

健康生活

保护心血管该吃什么好?

吃得健康能预防心脑血管疾病,哪些食物更健康,哪些要少吃?以下这些内容可以为家人收好。

少吃这7种食物

- 1.含隐形盐较多的食物
每人每天吃盐不宜超过5克。同时要尽量少吃含隐形盐较多的食物,比如方便面等。
2.肥肉
避免经常食用过多的动物性脂肪,过多的脂肪会升高血脂。
3.内脏
含胆固醇较高的食物也要少吃,过多的胆固醇会升高血脂。
4.精细粮
主食中的精细粮建议不超过1/2,应逐渐增加粗粮杂粮比例,减少精细粮(如大米粥、白米饭、精细面食)的占比。
5.加工肉
加工肉中的盐超标,亚硝酸盐也可能超标,要严格控制。
6.饱和脂肪酸含量高的食物
例如牛油、羊油、猪油等都要少吃。动物油的饱和脂肪酸含量较高,根据我国《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,饱和脂肪酸需要控制摄入量。
7.反式脂肪酸含量高的食物
很多点心、油炸食物、代可可脂巧克力、奶糖、雪糕、奶茶、咖啡伴侣等都是反式脂肪酸含量较高的食物。
专家表示,摄入过多反式脂肪酸会增加心脑血管疾病的发生风险。反式脂肪酸可升高低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇),降低高密度脂蛋白胆固醇(俗称好胆固醇),从而增加心脑血管疾病死亡风险。
提醒:不管什么食物,都七八分饱足矣,千万不要过饱,不要撑着。此外,强调少吃,不是绝对不能吃,一定要控制量。因为上述食物吃得过多,会大大增加“三高”和心脑血管疾病的风险,更容易引起血管堵塞。



多吃这10种食物

- 1.鱼肉
一周至少吃2次鱼肉。DHA是一种不饱和脂肪酸,能预防心脑血管疾病,抗炎、抗氧化。
2.粗粮杂粮
粗粮杂粮占到主食的1/3以上。
3.牛奶
每人每天摄入300—500克奶制品。研究发现,虽然全脂奶制品中含有较高的饱和脂肪,但它们能提高高密度脂蛋白胆固醇水平,对身体有益。
对于肥胖、高脂血症或心血管疾病风险较高的人群,建议选择低脂或脱脂奶来减少脂肪摄入。选购牛奶看3点:
看配料表:配料表中的成分按照含量从高到低的顺序排列,排在第一位的,成分占比最多。因此,如果第一位是水或糖,而非生乳,那就是乳饮料而非奶。
比较蛋白质含量:纯牛奶蛋白质含量通常大于等于2.9克/100毫升,而乳饮料蛋白质

- 含量可能只有0.7克/100毫升。
注意标签上的营养成分表,了解钙等营养成分的含量,有助于作出更健康的选择。
4.豆制品
建议大豆(干豆)每天25克,或相当量的豆制品。大豆异黄酮主要存在于豆制品中,属于植物雌激素。它是豆制品中的生物活性成分之一,具有抗氧化、改善和预防骨质疏松、保护心血管等作用。
5.水果
天天有水果,每人每天200—350克。维生素C除了抗氧化等,还有助于预防心血管疾病。新鲜的蔬果中含有丰富的维生素C,比如甜椒、苦瓜、小白菜、猕猴桃、西柚、橙子、橘子、草莓等。
6.蔬菜
三餐有蔬菜,每人每天300—500克。研究发现,不同种类的蔬菜含有不同的活性成分,由此产生对心血管的不同影响。若能吃足葱属植物、十字花科蔬菜、绿叶蔬菜、黄橙

红色蔬菜和豆科植物,会对心血管起到一定保护作用。

葱属植物,如青葱、蒜、洋葱、韭菜等;十字花科蔬菜,如大白菜、卷心菜、萝卜等;绿叶蔬菜,如菠菜、芹菜、茼蒿、油菜、空心菜等;黄橙红色蔬菜,如番茄、胡萝卜、红薯、南瓜等;豆科植物,如大豆、豌豆、芸豆、四季豆等。

7.坚果
坚果富含不饱和脂肪酸以及具有抗氧化的维生素E,建议每人每周吃50—70g坚果(即每天10g左右)。研究显示,适当摄入不饱和脂肪酸不但不会升高血脂,还有利于血脂代谢,控制甚至降低血脂,在一定程度上利于动脉粥样硬化的控制,有利于预防心血管疾病。

