

当心 秋凉心脑血管易“闹事”

“一场秋雨一场凉”。由于秋季气温多变,往往让人不易适应,一些疾病趁机而入。对于心脑血管病人来说,更需要根据气候变化多加保养,合理用药,防患于未然。

“多事之秋” 心脑血管病易高发

一般而言,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,在天气由热朝冷过渡的秋季,人体新陈代谢缓慢,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就容易导致血压升高。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发生和复发。

在我国,心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”的特点,目前我国心脑血管病患者已经超过2.7亿人,每年死于心脑血管疾病近300万人,占每年总死亡病因的51%。随着生活水平的提高和生活节奏的改变,被称为“富贵病”的“三高症”(即高血压、高血糖和高血脂),患病率逐年增高,而且呈低龄化方向发展的趋势,因“三高症”导致的心脑血管病发病率和死亡率也逐年上升。

预防必不可少
治疗还得靠药

心脑血管病人的防治有三大大要诀:合理膳食、适量运动和科学用药。前两者的作用重在预防,而后者是治疗的关键所在。根据心脑血管病人的病因、病情,一般可以选用以下常用药物。

高血压 目前用于降压的药物主要有以下五类,即β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、钙拮抗剂、利尿剂。

心绞痛 目前临床治疗心绞痛应用最广泛的药物是硝酸酯类、β受体阻滞剂和钙离子拮抗剂;其他还包括血管紧张素转换酶抑制剂、抗血小板及抗凝剂和他汀类。

心力衰竭 常规治疗包括联合使用三大类药物,即利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂。

此外,一些中药在防治心脑血管疾病方面有较好的作用。常用防治心脑血管疾病的中成药有速效救心丸、脑心通、心脑血管软胶囊、通心络胶囊、复方丹参滴丸等。

日常重在保养
谨记四条守则

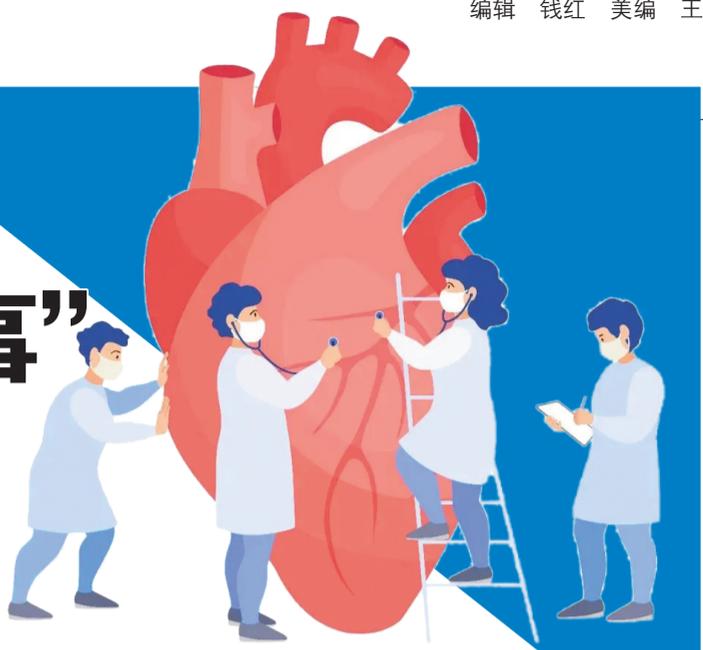
科学的生活方式对于预防心脑血管疾病来说很重要,因为有些心脑血管疾病患者往往存在吸烟、酗酒、熬夜、久坐不运动等不良生活方式。预防心脑血管疾病在日常生活中应注意以下几个方面:

合理饮食 饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。秋冬进补要根据个人的体质,最好在中医医师的指导下辨证进补。

戒烟限酒 烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

适当运动 适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通过“心跳次数达到170减掉年龄”公式把握合适的运动量。心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。心脑血管疾病患者当运动过快或运动突然停止以及一些其他的疾病或因素的影响时,会造成心肌缺血,轻者会心跳突然加快、面色苍白、浑身无力、四肢发冷、出现房颤;重者会在短时间内造成猝死。

心理平衡 焦虑、过度疲



劳或紧张状态能引起血管痉挛,导致心血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌。因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫机能处在最佳状态。

相关链接

心脑血管病年轻化 中青年要当心

近年来,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,20至29岁的高风险人群占比已经达到15.3%,且患病高风险的中青年治疗状况并不理想,64.4%的人并未接受过医学治疗。该数据由首部《中国中青年心脑血管健康白皮书》披露。

为什么年纪轻轻就发病?主要原因是健康的生活方式。香港心汇心脏及脑血管病检查预防中心心脏科专科梁伟宣医生表示,中青年饮食不平衡,而且丰富的夜生活导致睡眠严重不足。中青年人来自工作

和生活的压力越来越大,工作和生活负荷重,一直处于疲惫状态,使得身体锻炼越来越少,体质减弱。

另一方面,心理压力,精神高度紧张或过度焦虑、情绪波动大,导致心脑血管疾病年轻化,出现“30岁的人,60岁的心脏”的状况。

梁伟宣介绍,在中国35至64岁人群中,2/3的人有胆固醇血症、高血压、吸烟、肥胖和糖尿病。这些都是冠心病发病的危险因素。有上述疾病或是症状的人,平时要特别注意控制病情,有条件的要定期进行心脏检查。

