

调节血脂谨记“四舍五入”法

天蓝



饮食习惯不佳,是血脂的主要原因。而通过调整饮食,可以达到科学控制血脂的目的。动脉硬化性心血管疾病,如冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)、脑血管疾病、下肢跛行等,在我国居民中是致死致残的主要原因,而血脂异常则是引起这类疾病的重要危险因素。

四种食物要舍弃

1.含丰富饱和脂肪和胆固醇的食物
调查显示,饱和脂肪和胆固醇是高血脂的危险因素。食物中含有丰富的这两种物质,主要包括猪油、牛油、羊油等动物油脂,五花肉、肥羊、肥牛等高脂肪畜肉,以及猪脑、猪肠等动物内脏。另外,油炸食品、糕点等常含有较多的饱和脂肪。

2.含有反式脂肪酸的食物

反式脂肪酸会加重高血脂所带来的危害,例如,它会增加LDL胆固醇,同时提高甘油三酯的水平,降低起保护作用的HDL,使血小板变得黏稠,易形成血栓,引发心脏病等。反式脂肪因其具有耐高温、不易变质等优点,被广泛应用于蛋黄派、炸薯条、薯片、糕点、饼干、冰淇淋等食品加工中。

3.含糖多的食物

糖分可以在肝脏内转化为内源性甘油三酯,导致血浆中甘油三酯浓度升高,因此血脂过高者应限制蛋糕、甜饮料、冰激凌、

饼干等含糖高的食物。

4.含盐量高的食物

盐类食物过量食用,会导致血管壁弹性下降,为高血脂的发生埋下隐患。控制盐分,不只是做菜要少放盐,放过鸡精、豆豉、蚝油、咸酱后不要再放盐,更重要的是减少外出就餐的次数。

日常生活中,严格控制自己的饮食,少吃薯片、锅巴、蜜饯等快餐,以及火腿、午餐肉、沙司等加工食品。

五种食物要多吃

1.含丰富膳食纤维的食物
膳食纤维的摄入量适当有助于饱腹感的产生,它不仅可以与肠内胆酸、胆盐结

合,还可以刺激大肠蠕动,降低血脂。食物纤维的主要来源有新鲜果蔬、杂粮、坚果、豆类等。

2.富含类胡萝卜素的食物

类胡萝卜素可以防止“有害”胆固醇的氧化,保护血管,避免出现斑块和血管病变。黄、绿、红的水果和蔬菜都是类胡萝卜素的优质来源,如木瓜、芒果、番茄、南瓜、红薯、胡萝卜等等。

3.富含维生素C的食物

维生素C能提高“有益”胆固醇水平,促进胆固醇代谢,可抑制胆固醇合成酶的活性,降低胆固醇合成率,从而控制血脂水平。鲜

果和蔬菜富含维生素C,如猕猴桃、鲜枣、青椒、绿叶菜等。

4.含钾的食物

钾的摄入量适当,有助于调节心跳,降低血压,减少脂肪附着,防止血管损伤和硬化。花生米、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是高品质的钾食物来源。

5.含有丰富植物固醇的食物

在分子结构上,植物固醇与胆固醇相似,但对胆固醇没有生理作用。当前的临床试验表明,每天摄取2到3克的植物固醇可以使血浆胆固醇水平降低10%。含有较多植物固醇的食物有植物油、豆类、坚果等。

健康话题

脑梗一旦停药易复发

孙浩

一年前,因脑梗入院的胡先生康复出院,出院时口齿流利,肢体活动恢复良好,之后每月随访情况都不错。前段时间,胡先生出现右半边肢体麻木僵硬,女儿带他到医院就诊。头部核磁结果显示,他的脑梗死复发了。胡先生疑惑地问医生:“我烟戒了,也锻炼身体,怎么会复发呢?”医生追问:“一直在服用预防脑血管病复发的药吗?”胡先生一拍脑门,懊恼道:“新冠肺炎疫情期间,出门不方便,我想这段时间身体一直很好,停几天药问题不大,于是把阿司匹林、他汀、降压降糖药都停了。”进一步检查发现,患者的血压、血糖、血脂再次飙升。

