

冬季呵护心脏 除了保暖还能做什么

本报记者 王芳



心脏病因发病急且凶险,极大地威胁着人们的健康,一直以来是威胁人类健康的重要疾病之一。冠心病在老年人中比较常见,并且冬季是冠心病的高发期。在这个季节患者一定要做好护理措施,预防猝死等意外的发生。

大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红表示,寒冷刺激引起血管收缩和痉挛、冬天运动量减少、呼吸系统疾病高发等,都是冠心病在冬季高发的原因。

孟晓红说,冬天气温比较低,心血管对于温度的变化非常敏感,在受到冷空气刺激以后,血管收缩,血流量减少,容易引发心肌缺血,进而导致心绞痛或者心肌梗死。而很多人在冬天没有运动的习惯,喝水也比较少,这样会让血液更加黏稠。而且冬季是感冒等呼吸系统的多发季节,这些疾病也会让冠心病更容易发生;如果本身有冠心病了,就会让病情更严重。

孟晓红强调,冠心病患者不要突然离开温暖的房间,进入寒冷的户外。应先注意室内空气的流通,如果室内长时间不通风,容易诱发冠心病,而且也不利于感冒和上呼吸道感染的预防。另外,冠心病患者应尽量保持充足睡眠;预防便秘,定时排便;劳逸结合,避免紧张、情绪激动,尽量少参加社交活动和长途旅行,适当节制性生活;床头常备心脏急救药。

冠心病患者饮食要特殊对待: 1.控制总热量,防止肥胖。控制体重重要少吃糖、巧克力、奶油蛋糕等零食。限制高脂、高胆固醇食物的摄入要少食或忌食的食物有奶油、蛋黄、肥肉、内脏、鱼子、黄油、动物油等。

2.多食五谷杂粮,增加复合碳水化合物的摄取,比如:小米、高粱、大豆;多吃水果、蔬菜,因其丰富的膳食纤维能降低人体对胆固醇的吸收,比如:苹果、柚子、橙子等水果;洋葱、油菜、冬瓜、南瓜、西红柿、芹菜、木耳、香菇、海带等蔬菜。

3.少食多餐,控制盐分摄入。忌吃过咸、过咸的食物,比如腌菜、腊肠、腌肉等。

4.戒烟、烈性白酒、浓茶、咖啡、辛辣的食品,比如麻辣火锅等;禁忌冷饮,进食冷饮肠道会突遭刺激,引起全身血管收缩,血压会突然升高,容易发生意外。

患者的居住环境应以安静、温暖和空气清新为宜。孟晓红指出,平时应该注意室内空气的流通,如果室内长时间不通风,容易诱发冠心病,而且也不利于感冒和上呼吸道感染的预防。另外,冠心病患者应尽量保持充足睡眠;预防便秘,定时排便;劳逸结合,避免紧张、情绪激动,尽量少参加社交活动和长途旅行,适当节制性生活;床头常备心脏急救药。

除了先天患有心肌疾病外,绝大多数冠心病患者病源于缺少运动锻炼。虽然冬季严寒,很多户外活动不具备条件,但还是要根据天气情况,合理安排运动锻炼。

寒冷天气,外出应戴帽子、口罩、围巾,千万不要在户外长时间把脖子露在寒风中,否则很容易发生意外。平时还要积极防治感冒、气管炎等呼吸道感染。适当增加室内锻炼,让身体

保持一定的运动量,保持新陈代谢,加快血液循环,增强体质,提高自身免疫力。步行是最好的运动方式,最适合冠心病患者,患者长期坚持步行,有助于改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

孟晓红说,门诊中,每到这个季节,冠心病、心绞痛和心肌梗塞的患者明显增加。不管是冠心病的高危人群,还是已经患上冠心病的患者都要加强防护,真正地落实在生活的方方面面。



补钙的误区



钙是人体必需的营养元素,对我们骨骼的健康有着至关重要的作用。但要说怎么科学补钙,估计很少有人真正了解。本期一起来说说补钙的一些误区,重新认识补钙这件事。以下几个补钙的误区,很多人会中招,看看你是否了解。

误区一:年轻人不用补钙

不止是老年人会缺钙,年轻人也要注意补钙。人在30岁左右骨量达到最高值,之后骨头生长速度会逐渐小于骨头吸收的速度,骨量慢慢减少,骨质疏松的几率也大大增加。绝经后的女性、或生活不规律的年轻人,由于缺乏户外锻炼,日光照射不足、吃饭挑食或过度节食,也是骨质疏松的高危人群。