8.咖啡
健康人群适当饮用咖啡利于健康,孕妇、失眠或胃肠敏感者需谨慎。研究表明,上午(8点—12点)喝咖啡的糖尿病患者,心血管病风险和心脏死亡风险均有所降低。最佳喝咖啡时间为早上或者上午。每日咖啡摄入量应控制在400毫克以内,大约相当于不超过4杯300毫升的咖啡。喝咖啡时,最好不加糖,可适量加牛奶。孕妇和哺乳期女性应减少咖啡因的摄入。

9.茶
日常可以适量喝茶,但不宜大量饮用浓茶。经常喝茶对身体有诸多好处,有多项研究曾指出,经常喝茶可降低心血管疾病等风险。

10.辣椒
研究显示,辣椒中的辣椒素具有潜在的心脏保护作用,喜欢吃辣,吃完辣没有不舒服的人,可以继续吃辣,利于健康。

适当以这10大类食物为主,相对来说,更能降低“三高”和心脑血管疾病的风险。
总之,没有直接能够软化血管的食物,健康饮食不仅仅是清淡饮食,而是在上述各种食物的基础上,保持食物的多样化,每天尽可能摄入12种以上的食物,每周尽可能摄入25种以上的食物。(央视一套微信公众号)

健康科普

揭开帕金森病的神秘面纱

帕金森病是一种脑部疾病,会导致病人出现行走迟缓、肌肉僵硬、手部抖动以及睡眠障碍、疼痛、情绪障碍等临床表现。帕金森病常见于老年人,根据数据统计,2021年我国约有500万的帕金森病患者,是全球患者最多的国家之一,疾病负担也远超全球水平。

帕金森病临床表现错综复杂,且容易导致患者失去生活和工作能力。帕金森病最早和最突出的表现为活动迟缓,做事感觉不如以前灵活,通常缓慢起步,不容易被发现。很多老年人自觉走路变慢,以为是自己岁数大了引起的,但帕金森病不是正常的衰老过程,而是很多因素导致的运动、睡眠、认知等症状持续恶化的过程。目前针对帕金森病的治疗以改善症状为主,强调的是早期的治疗与干预,当到了疾病晚期,大脑发生广泛的萎缩,治疗起来往往就无从下手。

因此,早期筛查帕金森病对预防患者失能,降低社会及家属照料负担,提升老年人生活质量非常重要。

帕金森病的早期表现

- 1.行走困难。主要表现为行走较以前缓慢,或者走路时拖着脚,可以伴有四肢僵硬,甚至出现弯腰驼背行走等异常情况。
2.震颤。主要表现为手、腿或者下巴持

续地抽搐或者抖动,帕金森病典型的震颤表现为静止性,就是在休息的时候出现震颤,情绪激动或者紧张时加重,而在运动时比如拿水杯、筷子时震颤症状反而减轻。
3.小字征。表现为写字的时候,字比以前变小,且会挤在一起,同时写字速度变慢,笔迹弯曲,字也越写越小。
4.嗅觉障碍。帕金森病患者有时候会出现嗅觉问题,表现为觉得吃饭不如以前香了,闻东西闻不出味道,很难分辨气味等。
5.面具脸。表现为面部表情减少,面部僵硬、冷淡、呆板,同时眨眼动作减少,就像是脸上戴了一副面具一样。
6.声音变化。音量和音质的变化也是帕金森病的一个早期症状,说话较以前低沉轻柔,或者感觉说话不如之前响亮。
7.心理障碍。帕金森病患者往往会出现情绪障碍,包括担心自身症状加重,情绪低落,制订计划困难或者解决问题的能力及动力下降等问题。

以下展示的是国际上通用的帕金森自评问卷:

- 1.早上从床上站起来感到困难吗?
2.写字是不是感觉比以前小了?
3.说话声音是不是感觉比以前小了?

