

避免伤“心”饮食,呵护心脏健康

■ 张明多

饮食在维持心脏健康方面发挥着重要作用。合理的饮食习惯可以降低心血管疾病的发生风险,并为心血管疾病患者的康复提供帮助。

科学研究表明,不良饮食习惯是导致心血管疾病的主要原因之一。高盐、高脂、高糖和高胆固醇饮食,会增加心血管疾病的发生风险。而均衡饮食可以提供必要的营养,降低心血管疾病的发

生风险。具体来说,高盐饮食会导致血压升高,增加心脏负担;高脂饮食会升高胆固醇水平,导致动脉粥样硬化形成;高糖饮食会引起血糖波动,增加糖尿病的发生风险;而糖尿病是心血管疾病的重要危险因素。以下介绍几种有益心脏健康的营养素。

1.健康脂肪 建议选择富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、鱼、坚果等。这些脂肪有助于降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平,保护心脏健康。适量摄入单不饱和和脂肪酸,可提高“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)水平,减少动脉壁上脂质沉积的风险。多不饱和脂肪酸具有降低心血管疾病发病率和死亡率的作用。

2.膳食纤维 水果、蔬菜、全谷物和豆类等膳食纤维,可以降低胆固醇和血压,改善血糖控制状况。膳食纤维有助于降低食物通过消化系统的速度,稳定血糖水平,减少胆固醇的吸收,并提供饱腹感。

3.抗氧化剂 摄入富含抗氧化剂的食物,如深色蔬菜和水果等,能够减轻氧化应激对心血管造成的损害。氧化应激是体内自由基过多引起的,自由基会破坏细胞和组织,导致心血管疾病的发生。

生。抗氧化剂可以中和自由基,减少损害。

心脏病患者如何安排饮食:心血管疾病患者的饮食安排,应该基于个体情况和医生建议,一般包括以下几个方面。

1.限制盐分摄入 减少食盐、腌制食品和加工食品的摄入量,有助于控制血压和减少液体滞留量。每天盐的摄入量应不超过5克。过量摄入盐,会导致体内水分滞留,心脏负荷增加,引发高血压和心力衰竭。

2.控制脂肪摄入 选择健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。橄榄油、亚麻籽油、坚果和鱼类都是不错的选择。建议每天脂肪的摄入量占总能量的25%~35%。高饱和脂肪和反式脂肪的摄入,会提高血液中的胆固醇水平,加速动脉粥样硬化的进程。

3.减少胆固醇摄入 摄入过多的胆固醇,会增加患心血管疾病的风险。患者应减少摄入含高胆固醇的食物,如动物内脏、全脂奶制品和高脂肪的肉类等,已患有心血管疾病或高胆固醇血症的病人,每天胆固醇的摄入量应控制在300毫克以下。

4.不吃高糖食物 限制高糖食物的摄入,选择低糖或无糖食物,有助于控制血糖和体重。建议每天糖的摄入量不超过总能量的10%。高血糖不仅会增加患心血管疾病的风险,还会损害血管内皮和导致炎症反应。

5.增加膳食纤维 摄入足够的膳食纤维,有助于降低胆固醇水平和控制血糖。建议每天膳食纤维的摄入量为25~30克。膳食纤维可以减少饱和脂肪和胆固醇的吸收,降低血液中的胆固醇水平,稳定血糖水平,促进肠道健康。

6.多吃水果和蔬菜 水果和蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于心脏健康。每天

至少吃5份不同种类的水果和蔬菜,包括200~350克新鲜水果和300~500克蔬菜。

7.适量摄入蛋白质 选择瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品作为蛋白质的来源。鱼类中的健康脂肪酸,有助于减少人体动脉粥样硬化斑块的形成。