对于一般人而言,男性55岁以下、女性65岁以下,必须在每年常规体检的基础上做活动平板运动试验(运动心电图)。男性>45岁、女性>55岁,又有冠心病高危因素的,需要接受更精确的检查,如新一代心脏电扫描等。

据《北京青年报》《保健时报》

9月为全民健康生活方式宣传月,提倡“三减三健” 少盐、少油、控糖 给自己定个健康小目标

9月是全民健康生活方式宣传月,今年宣传的主题是“三减三健”,健康相伴。三减分别是减盐、减油、减糖;三健分别是健康口腔、健康体重、健康骨骼。《中国居民膳食指南(2022)》中的准则五也明确建议:少盐少油、控糖限酒。

那么,少盐、少油、控糖的目标该如何在日常生活中潜移默化地实现呢?

如何做到少盐?

人的淡口味是可以逐步养成的,婴幼儿期是口味偏好形成的关键时期,建议家长以身作则,让孩子从小喜欢清淡饮食,有助于其形成终生健康的饮食习惯。

1.巧用限盐工具

烹调菜肴时加糖会掩盖咸味,品尝不能判断食盐是否过量。建议最好使用有刻度的限盐勺、盐罐等工具,有效且精准地控制每天食盐摄入量。

2.少放高盐调味品

建议炒菜时少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品,利用天然食物本身浓郁的风味提味增香,推荐使用葱、姜、

蒜、花椒、香菇等香料和自身香味比较大的食物。

3.选用低钠盐、碘盐

选用低钠盐等含钠相对较低的调味品,不仅可以满足对咸味的要求,还可以减少钠的摄入。事实上,除高水碘地区外,所有地区都应推荐食用碘盐,尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭,更应食用碘盐,预防碘缺乏。

4.出锅前再放盐

许多人做饭时没有这个意识,甚至把放盐这个步骤放在做饭前几步。正确的做法是:在菜肴出锅前或关火时再放盐,这样的方法能够在保持同样咸度情况下,减少食盐用量,吃起来口味也不会损失。

5.阅读营养标签

钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目,购买时应注意食品钠的含量。

6.注意隐形盐,控制好总量

有些食物如饼干、面包、果脯、冰激凌等,吃起来不咸,甚至还有点甜,其实加了很多盐。在家烹饪时不应按照每人每天5克计算,应考虑成人、孩子、老人的差别;除了烹调用盐之外,

还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量。减少在外就餐,在外就餐时应要求餐馆少放盐。

7.冲洗高盐食物,多选新鲜食材

用凉白开水冲洗咸菜、罐头里的鱼等,可以减少盐含量。大部分食品在加工过程中添加了食盐,尽量选购新鲜食材,少选加工食品。

如何做到少油?

1.家庭用油推荐有意识时常更换油的品种

食用油并非等级越高越好,不同食用油的脂肪酸组成差异很大,建议不要长期只摄入一种油。家里采购食用油时常换品种为我们提供脂肪和营养平衡保障。鱼油、亚麻籽油、紫苏油适合凉拌;黄油、牛油、猪油、椰子油、棕榈油和可可脂适合煎、炸;橄榄油、茶油、菜籽油适合炖、煮、炒。

2.菜肴用油外,注意计算其他食物的含油量

家庭使用带刻度的控油壶,做到烹饪定量用油。在家烹饪时应考虑成人、孩子、老人

的差别;除了菜肴用油之外,还应包括做面点用油、沙拉酱、油炸油酥食物等和在外就餐的含油量。

所以,烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌等方式,尽量少用煎炸的方法。

3.分清“吸油食材”和“不吸油食材”

第一,少吃油炸食品,如炸莲藕、炸茄盒等,不仅脂肪高、能量高,还会产生很多有害物质。

第二,优选不吸油食材,典型的不吸油食物有木耳、芹菜等;而茄子等吸油的食材要少吃。

第三,需要注意的是,油大多存在于菜肴的汤汁中,不喝汤汁、不用汤汁拌饭吃。

第四,少吃动物油脂,加工的零食和油炸香脆食品,如饼干、薯条、加工肉制品等。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

第五,警惕高温烹调油,会产生反式脂肪酸。

高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。反式脂肪酸摄入量每日不超过2克。

如何做到控糖?

1.选择食品标签中添加糖位置靠后的食物

各人群均应减少添加糖的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

少吃加工过程添加糖的食品,如饼干、冰激凌、糕点、蜜饯、果酱等。学会看食品标签中的营养成分表和配料表,选择碳水化合物含量低的饮料、没有添加糖或添加糖位置靠后的食物。

2.尽量少喝含糖饮料指含糖量在5%以上的饮料

对于含糖饮料,尽量少喝或不喝,更不能饮料代替饮用水。

3.一日三餐少放糖

第一,家庭烹制菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。第二,制作婴幼儿辅食时,无需添加糖。第三,在外就餐时尽量少选含糖多的菜肴,如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。

据《北京青年报》、新华社客户端