- 4.走路是不是感觉比以前容易摔倒?
5.是不是感觉表情和言语没有以前生动了?
6.手或者腿有没有不自主地抖动?
7.穿衣服裤子是不是比以前困难了?
8.是不是感觉走路比以前更困难了?
如果出现了以上项目中的三个及以上,建议至专业神经内科门诊进一步寻求临床帮助。

健康老年人预防帕金森病的办法

- 1.早发现早诊断早治疗
如果老年人及家属发现以上早期症状时,应该及时到医院就诊,做到“早发现早诊断早治疗”,在专业医生的指导下,对帕金森病进行系统性的诊治。
2.体育锻炼
规律适当的运动被证实对预防帕金森病具有一定的作用。每周进行至少90分钟的中等强度运动,如快走、游泳等,可以促进大脑黑质释放多巴胺,可有效降低帕金森病发病风险。太极拳或五禽戏等柔和运动也有助于锻炼姿势平衡体态。
3.慢性病管理
糖尿病、高血压、高血脂等慢性病会加速脑细胞老化,增加脑细胞坏死的风险,从而

可能引起或加重帕金森病的进程。因此,定期监测血压、血糖和血脂,同时积极控制以上疾病,是预防帕金森病的重要措施。

4.均衡饮食
老年人的饮食应保证充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质,以满足身体的基本需求,注意食物种类的多样性,包括蔬菜、水果、全谷类、豆类、坚果等,适量减少盐、糖和高脂肪食物的摄入,从而起到延缓大脑细胞老化,预防帕金森病的作用。

5.生活作息规律
不规律的生活作息也会增加得帕金森病的风险。建议协调工作与生活,做到劳逸结合,避免长时间熬夜,需要保持规律的睡眠作息,保持卧室安静、黑暗及舒适,同时避免在睡前饮茶、含咖啡因等饮料,同时尽量减少或避免睡前剧烈运动。

帕金森病本身并不可怕,真正可怕的是大家对其认识不到位,认为老人走路变慢就是年龄变大、身体机能老化了,从而忽视了疾病的早期发现,从而延误了诊断和治疗的最好时机。帕金森病的发生是一个长期而缓慢的过程,早期预防可以更加有效地延缓或阻止帕金森病的发展,提升老年患者的生活质量,减轻家庭照护负担。(天长市人民医院 李建军)

健康提醒

系统性红斑狼疮患者日常注意事项

系统性红斑狼疮是一种慢性自身免疫性疾病,可影响全身多个器官和系统。由于其病因复杂、症状多样,患者在日常生活中需要特别注意健康管理,以控制病情、减少复发并提高生活质量。下面将从饮食管理、生活习惯、药物管理、感染预防、定期复查、妊娠管理等多个方面,详细阐述系统性红斑狼疮患者的日常注意事项。

饮食管理

系统性红斑狼疮患者应保持均衡饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。建议多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质(如鱼类、鸡肉、豆类等),避免高脂肪、高糖和高盐饮食。部分患者可能伴有肾脏损害或高血压,因此需要限制盐分摄入,每日盐摄入量应控制在5克以下,避免食用腌制食品和高盐调味品。另外,长期使用激素可能导致骨质疏松,因此患者应注重钙和维生素D的补充。可以多食用富含钙的食物(如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜)或在医生指导下服用钙片和维生素D补充剂。某些食物可能增加光敏性,加重皮肤症状,如芹菜、香菜、无花果等。患

者应尽量避免食用这些食物,尤其是在阳光强烈的季节。酒精和咖啡因可能加重病情或与药物产生不良反应,因此建议患者尽量避免饮酒和过量摄入咖啡因。

生活习惯

系统性红斑狼疮患者应保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于增强免疫力,减少病情复发的风险。由于疾病本身和药物治疗可能削弱免疫系统,患者更容易感染,因此,应注意个人卫生,勤洗手,避免接触感染源,如接触感冒患者或公共场所的密集人群。吸烟可能加重血管炎和心血管疾病的风险,因此患者应坚决戒烟,并避免接触二手烟。适当的运动有助于增强体质、提高关节灵活性和缓解疲劳。但患者应避免剧烈运动,选择低强度活动,如散步、瑜伽、游泳等。

药物管理

系统性红斑狼疮的治疗通常需要长期服用药物,如糖皮质激素、免疫抑制剂等。患者应严格遵医嘱用药,不得擅自停药或调整剂量。长期使用糖皮质激素可能导致骨质疏松、高血压、血糖升高等副作用,患者应定期

监测相关指标,并在医生指导下采取预防措施。某些药物可能诱发或加重病情,如磺胺类药物、青霉素等。患者在服用任何药物(包括非处方药和保健品)前,应咨询医生。

感染预防

患者可以在医生指导下接种流感疫苗、肺炎疫苗等,以预防感染。但应避免接种活疫苗(如麻疹疫苗、水痘疫苗等)。勤洗手、保持室内通风、避免接触感染源是预防感染的重要措施。如果出现发热、咳嗽、腹泻等感染症状,应及时就医,避免延误治疗。

