

特别关注

脑血管疾病
“偏爱”早晨发作？

对于某些特殊的人群来说,早晨是个危险的时刻。相关流行病学统计显示,约有40%心肌梗死和29%心脏性猝死发生在清晨时段,该时段脑卒中的发生率是其他时段的3至4倍。另有大众健身人群运动猝死的调查研究显示,我国运动猝死最易发生的时段也是早晨。

4个原因是始作俑者

血液浓缩 一般来说,夜间睡眠停止进食喝水,但是新陈代谢仍在进行中。经过一整晚的消耗,身体处于相对缺水的状态。血液浓缩,黏稠度增高,因而比其他时候更容易形成血栓。一旦血栓堵塞血管,就有可能引发心脏病、脑梗死等。

血压晨峰 临床研究发现,血压每天会有两个相对较高时段,分别是6时至10时、16时至18时。清晨恰好处于第一个血压高峰期,如果此时血压激增,非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快 睡眠状态下人的整个身心都得到了放松,心脏的跳动相对白天要更缓慢。晨起敲响了“生物钟”,心肌迫切地需要大量的氧气供给身体

运行。另外,早晨血液中的血小板活性升高,抗凝血功能减弱。这给血栓的生成提供了良好条件,心血管病患者容易发生斑块脱落,导致出现心梗或脑梗。

生活习惯 很多人在早晨起床后有排便的习惯,如果恰好是便秘的人,用力排便时会增加颅内压和血压,很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。再者,清晨时分交感神经正处于兴奋状态,运动会加大这种兴奋,容易引发心脑血管病。

晨起后养成4个好习惯

别急着起床 特别是老年人群,早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟,让心跳速度缓慢上升,逐渐适应

白天的节奏,然后慢慢坐起。

醒后喝杯温水 这是非常好的习惯。一夜睡眠滴水未进,喝水能够很好地补充血容量,对肠胃也起到了一定的润泽清洗作用,而且还有利于改善便秘。当然,喝水要缓慢一点,不能太着急。

晨练别太早 晨练尽量选择10时以后,太阳升起,气温回暖。运动前补足水分,运动强度不宜过大,避免大量出汗。

早餐不要吃得太过油太咸 喝杯牛奶或米粥,再加一个鸡蛋和少许果蔬。

当然,好习惯的养成并非一朝一夕,需要不断地敦促自己。更不要忘了积极控制心脑血管疾病的高危因素,如高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等,应当遵医嘱合理用药。 □王芳

有此一说

橙皮提取物
或改善心血管健康

佛罗里达大学科学家领导的一项新研究表明,橙皮可能是改善心血管健康的关键。相关论文最近发表于美国化学会下属《农业与食品化学杂志》。

一些肠道细菌可能对心血管疾病产生不利影响,加速其恶化进程。在消化过程中,肠道细菌以某些营养物质为食时,会产生三甲胺N-氧化物(TMAO)。美国克利夫兰诊所的研究人员表示,TMAO水平有助预测未来罹患心血管疾病的风险。

研究团队分析了富含有益化学物质的橙皮提取物,研究其减少TMAO和三甲胺(TMA)产生的潜力。他们测试了橙皮提取物的极性部分和非极性部分。结果表明,非极性部分提取物能有效抑制有害化学物质的产生;极性部分提取物中有一种名为阿魏酰腐胺的化合物,能显著抑制负责产生TMA的酶。

这项研究为开发富含生物活性化合物的功能性食品铺平了道路,也为改善心血管健康提供了新策略。 □刘霞

医生提醒

降脂药别随意停,特别是这类人



如今,高血脂已成为体检报告单上的高频词。有人认为只要血脂降下来、正常了,就可以停用降脂药,毕竟“是药三分毒”。殊不知,这样不仅会让血脂反弹,还会增加患心血管疾病的风险。对于冠心病的人群来说,私自停用降脂药甚至有可能引发急性心梗。

降脂药不仅仅是降脂

常见的降脂药如阿托伐他汀,可减少体内有害胆固醇的合成,也就减少了动脉硬化形成的“原料”。“原料”减少,不但会延缓动脉粥样硬化斑块的生长速度,甚至还可能使斑块变小,对冠心病起到很好的防治作用。

有研究表明,他汀类药物可以使

已经形成的动脉硬化斑块变得更稳定,降低其突然破裂的可能,这样自然降低了心肌梗死的发病风险。所以,对冠心病患者而言,长期服用降脂药物不仅为了控制血脂水平,更是为了减少斑块的形成和增长,稳定已有的斑块,从而降低心血管事件的风险。

随意停药警惕血脂反弹

不仅冠心病患者,原则上只要吃了降脂药都不应该随便停。血脂正常了,是因为一直服药,血脂得到控制。但这并不意味着身体已经完全摆脱了高血脂带来的风险。高血脂患者往往需要长期控制血脂水平,以预防动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的发生。