8.充足饮水 保持充足的水分摄入,有助于血液循环和心脏健康。每天饮水1500~1700毫升,避免饮用含高糖、咖啡因和酒精的饮品。

9.定期检查 定期检查血糖和血脂水平,根据医生的建议调整饮食和生活方式。

如何避免“伤”心饮食,保持心脏健康 通过科学、合理的饮食安排,心血管疾病患者可以有效维护心脏健康,促进机体康复。为了维护心脏健康,大家应避免或限制以下食物的摄入:

1.高糖食物和精制碳水化合物 高糖食物如甜饮料、糖果和甜点等,可能导致血糖升高,增加心血管疾病的发生风险。精制碳水化合物如白面包、白米饭等,通常含有较少的纤维素、维生素和矿物质等其他营养素,摄入过多可能导致血糖快速上升。

2.高脂食物 高脂食物通常是指含有大量饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇的食物。人们大量食用这些食物后,血液中的低密度脂蛋白胆固醇含量会升高,导致心血管疾病的发生风险增加。常见高脂食物有动物内脏、奶油、黄油、猪油、起酥油、肥肉等。这些食物对心血管疾病患者有很多不利影响,会加重动脉粥样硬化,增加心脏负担。

3.高盐食物 日常饮食应注意避免食用过咸的食物,如加工肉类、罐头食品、腌制食品、咸味零食和油炸快餐等。

4.酒精 过量饮酒会增加心血管疾病的发生风险,建议适量饮酒或避免饮酒。

“老年痴呆”五个常见误区要注意

很多人会把阿尔茨海默病称为“老年痴呆”,但这个词不仅不准确,而且会给人带来羞耻感,甚至导致很多人不愿意自己被诊断或出现早期痴呆迹象,从而错过最佳治疗时期。呼吁大家不要再用“老年痴呆”这个词去称呼这类病人!

今天,我们就针对几个常见的阿尔茨海默病谣言进行逐一剖析,让大家更好地了解阿尔茨海默病。

一、脑萎缩就是阿尔茨海默病

这里要明确一下它俩各自的概念:“阿尔茨海默病”是一种发病进程缓慢、随时间推移不断恶化的神经退化性疾病,主要表现为渐进性认知功能衰退和大脑萎缩,而大脑萎缩的主要体现,以颞叶内侧和海马萎缩最为明显。

“脑萎缩”指的则是在各类因素影响下,脑组织的细胞(神经元)体积缩小。另外,它不是某种特定疾病,而是许多疾病的神经影像学表现。

目前,阿尔茨海默病的确诊病因尚不清楚,科学家认为,它可能是遗传、生活方式和环境因素共同作用的结果。

而脑萎缩则分为两种类型:生理性脑萎缩与病理性脑萎缩。

生理性的脑萎缩会随着人的衰老而自然发生。根据相关研究,35岁之后,人体的大脑就会开始慢慢萎缩,并以每年0.2%的速度持续下去。当到达70岁时,萎缩的速度还会加快。

在衰老这个因素之外,脑萎缩的进度也会由于遗传、脑外伤、烟酒过多、煤气中毒等原因而加快。因此,两者并不能划上等号。

二、爱吃辣更容易得阿尔茨海默病

网上流传着一项研究,称:每日摄入的辣椒超过50克,记忆和认知能力下降的风险会比普通人多一倍,很多无辣不欢的人士对此感到担忧:怎么吃辣还有这个负面作用?

其实,不必担心太早,这个研究本身存在许多

纰漏。最重要的一个问题是,它没有控制好变量,忽略了“辣”这一痛觉在人们的饮食习惯中并不是单独存在的。

比如四川的名小吃麻辣牛肉,除了辣,还有很多油脂和糖分。真正要防的,不是辣,而是藏在辛辣美食背后的高盐、高油与高糖。

高脂肪会导致肥胖和各类心血管疾病,盐摄入量过多还会引发肾脏疾病,糖分摄入过多可能还会导致糖尿病,它们都是阿尔茨海默病的诱因。

所以,辣本身没什么大问题,但喜欢吃辣的人,最好注意,它的搭档是不是足够健康。

三、阿尔茨海默病只有老人会得

虽然阿尔茨海默病患者中,大多数人都是在65岁之后发病,但也有4%~5%的患者会在65岁之前发病,这被称为早发性阿尔茨海默病。网上曾有过报道,一位中国女性刚36岁就确诊了这种病症。