定期复查

系统性红斑狼疮患者应定期到医院复查,监测血常规、尿常规、肝肾功能等指标,以及及时发现病情变化。根据复查结果,医生可能会调整药物剂量或治疗方案,患者应积极配合。患者可以记录日常症状和用药情况,以便在复诊时向医生提供详细的信息。

妊娠管理

系统性红斑狼疮患者在计划妊娠前应咨询医生,确保病情稳定并调整药物。妊娠期间,患者应密切监测病情变化,定期进行产检

和相关实验室检查。妊娠期间不得擅自停药,应在医生指导下调整治疗方案。

其他注意事项

寒冷可能诱发雷诺现象(手指或脚趾发白、发紫),患者应注意保暖,尤其是在冬季。系统性红斑狼疮患者患心血管疾病风险较高,应定期监测血压、血脂和血糖,保持健康的生活方式。患者应主动学习系统性红斑狼疮的相关知识,了解疾病的病因、症状和治疗方法,以便更好地管理病情。紫外线是系统性红斑狼疮的重要诱因之一,患者应尽量避免在阳光强烈的时间段外出,可使用防晒霜减少阳光刺激。

系统性红斑狼疮是一种需要长期管理的慢性疾病,患者在日常生活中的每一个细节都可能影响病情的控制。通过科学的饮食、规律的生活、良好的心理状态和严格的药物管理,患者可以有效控制病情,减少复发,提高生活质量。同时,定期复查和与医生的密切沟通也是疾病管理的重要环节。希望以上内容能为系统性红斑狼疮患者及其家属提供实用的指导,帮助他们更好地应对这一疾病。(天长市人民医院 闵济云)

新知台

心脑血管疾病高发季,怎么预防?

眼下正值夏秋季节更替,尤其处暑后秋意明显,昼夜温差逐渐变大。其实,血管最怕“一冷一热”的刺激,在这个时节,高血压、心梗、中风风险显著上升。对于心脑血管疾病,有哪些预防措施?出现哪些情况要及时就医?(人民网)

心脑血管疾病的日常预防措施

1.保持健康的饮食习惯

饮食是维护心脑血管健康的基础,饮食上要低盐低脂,避免摄入高油高盐食物,推荐摄入粗纤维食物和优质蛋白质,控制水果摄入量,防止摄入过多的糖类。

2.穿衣时可采用“洋葱法”

白天气温可能偏高,而早晚气温较低。外出要注重保暖,特别是头部、颈部、手部。穿衣可采用“洋葱法”(即多层穿衣法),每层衣物不宜过厚,以便根据外界气温随时增减衣物。

心脑血管疾病的日常预防措施

3.坚持规律且适度的运动

由于早晚温差较大,建议中老年人推迟晨练至太阳升起后(9:00-10:00),或改为傍晚(16:00-17:00),避开低温时段进行轻度活动,如太极拳、散步、瑜伽等,避免突然的温度变化对身体造成负担。

4.塑造舒适的睡眠环境

北方秋季空气干燥且寒冷,睡眠时可在卧室内适度增加湿度(使用加湿器),睡眠温度控制在18-22℃之间,避免过高或过低的温度干扰睡眠质量,尤其是在天气变化较大的时段。

心脑血管疾病的日常预防措施

5.监测血压和血糖变化

在天气变化较大时,血压容易波动,中老年人监测血压,必要时及时就医调整治疗方案。天气凉爽,往往人们的食欲增进,对于患有糖尿病患者,要密切关注血糖变化,必要时立即就医。

6.保持良好的作息习惯

规律的作息有助于维持体内生物钟和心血管健康。适当午睡有利于血压、心率的稳定,时间以半小时左右为宜。避免熬夜和过度劳累,保持充足的睡眠。

心脑血管疾病的日常温馨提示

出现以下症状应及时就医

- 血压异常升高
胸痛持续不能缓解
偏身障碍
夜间阵发性呼吸困难

通过科学的生活调整和健康的管理,可以有效应对出伏后气温波动带来的健康挑战,降低心脑血管疾病急性发作的风险,平安健康迎接秋冬季节。

投稿邮箱:czrb9012@163.com