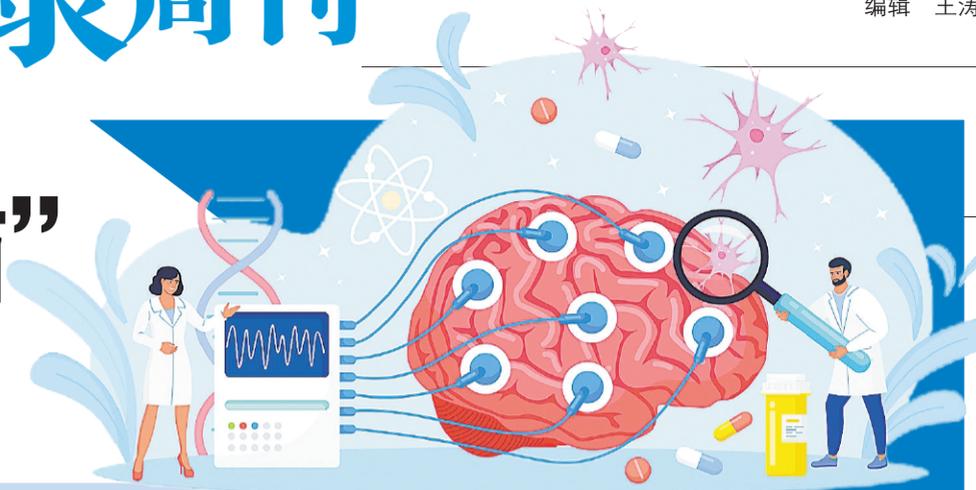


暑热容易“伤脑” 警惕卒中高发



大家通常认为,冬天是脑血管病的高发季节,夏天相对安全,但事实并非如此。自入夏以来,多地迎来多轮快速升温,最高气温一度突破35℃,医院卒中绿色通道收治了不少新发脑卒中患者。当温度波动引起脑血管反复收缩和扩张时,各种心脑血管疾病就有可能找上门,尤其是高龄、合并脑血管硬化的患者,极易罹患脑卒中。因此在夏季,医患双方都需做好准备应对脑血管病的发生。

北方城市发病率更高

脑血管病是一种世界性的常见病,其多发性、致残性及致死性的特点给患者及其家庭造成了极大的负担。在国内,脑卒中的发病人群日趋增加,尤其在我国的北方,发病率和死亡率居高不下。

研究显示,全球范围内脑卒中的发病率与住所的纬度有关,越是高纬度地区,发病率越高。我国卒中总体发病率亦呈现北高南低的特征,北部、中部和南部的发病率分别为每10万人1097.1、917.7、619.4。发病率最高的前5个省份都位于北方地区,分别是北京、天津、河北、内蒙古和山东。

我国北方城市如北京和天津,在同纬度气候、相似饮食等共同作用下,脑卒中的发病率在夏季和冬季的居高相仿,这与上海和广州等南方地区并不相同,可见同一疾病在不同区域的季节效应下有显著区别。

临床经验显示,脑血管病好发于以下几类人群。

高血压人群 研究表明,高血压是导致脑中风的最大病症,78%—80%的卒中由高血压引起,长期高血压会显著增加发生致死性或非致死性脑卒中的风险。

高血脂人群 特别是有高胆固醇、高低密度脂蛋白血症的患者,出现心、脑乃至全身性动脉硬化的概率会明显升高。如不及时控制颈内外的血管动脉粥样硬化,血管将越来越狭窄,最终形成血栓。

糖尿病人群 高血糖易造成血液流动缓慢,其通过多种代谢途径促使动脉硬化的概率,远高于非高血糖人群。

吸烟人群 经常吸烟对身体的危害很大,主要影响全身血管和血液系统,如加速动脉硬化、升高纤维蛋白原水平、促使血小板聚集等。长期被动吸烟也可增加脑卒中的发病风险。

肥胖人群 随着生活水平提高,高能量饮食容易使人肥胖,进而使罹患高血脂、高血压、糖尿病的风险增高。

夏季脑血管病高发 有4个原因

与心血管疾病一样,脑血管病也存在季节性的发生规律,但发病特点受到多种因素的影响,其中气温、湿度、日照等天气因素起主要作用。比如,冬天是脑血管病的高发期,是因为气温降低后,人的血管收缩会造成血压升高、血液黏稠