由于很多人把它们和“老年”划上等号,导致自己身上的异常情况很容易被忽略。假如你出现了如下情况,最好去进行专业的检测:

1.平时做事很干练,突然之间手忙脚乱,失去规律。

2.忘记特别重要的事情,且经别人提醒了也想不起来。

3.在以往很熟悉的环境里迷了路,不知道今天是哪天。

4.越来越沉默寡言,说话也颠三倒四,比如把打招呼时的“你好”说成“我好”。

四、记忆力减退就意味着患有阿尔茨海默病

虽然阿尔茨海默病的一大特点是记忆衰退,但刚推过来却不一定成立。

阿尔茨海默病患者头部的海马体和大脑皮层会收缩,其中,海马体负责短时记忆的存储转换和定向等功能,而大脑皮质中的额叶、顶叶、颞叶、针叶、边缘系统则掌握着认知能力、躯体感觉、长期记忆、情感处理等繁多的人体功能。

所以,阿尔茨海默病患者,不仅仅会短期“失忆”,还会丧失对时间、地点的认知能力与生活自

理能力以及最基本的语言能力。

如果只是偶尔忘记某件事,且别人稍微提示就能猛地想起,大多情况下都是正常的。影响人们记忆变差的因素其实还有很多,比如最主要的一点:休息。有研究支持,睡眠不足会导致人记忆降低。

有人可能会说,自己的睡眠是充足的,但你可能忽略了一点:戴着耳机听歌入睡、睡觉前看手机,它们都会让你的大脑保持活跃,眼皮是闭上了,大脑却没得到充分的休息。

五、阿尔茨海默病一定会在亲属间遗传

阿尔茨海默病分为两种形式,散发型与家族型。后者,确有遗传给后代的可能。

不过,这并不能说明,只要家中老人患了阿尔茨海默病,后代就会因此患上“家族型”阿尔茨海默病,它的定义要复杂得多。

遗传学家发现,家族型阿尔茨海默病属于常染色体显性遗传,其中,三个致病基因分别是:APP/PSEN1/PSEN2。它们往往会让人在50岁之前发病,且呈现家族遗传的现象。但这样的案例并不多,目前,世界上绝大多数阿尔茨海默病患者都是散发的。

如何预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是一种发病后无法痊愈,且平均预期寿命只剩3~9年的神经退化性疾病。目前,它的发病原理还不明确,但根据现有研究,我们的确可以在日常生活中多加注意,降低它到来的可能。

1.坚持适量运动,包括耐力和力量训练。一些研究者认为,这会有助于大脑细胞之间建立新的连接,防止记忆丧失。

2.保持健康饮食,控制脂肪、盐分、糖分的比例。肥胖、高血压、糖尿病等均和阿尔茨海默病有一定程度的因果联系。

有一项研究对392对65岁以上的双胞胎进行了观察与研究(每对双胞胎都至少有一个阿尔茨海默病患者),最终得出结论,在基因几乎相同的情况下,生活方式和环境因素的确会干预罹患阿尔茨海默病的可能。

科学辟谣

儿童家庭用药常识

■ 黄美娟

当前很多人会在家里准备一些儿童药品来应急,但是很多人对儿童家庭用药的了解并不多,导致在备药和用药的时候,容易出现一些问题,下面我们针对儿童家庭用药的相关知识进行科普。

