压、防止血栓形成的作用。由于黑芝麻的营养成分藏在种子里,因此必须破壳吃才有效。建议先炒一下,使其爆开,或是将黑芝麻打磨成粉食用。

燕麦

含有丰富的亚油酸和B族维生素,可以防止动脉硬化的粥样斑块形成。此外,由于燕麦中含有大量的水溶性纤维素,能降低血中胆固醇含量,因此,经常食用燕麦,可以预防高血压和心脑血管疾病。

菠菜和胡萝卜

菠菜中富含叶酸,服用叶酸可以降低25%罹患心脏病的风险。而胡萝卜中的胡萝卜素可以转化成维生素A,保持血管畅通

而防止中风。菠菜中含有大量的草酸,会阻碍钙的吸收,食用前最好用水焯一下。胡萝卜需用油炒,才能使胡萝卜素真正被人体吸收。

黑木耳

含有较多胶质样活性物质,这种物质能明显缩短凝血时间,起到疏通血管、防止血栓形成的作用。由于黑木耳具有独特的止血和活血双向调节作用,所以又有“天然抗凝剂”之称,对防治冠心病和心脑血管病十分有益。

绿茶

营养成分极其丰富,其中最值得一提的是茶多酚。研究发现,茶多酚可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯的含量,具有预防动脉硬化、降低血压和血脂、防治血栓等作用。由于茶多酚不耐高温,温水冲泡更能发挥其保健功能。