预防脑梗死复发,除了改变不良生活习惯,比如戒烟限酒、低盐低脂饮食、适度运动锻炼外,还要通过规律合理用药来控制高血糖、高血压等高危因素,并规律服用抗血小板药物预防血栓形成,服用他汀类药物降低血脂逆转动脉硬化斑块等。血压、血糖、血脂正常,并不代表可以随意停药。指标正常是药物作用的结果,并非疾病已经治愈,随意停药易引发各项指标的再度失调,导致病情复发加重。

抗血小板药(阿司匹林、氯吡格雷等)、他汀类药物(阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀等)、降压药物是脑梗死二级预防的三大基石,这些药物不能随意停。尤其是抗血小板药物,除非服用过程中出现比较严重的胃肠道出血、口鼻黏膜、眼底出血等副反应,以及一些重要的外科手术,为避免术中大出血,经严格评估术前可以短期停用抗血小板药外,其他情况不宜随意停用。

脑血管病是需要医患密切配合并进行长期管理的慢性疾病,新冠肺炎疫情下为了避免交叉感染,可以尽量少出门,但病情有变化或需要取药时,该去医院还要去医院,戴好口罩、勤洗手,做好防护即可。切莫因恐惧疫情,中断随诊及用药,导致严重的不良后果。

专家建议



血管通畅的人有五个表现

关蓝

事实上,不只是动脉,人体内所有的血管都很重要,每一条血管都像一个通道,运送着我们全身所需的营养物质。一旦血管出现病变,出现阻塞,这个营养通道就会关闭,然后影响到全身的健康。欲知我们血管是否依然畅通,可多观察自己日常生活表现,身体有无异常反应。

1.呼吸畅通

血管通畅的人,通常是呼吸通畅,没有紧迫感。血管是不是通畅,会对肺部的呼吸造成直接的影响。血管通畅的人,一般不会出现呼吸急促或者气喘的情况,呼吸也是比较顺畅的。在肺部的血管发生堵塞的情况时,身体就可能会发生缺氧的状况,从而导致呼吸困难。

2.精神充沛

血管通畅的人,往往精力充沛,不会轻易疲倦。如果血管畅通,身体各个部位的器官组织都能够得到及时和充足的营养、氧气的供应滋养,这种状态下,各部位的器官组织不会轻易感到疲劳。如果血管堵塞,那么就会有器官的营养和氧气得不到及时和充足的供应,这时候,身体各部位的器官就会出现疲劳的状况。

3.视力正常

如果血管顺畅,血液就可以正常流入毛细血管,使毛细血管得到及时充足的供血,视力就处于正常的状态。如果血管出现堵塞,毛细血管得不到

健康常识

及时和充足的供血,眼睛的视力就会下降,看东西就会不清楚。

4.头脑清晰

血管通畅的人,一般都是头脑思绪清晰、不头痛的。当我们的血管和颈部的血管发生了堵塞的话,就很有可能会导致头部出现疼痛感。如果没有出现过头痛、头晕的情况,并且思绪也比较清晰的话,那么就说明我们的头部血管供血以及供氧的效果都比较正常。

5.腿脚好

脚的状况能够很好地反映出血管的健康状况。血管通畅的人,往往腿脚好,不疼痛。在中医上有这种说法“通则不痛,痛则不通”。也就是说,如果血管不通的话,那么就很有可能会导致身体发生疼痛。腿脚是离心脏比较远的部位,如果血液不流畅的话,也有可能

养护血管忌三事

1.忌久坐

导致血栓的最大帮凶——久坐。数据显示,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%。研究表明,长期久坐不动,不利于“好”胆固醇清除动脉里的斑块,增加血栓风险。所以,不论多忙,都要注意多活动,每次坐1小时,起来活动5分钟。

2.忌熬夜

长期熬夜,导致人长期处于紧张状态,易造成血管收缩异常,血压比正常人高,还容易导致血液黏稠,容易诱发血栓等心脑血管疾病。尤其是,熬夜时,长时间静坐办公,更会加大血栓风险。所以,从今天起,不要再熬夜了,不要熬夜,不要熬夜!重要的事情说三遍。

3.忌吸烟

吸烟伤血管,十年难修复。烟草中的有害化学物质,会损伤血管内膜,让血细胞更容易凝集起来,易导致血栓的形成,也会增加患静脉曲张的风险。所以,一定要尽早戒烟,越早越好,并且,任何时候都不晚。