一、儿童家庭用药的重要性

儿童年龄小,抵抗力较弱,出现疾病的概率非常高,通过家庭用药可以在疾病初发时及时用药,避免病情的进一步恶化。同时,儿童生病的时候往往会伴随着鼻塞、头痛、咳嗽、发热等症状,通过家庭用药可以控制这些症状,让儿童更加舒适。在面对一些突发疾病的时候,通过及时用药可以及时进行干预,如果病情严重,家长将孩子送到医院的时候,也能把握最佳治疗时机。此外,多了解一些家庭用药知识后,家长对儿童用药的了解更多,后期如果需要给孩子用药,家长也能有一定的了解,从而更好地遵医嘱用药。

二、一些适合儿童家庭备用的常见药品

想要保证儿童家庭用药效果,我们就需要知道一些儿童家庭备用的常见药品,具体包括:

(1)**退烧药品**。很多疾病常见症状中,发热是主要症状之一,所以在儿童家庭药品中,家长可以准备一些退烧药品,常见的包括乙酰氨基酚和布洛芬。其中,乙酰氨基酚主要适用于3个月以上的儿童,具有镇热解痛的效果,副作用相对较小,同时这类药品有滴剂和混悬液等剂型,儿童可以更好地服用。布洛芬主要适用于6个月以上的儿童,具有较好的退热效果,还能在一定程度上抗炎,其中比较常见的就是美林。

(2)**感冒咳嗽类药品**。除了发热之外,感冒咳嗽也是儿童疾病的主要症状之一,所以我们还可以准备一些感冒咳嗽类药品,常见的包括氨溴特罗口服液、小儿止咳糖浆两种,其中氨溴特罗口服液主要用于急性慢性呼吸道感染引起的咳嗽、排痰困难等,这类药品成分比较多,所以在用药的时候,需要避免与其他同类成分药品同时服用。小儿止咳糖浆主要适用于小儿感冒引起的咳嗽,这种药品通常味道比较甜,儿童接受度更高,通过小儿止咳糖浆可以很好地缓解咳嗽、咳嗽症状。

(3)**肠胃类药品**。儿童的肠胃工作比

较脆弱,在这种情况下,容易出现腹痛腹泻的情况,所以我们要准备一些肠胃类药品,常见的包括枯草杆菌二联活菌颗粒(妈咪爱)、蒙脱石散等,其中枯草杆菌二联活菌颗粒(妈咪爱)主要适用于因为肠道菌群失调引起的腹泻、便秘、胀气、消化不良患儿中,这种药品含有益生菌,可以有效地改善儿童的肠道菌群。而蒙脱石散则主要应用于儿童急性腹泻或者慢性腹泻中,药物进入孩子的体内之后,可以在胃肠道形成一层保护膜,从而有效的吸附病原体 and 毒素的作用,减少肠道刺激,缓解腹泻症状。

三、儿童家庭用药的注意事项

在家庭用药的时候,我们需要注意些什么?

(1)**药品选择**。我们需要遵循医嘱选择一些适合孩子的药品,不要凭自己的经验或其他家长的推荐随意给孩子用药,即便是一些常见的病症,我们也需要根据孩子的情况来采取不同的给药方法。

(2)**仔细阅读说明书**。在给孩子用药的时候,我们需要仔细阅读药物的说明书,根据自己孩子的情况来对应选择相应的用法用量,确保用药准确。此外,当前很多儿童药品为了更好的控制剂量,应使用专门为儿童设计的量具,如滴管、注射器或带有刻度的小勺等,家长可以充分应用起来,确保剂量的准确性。同时,说明书里也会详细列出药物可能出现的不良反应以及用药的禁忌证,家长也需要多注意。

(3)**注意用药时间和顺序**。儿童在用药的时候,家长需要遵医嘱或者根据说明书的内容,确定不同的用药间隔,保证药物在血液中维持有效的治疗浓度,避免重复用药或者漏服。同时,注意药物之间的相互作用,可以根据药物的性质和作用,合理安排用药顺序和时间间隔。