度增加,血液在血管内发生淤滞便会形成血栓。而夏季气温高、湿度大,人体水分随着呼吸、流汗、皮肤蒸发快速流失,不仅会导致血液浓缩、黏稠度增加,更危险的是导致血压下降,尤其是对合并脑血管狭窄的患者而言,低血压导致的脑血管灌注动力不足会使病情急性加重。

根据临床情况分析,夏季脑血管病高发主要有4个原因,掌握这几方面的知识,可以做到防患于未然,避免疾病发作或加重。

原因一: 室内外温差较大

夏季气温高,在阳光下活动时间较长时,易出汗和失水,尤其是老年人、高血压患者、糖尿病患者等,还可能出现脱水现象。当体内水分不足时,血液黏稠度上升、血流速度减慢,就会增加产生血栓的风险。

原因二: 摄入冷饮冷食较多

高温天气进食冰淇淋、冰镇西瓜等易刺激胃肠道,局部的御寒机制会激发周身广泛的血管收缩及骨骼肌冷颤,外周动脉收缩后,四肢储备的血液加速回流又会增加回心的循环血量,进而提高脑部血流引起动力学的改变。此外,不洁净的饮食会使夏季腹泻、呕吐等胃肠道疾病风险提高,而这些病理过程可能导致人体丢失大量的胃液和脱水,同样容易诱发脑卒中。

原因三: 剧烈运动导致水和电解质失衡

冬季天气寒冷,人们出门的次数及活动量减少,而夏季风景宜人,人们的户外活动增加。但需要注意的是,过度活动易致体内的水分、电解质失衡,尤其是钠、钾、氯离子等电解质含量过低时,会影响人体的神经、心血管和肾脏功能,从而引起脑血管病的发生。老年人在夏季应结合自身情况选择运动方式,例如步行能调节心肺器官功能;适当慢跑可以强健腰腿肌力,但需要控制时间和心率;做健身操、跳广场舞、打太极拳及参加一些室内棋牌活动等,也可起到强健身体和活跃思维的作用。

原因四: 身体的适应能力不足

每个人的体质和适应环境的能力不同。对于长期吸烟饮酒、缺乏锻炼、高龄、动脉硬化血管弹性下降及患有脑血管病的人来说,身体适应能力相比健康人群略差,更

容易被炎热环境诱发疾病或使病情加重。

5点建议保护大脑

为了防治脑血管病,面对季节性病情变化,大家需要特别注意以下5个方面。

及时就医 患者及家属需要保持警惕,一旦出现以下症状应及时就医:1.偏瘫,即一侧肢体无力、活动不灵或无征兆跌倒;2.偏身感觉障碍,即一侧面部或肢体麻木;3.失语,即说不出话,或听不懂别人及自己说的话,不理解也写不出以前会读、会写的字句;4.视物不清、视物双影;5.意识不清、昏迷不醒、胡言乱语。

合理膳食 饮食不规律、暴饮暴食、过度饮酒、摄入高盐高糖高脂肪食物等,均为动脉硬化的诱因。平时多吃蔬菜、水果、谷物等富含维生素、膳食纤维及抗氧化物质的食物,有助于降低血脂和血压。同时,夏季应避免食用辛辣、刺激性食物,并注意补充水分和电解质,防止中暑。饮食卫生也不可掉以轻心,高温环境下食物容易滋生细菌,应避免吃生鱼片、未煮熟的海鲜等容易被污染的食物。

按时服药定期复查 脑血管病患者要严格遵照医嘱服用药物,控制好高血压、糖尿病等慢性疾病,并定期复查血脂、血糖等指标,掌握自己的健康状况。曾经历过脑卒中的患者,还要积极治疗脑血管病后遗症,如采取功能康复训练、痉挛治疗等。

合理锻炼 适当的运动可以促进血液循环,而过度运动会对身体造成负担。建议脑血管病患者按照医生的建议进行适量体育运动,以增强心肺功能、改善血液循环、提高身体免疫力为目的。

