

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病率。

一般来说，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。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潴留量。每天盐的摄入量应不超过5克。过量摄入盐，会导致体内水分潴留，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

K 谣言粉碎机 yaoyanfensuiji

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”这个词来称呼这类病人！

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。

1. 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，阿尔茨海默病的确切病因尚不清楚，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。

2. 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。

3. 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，比如打招呼时的“你好”说成“我好”。

4. 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减，但倒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质会收缩，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、枕叶、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，睡眠不足会使人记忆力降低。

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。

5. 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型的。

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

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正常活动。

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）

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正常活动。

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）

K 健康教育 jiankangjiaoyu

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的研究中大放异彩，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，就是通过在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：经颅磁刺激最广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，为患者带来了新的希望。

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

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) 退热药品。很多疾病常见症状中，发热是主要症状之一，所以在儿童药品中，家长可以准备一些退热药品，常见的包括对乙酰氨基酚和布洛芬。其中，对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、咳痰症状。

(3) 肠胃类药品。儿童的胃肠工作比

理能力以及最基本的的语言能力。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，睡眠不足会使人记忆力降低。

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