(4)**保存药品**。在保存药品的时候,家长需要了解不同药品的保存条件,然后按照不同药品的保存条件来进行药品保存。同时,家长还需要定期检查药品有效期和质量,避免使用过期和变质的药品。

四、结语

总之,我们多了解一些家庭用药的相关知识,可以科学地备药,并且在用药的时候,注意安全用药,减少不良事件。

(作者单位:蕉城区妇幼保健院)

白内障的预防与治疗知识

■ 陈会利

白内障是一种常见的眼科疾病,很多人对白内障的认识都停留在表面的层次,为了揭开白内障的神秘面纱,下面我们针对白内障的相关知识进行科普,具体如下。

一、白内障是什么

想要知道白内障应该怎么预防和治疗,就需要了解什么是白内障,临床上白内障是指晶状体透明度降低或者颜色改变所导致的光学质量下降的退行性改变。正常情况下,我们眼睛的晶状体是透明的,如果把我们的眼睛比作照相机,晶状体就像是照相机的镜头,光线通过晶状体聚焦在视网膜上,就会形成清晰的图像。所以,当我们的晶状体出现混浊之后,光线的透过就会受到影响,导致我们的视力下降。引起白内障的原因有很多,常见的包括因为年龄增长而导致的氧化损伤和代谢异常,同时如果出现机械性损伤、化学性损伤等也会增加白内障的发病率。在出现白内障后,患者会出现视力下降、视物模糊、对明暗对比的敏感度降低、屈光改变、单眼复视或多视、眩光等症状,对我们的日常生活影响非常大,故而我们也需要更加重视白内障的预防和治疗。

二、白内障应该怎么治疗

如果不幸患上白内障,我们应该怎么治疗呢?

目前主要治疗白内障的方式为手术治疗,其中包括白内障超声乳化术、白内障囊外摘除术、人工晶状体植入术等,不同的手术适用范围不同,所以具体选择的时候,需要根据患者的情况来合理选择。其中,白内障超声乳化术切口小、愈合快、术后散光小、视力恢复快,通常患者在接受手术后,可以很快地恢复视力,然后恢复正常生活。白内障囊外摘除术大多应用在晶状体核较硬、超声乳化困难的患者以及没有超声乳化设备的基层医院,这种手术虽然会有比较大的切口,但如果操作熟练,一样可以取得很好的治疗效果,不过也因此对操作医生的技术要求比较高。人工晶状体植入术是通过植入人工晶状体的方式来改善白内障的一种手术方式,通过这种方式可以很好地保证人工晶状体的位置准确、稳定,以保证术后

三、平时我们可以怎么预防白内障

我们已经知道了白内障对我们的日常生活影响非常大,所以平时我们也需要注意预防白内障,常见的包括:

第一,养成良好的生活习惯。紫外线是导致白内障的危险因素之一,而在上午10时~下午4时是阳光强烈的时间段,所以在这个时间段,我们需要尽量减少外出活动,如果不可避免,则需要通过佩戴防护眼镜来进行防护。同时,烟草中的有害物质如尼古丁、焦油等,会影响眼睛晶状体的新陈代谢,导致晶状体混浊,如果平时有吸烟习惯的人群,需要及时戒烟。同样的酒精可能会影响身体的营养吸收和代谢功能,间接影响晶状体的营养供应和代谢平衡,如果平时有饮酒习惯的人群,还需要及时限酒。最后,长期睡眠不足可能会导致眼睛疲劳、干涩,熬夜更是会扰乱我们的生物钟,所以平时我们应该养成良好的睡眠习惯,早睡早起,并且保证每天的睡眠时间在7~8小时。