随意停药,加之不良饮食习惯,血脂还会再次升高,反而增加患心血管疾病的风险。因此,停药与否,需要咨询专业医生。

有人担心长期服用降脂药会伤肝。一般医生给患者开诸如他汀类降脂药后,会在前期监测其肝功能。如果患者前期肝功能就有异常的话,医生会视情况让其停药或换药。 □杨竹

健康饮食

黑木耳
被忽略的“通便高手”

便秘问题时常困扰着许多人。除了调整饮食结构和增加运动量,我们身边就有一种被忽略的通便高手——黑木耳。

曾有研究对我国15个产区的黑木耳进行营养分析后发现:干黑木耳的平均膳食纤维含量竟然高达55%,最高的甚至可以达到71%。如果换算成泡发木耳,100克(12克左右干木耳)中就含有约7克膳食纤维,这个量远远大于日常各种富含膳食纤维的蔬菜。

黑木耳中的膳食纤维,大部分是不可溶性膳食纤维,有助于增加“便便”的体积,从而刺激肠道蠕动,帮助“便便”顺利排出。

根据我国居民膳食指南建议,日常成年人每日的膳食纤维摄入量为25-35克,吃上100克黑木耳就能轻松完成30%的目标,这不香吗?

不仅如此,黑木耳中还含有一种特有的活性成分——木耳多糖,它是一种可溶性膳食纤维。据香港一份检测数据显示,黑木耳中的木耳多糖含量大约在5%左右。而木耳多糖具有吸水膨胀的特性,能够进一步增加“便便”体积,促进排便。

另外,黑木耳还有一个特点:热量很低。100克泡发黑木耳的热量仅为27千卡,也就是一两口馒头、米饭的热量,吃了也没啥负担。

提醒大家注意,黑木耳本身无毒,但是很容易在泡发过程中疯狂滋生椰毒假单胞菌,它的代谢产物米酵菌酸毒素会导致中毒。建议大家掌握好每次吃的量,一次性别泡太多,即泡即吃。 □莫鹏

应季养生

夏季养生
莫贪凉

立夏之后,天气炎热。有人喜欢长时间待在空调房里,有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气,减缓人体新陈代谢,把本应调节体温的汗液滞留在体内,导致“空调病”或胃肠疾病。所以,夏季养生不要贪凉,不要长时间吹空调,应当适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物,要在室内放1小时后再吃,避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏后,昼长夜短,很多人夜间睡眠不足。因此,中午尽量小睡一会儿,哪怕闭目养神也好。中医认为,养神在于养心。午睡前做转眼练习(双目从左向右转,再从右向左转,然后紧闭片刻,再迅速睁开),不仅可以提高午睡质量,还能促进眼部血液循环,缓解眼疲劳。有睡眠障碍者要保持精神放松,进行适当的体育锻炼,以促进血液循环、提高睡眠质量。

高温天气容易中暑,中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时,要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多,要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡,少食油腻和辛辣上火的食物。可适当多吃冬瓜,冬瓜性凉,具有清热解暑、生津止渴的功效。 □李乾构

家庭保健

掌握“绝招” 远离骨折

老人一旦跌倒,轻则造成皮肤擦伤、撕裂伤以及关节扭伤等软组织损伤,重则发生骨折、脑部损伤,且产生焦虑、抑郁等心理问题。此外,跌倒后长期卧床还可能致肌肉萎缩、深静脉血栓形成、坠积性肺炎等并发症,进一步加重老人病情。所以,家有老人,预防跌倒是一项非常重要的任务。对已经出现肌肉减少和骨量减少,或出现肌少症、骨质疏松症的病人,在防跌倒方面,除了药物治疗、运动方式配合外,生活中也有很多需要注意的地方。

首先,在专业人员指导下,在家中安装辅助保护设施,提供一个安全、舒适的居住环境,是非常重要的。通常包括安装床边护栏;在卫生间、浴室、走廊等地方安装扶手;改造卫生间,安装坐便器增高器、扶手和防滑垫;做好防滑处理,在浴室、厨房等湿滑区域使用防滑垫或防滑地砖,减少滑倒风险;设置无障碍通道,移除家中



的障碍物,保持通道畅通无阻,还可以使用语音助手、自动开关门等智能家居设备,方便老人在家中独立生活时使用……

视力问题也是导致跌倒的一个重要原因。因此应定期检查视力,如有视力问题,应及时佩戴合适的眼镜。

除此之外,老人的穿戴、裤子鞋子是否合脚、是否防滑、是否过于宽大,都应该注意。同时,鼓励老人进行适当的锻炼,增强肌肉力量和平衡能力,也是预防跌倒的有效方法。

如果老人不幸跌倒,应及时就医,接受专业治疗,以减少并发症的发生。 □钟艳宇

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。