腱鞘囊肿,半数自行消退

黄玮

有些人的手上会莫名其妙凸起小疙瘩,摸起来光滑柔软,但按下去会有痛感,而且时间越久,长得越大。这很容易让他们联想到“瘤”,开始担心害怕。其实,这是一种良性疾病,叫腱鞘囊肿。

腱鞘囊肿最常见于腕部背侧,其次是掌侧,还可能是足背,也有患者出现在膝、肩、脊柱或其他关节内、外软组织处,一般表现为皮下浅表的半球状隆起,生长缓慢,大小不一。

目前,腱鞘囊肿的发病机制尚不明确,约10%的患者发病前有过局部反复微小创伤史。有理论认为,这是一种关节退变性囊肿,由于长期的炎症刺激、劳损、创伤、感染等因素,导致关节囊、韧带、腱鞘等结缔组织营养不良,继而发生退行性病变。重复性的运动,比如长期使用鼠标、重复做一项家务等,都可能引起囊肿扩大,从而诱发病状,导致腱鞘囊肿。

除了“长包”,腱鞘囊肿还可能表现出明显的肿胀或关节痛,特别是腕关节痛。大部分腱鞘囊肿几乎不会引起其他症状,但偶然情况下,囊肿过大,可能压迫局部神经,从而导致感觉或运动能力丧失,还可能引起循环障碍,出现指端发凉、肤色苍白等。虽然这种情况比较罕见,但如果出现了就要尽快就诊。

因腱鞘囊肿的并发症很少,且可能自行消退,比如一些青少年患者,囊肿可在成长中的2~3年内消失。通常,总体治疗方法以观察或针刺抽吸等非手术干预开始;手术治疗仅用于接受初始保守治疗后,症状持续存在或复发的患者。

只有轻度疼痛,可观察保守治疗。50%以上患者的腱鞘囊肿有自行消退的可能,不需干预。对于仅表现为局部肿物,无或轻度疼痛,局部症状不严重或不想接受任何干预的患者,可考虑暂时观察;也可进行适当固定制动,暂时使用支具,但应有限使用,以免长期固定造成肌肉萎缩,患者每天也要进行适当活动。如果伴随轻度疼痛症状,患者可以使用非甾体抗炎药。

明显疼痛,可进行腱鞘囊肿抽吸。如果手上的囊肿长时间不消退,并伴有明显疼痛,或局部压迫症状,影响患者的工作、生活,可用注射器对腱鞘囊肿进行抽吸,算是一种有创操作。但研究表明,因治疗并未破坏囊肿本身,一半以上接受抽吸治疗的腱鞘囊肿,大约会在1年内复发。

持续存在或复发,可选择手术治疗。对于接受初始非手术治疗后,症状持续存在或复发,或囊肿持续增大,出现疼痛、麻木的患者,建议进行手术治疗。一般有两种方式:一是传统的切口手术,二是关节镜微创手术,复发率均在10%左右。

医生的话

有潮热盗汗,心血管病升七成

陈雪莹

近日,澳大利亚昆士兰大学的科研人员发现,绝经后出现潮热盗汗(也称血管舒缩症状)的女性,心脏病发作、心绞痛和中风的风险高出约70%。若其他年龄段的女性出现这类症状,更有可能发生非致命性心血管事件。

研究人员分析了6项前瞻性研究中23365名女性的数据,结果发现,虽然潮热发作频率与心血管事件并不存在相关性,但报告“有时”盗汗的女性患心血管病的风险高出22%;报告“经常”盗汗的女性患病风险高出29%;有严重潮热、盗汗和任何血管舒缩症状的女性,患病风险分别高出83%、59%和111%;只有潮热的女性,患心血管病的风险高出33%;只有盗汗的女性,患病风险高出32%,同时有严重潮热和盗汗的女性,患病风险高出55%;与没有经历过血管舒缩症状的女性相比,有早发性血管舒缩症状的女性,患心血管病的风险高出38%,有迟发性血管舒缩症状的女性,患心血管病的风险高出69%。

研究人员表示,这一发现有助于确定那些心血管事件发展风险较高、在临床实践中需要密切监测的女性。

医学发现