第二,科学饮食。维生素C具有抗氧化作用,可以很好地保护我们的晶状体,所以平时我们可以多吃一些柑橘类水果、草莓、猕猴桃、青椒等富含维生素C的食品。同样的,维生素E是重要抗氧化剂,对我们眼睛的保护有很大的价值,所以平时我们也可以多吃一些坚果、植物油(如橄榄油、玉米油)、全麦食品,补充维生素E。除此之外,平时补充维生素A也是对眼睛健康有益的,而南瓜、胡萝卜等深黄色或深绿色的蔬菜和水果都可以帮助我们补充维生素A。平时也需要多吃一些瘦肉、海鲜(如牡蛎、虾)、豆类、坚果等食物来补充锌元素,多吃巴西坚果、全麦面包、海鲜等来补充硒元素。平时的饮食也需要注意合理搭配,保证饮食均衡。

第三,做好眼睛保健工作。平时,我们要注意保护用眼卫生,保持眼部清洁,不要用手去揉眼睛,同时定期进行眼部检查,确保可以及时发现眼部疾病,做好疾病预防。

四、结语

总之,多了解一些有关于白内障的相关知识,可以积极地配合进行疾病预防和治疗,减少白内障发病率和对患者身体的影响。

(作者单位:濮阳油田总医院)

经颅磁刺激:神经科学的“魔法”工具

■ 李少华

在现代医学世界里,有一种神奇的技术——经颅磁刺激。这项技术不仅在神经科学研究中大放异彩,也在治疗各种神经精神疾病方面展现了巨大的潜力。今天,我们就来揭开经颅磁刺激的神秘面纱,看看它是如何“施展魔法”的。

一、什么是经颅磁刺激

经颅磁刺激是一种非侵入性的脑刺激技术,简单来说,就是通过头皮上放置一个电磁线圈,利用电磁场来刺激大脑的特定区域。想象一下,当你在海边用沙子堆城堡时,海浪轻轻拍打着沙滩,逐渐形成一个美丽的形状。经颅磁刺激就是用类似的“波动”来影响大脑,让它更好地工作。

二、经颅磁刺激是如何工作的

1.电磁原理:当电流通过线圈时,会产生一个强大的磁场,这个磁场能够穿透头皮和颅骨,直接刺激大脑中的神经元(神经细胞)。

2.神经元的反应:被刺激的神经元会产生电信号,进而影响大脑的活动。这就像在乐队中,一个乐器的演奏可以引导其他乐器的节奏。

3.调节大脑功能:通过调整刺激的强度和频率,医生可以选择性地增强或抑制某些脑区的活动,从而达到治疗目的。

三、经颅磁刺激的应用

1.治疗抑郁症:经颅磁刺激最为人知的应用是治疗抑郁症。对于那些药物治疗效果不佳的患者,经颅磁刺激可以帮助重新平衡大脑的神经活动,改善情绪。

2.缓解焦虑和强迫症:研究表明,经颅磁刺激也可以有效减轻焦虑症和强迫症的症状,为患者带来新的希望。

3.改善记忆和注意力:科学家们发现,经颅磁刺激可以帮助提高记忆力和注意力,特别是在老年人和注意力缺陷患者中。

4.神经康复:在中风或脑损伤患者的康复过

程中,经颅磁刺激可以促进大脑的重塑,帮助恢复运动和语言功能。

四、经颅磁刺激的体验

许多人可能会好奇,接受经颅磁刺激的感觉如何。其实,整个过程非常简单且舒适。患者通常坐在椅子上,医生会将电磁线圈放在头部特定的位置。治疗过程中,患者可能会感到轻微的“敲击”感,就像是轻轻拍打头皮一样。整个治疗过程通常持续30~60分钟,患者可以在治疗后立即恢复日常生活。

总之,经颅磁刺激是一项令人兴奋的技术,它不仅为许多神经精神疾病患者带来了新的希望,也为科学家们探索大脑的奥秘提供了有效的工具。如果你对这项技术感兴趣,不妨向专业医生咨询,了解它是否适合你或你身边的人。让我们一起期待大脑的“魔法”带来的美好变化吧!

(作者单位:山东省潍坊市益都中心医院神经内科)