保持良好心态 长期处于紧张、忧虑、抑郁的情绪状态可能引发身体疾病,因此脑血管病患者要正确认识自己的病情并积极调整心态,合理安排工作、休息和睡眠时间,避免过度疲劳,减少情绪波动对健康带来的不良影响。

脑血管病是一种常见疾病,而季节变化是其发病和加重的重要因素。简而言之,大家在夏季保护脑血管需厘清3个误区:冷饮消暑,但过多的糖分和酒精可使血液变稠,增加心脑血管负担;大鱼大肉补充能量,但过多的油脂和胆固醇会增加动脉阻塞的风险;空调避暑,但长时间呆在过低温度空调房会增加心脏负担,导致血压升高、血液动力变化流速增快等不良影响。

据《北京日报》

天热了, 正餐只吃凉面凉皮 有这三个营养缺陷

夏季来临,主打“清凉感”的主食成了一些人的最爱:凉皮、凉粉、凉面……它们口感丝滑,还自带降温效果。有的人会把这类碳水当正餐来吃,但如果经常一顿饭只吃凉皮、凉粉,你的营养摄入很可能会告急。

凉皮凉面里到底有多少营养?记者邀请专家解读,为你补足一顿“凉感”正餐所需的营养素。

一碗凉粉、凉皮、凉面里有啥

凉感碳水的制作工艺和烹饪方式,也悄悄影响了它们的营养价值。

1.凉粉类。凉粉多是用原料(如绿豆、扁豆、蚕豆、豌豆、大米、洋芋)中所含的淀粉制成,主要成分是水 and 淀粉。《中国食物成分表》显示,凉粉的水分含量高达90.5/100克,淀粉含量为8.9/100克,蛋白质含量仅为0.2/100克,脂肪和其他营养素含量极少。

因为淀粉加工中要去掉大部分蛋白质,洗淀粉的过程中又损失了绝大部分可溶性的B族维生素和钾等矿物质,剩下的几乎就是纯淀粉。

2.凉皮类。凉皮俗称凉皮,制作过程中要洗面筋,面筋蛋白质占小麦蛋白质的大部分,所以配着面筋吃的凉皮蛋白质含量为每100克约含4.4克,营养价值整体上高于凉粉。

不过,因为制作的时候要加碱或蓬灰,洗面筋时用大量水冲,同样会损失绝大部分可溶性的B族维生素和钾。

3.凉面类。100克凉面中含蛋白质4.8克,比凉皮略高一点。但面条需要加很多水来煮,其中的可溶性维生素和矿物质在煮的过程中溶于水,如果再过几次凉水,含量就更低了。而且,为了让凉面更有嚼劲,制作过程中也要加碱,这样会把其中的B族维生素“赶尽杀绝”。

豆类蛋白质含量是面粉的两倍,维生素和矿物质含量更高,且豆类淀粉口感更为劲道,所以,即便杂豆面条经过水煮后凉吃,也比普通凉面营养价值高。

正餐不能只吃凉皮凉面

一顿饭只吃凉皮凉面,会带来哪些营养缺陷?

1.缺乏优质蛋白。人体每日所需蛋白质约60克,一顿正餐至少要含20克蛋白质。如果正餐吃半斤凉皮,蛋白质摄入显然不足,而且面筋蛋白质的质量不高,消化吸收率较低,与人体所需的氨基酸比例有很大差距。

2.矿物质、维生素损失惨重。前面已经提到,在制作过程中,凉皮凉面里很多水溶性的维生素和矿物质被破坏或者随水流失了。

3.缺乏膳食纤维。凉皮凉面的主要原料是小麦粉,其膳食纤维本来就不高,做成凉皮凉面后含量进一步降低。一顿饭只吃半斤凉皮或凉面所能提供的膳食纤维,跟身体需求差别很大。

整体来说,长期用凉皮凉面当主食,不注意从其他食物中补充蛋白质、膳食纤维、矿物质以及维生素,会出现蛋白质营养不良和维生素严重缺乏的情况,很可能导致疲乏无力,抵抗力下降。

据《生命时报》