误区二:老年人驼背是正常现象

很多老年人都有驼背的现象,这有可能是因为骨质疏松导致的压缩性骨折引起的。早期骨质疏松并没有症状,当出现症状时已经是比较严重的情况了,比如腰背疼痛、腿抽筋、骨质疏松增加。其实通过科学的治疗(比如补充钙、维生素D、抗骨质疏松药物),可以延缓骨量丢失速度,一定程度上改善腰背疼痛症状,预防骨折的发生。

误区三:血钙正常就不是骨质疏松

单看血钙结果正常并不能说明不是骨质疏松。当血钙下降时(钙摄入不足或丢失过多),身体会调节激素,使骨头中的钙释放到血液中,使血钙维持正常。是否患骨质疏松,不仅要参考血钙水平,还要看是否有骨质疏松的危险因素以及骨密度的检测结果。

误区四:骨头汤、虾皮补钙效果好

骨头中的钙质几乎都不会被熬进汤里。实验发现,骨头汤(用纯净水煮)每100毫升里的钙含量大概只有1.6毫克,还不如自来水含钙高(平均含钙2.9毫克),另外骨头汤中脂肪含量高,还有长胖风险。而虾皮虽然含钙量高(每100克含钙991毫克),但不容易被人体吸收,并不适合日常补钙。

误区五:光补钙就能预防骨质疏松

预防骨质疏松光补钙远远不够,很多人都忽视了两种和钙同样重要的维生素。钙从食物到真正被骨骼吸收要经过一些过程,维生素D可以帮助钙吸收到血液,维生素K可以让钙从血液再吸收到骨头,这样才能达到补钙作用。所以,钙、维生素D、维生素K要同时补充才能真正有效的预防骨质疏松。王芳

如何进行有效的情绪管理

(下)

当前很流行一句话:“情绪稳定是成年人最高级的情商”。

一提到情商,大家可能最先想到的是照顾他人感受的能力,但其实这句话真正有道理的地方是,情商指照顾自己情绪感受的能力。我们大脑中调控情绪的额叶脑区到25岁左右才完全成熟,所以,调节情绪的能力需要从小培养,成长过程中的主动学习也非常重要。下面就跟大家分享一些情绪管理的具体方法:

◆看到情绪和想法的关系,培养积极思维

很多时候,负面的情绪背后是负面的思维方式。比如,有的孩子考试不理想,会觉得“没有人喜欢我”,“我一无是处”。这种想法的养成多半来源于周围人对成绩的态度。所以,想要帮助孩子培养积极的思维,家长的示范作用非常重要。我们想让孩子自信,想让孩子学会自我鼓励,遇到困难不气馁,那我们在养育过程中,就要给出具体的表扬和鼓励,以积极的思维模式去和孩子互动。

对于成年人来讲,看到负面情绪背后自己的想法、期待和需要也一样重要。也许,有时候我们会发现,我们的沮丧背后是对自己的过度苛责,或是对周围的消极判断。接纳情绪的合理性,看到消极思维的片面性。在认识自己更多的过程中,我们可以想到事情的多种可能,避免掉入负面情绪的漩涡,情绪对我们的伤害就会减轻。积极思维的培养对成年人同样非常重要。

◆建立良好的人际沟通

不管对成人还是孩子来说,良好的人际关系都是很重要的心理支持,会大大促进我们的心理健康;相反,较多的人际冲突会增加焦虑、抑郁的风险。作为成年人,有意识地学会用“非暴力沟通”的方法(在对自己进行充分理解的基础上,用双方可接受的方式表达自己的情绪、期待,不指责、不攻击)进行人际沟通非常重要。

总体而言,情绪管理不是压抑和治理,更不是忽视情绪。很多情绪爆发不是来源于情绪本身,而是对情绪的焦虑和对抗。所以,情绪管理是有意识地关心和觉察自己的情绪,尝试去倾听和理解,并帮助自己表达情绪的过程。愿大家可以倾听和理解自己,也愿所有孩子的情绪都可以被看见和理解。

市六医院

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传

免费为儿童拍骨龄片并测量评估

——市五医院开展公益活动助力儿童健康成长

在大同市五医院儿科日常门诊中,经常会遇到家长问:“医生,我感觉我家孩子比同龄孩子矮,怎样才能让他长高点?”孩子的身高一直以来都是家长们最关心的问题,父母都希望自己的孩子有个理想的身高,但是对于孩子的身高管理和生长发育却缺乏正确的认识。

很多家长认为,父母“海拔”比较高,孩子一定不会矮。这样的观念相信在大多数的家长心中都是根深蒂固的。其实决定身高的因素中,遗传因素占70%,后天的身高管理和环境因素占30%。而说到长高,绕不开的话题就是骨龄。那么身高增长与骨龄到底有什么关系呢?

骨龄是什么? 据介绍,骨龄全称骨骼的年龄,它是从小儿骨骼实际发育程

度同标准发育程度进行比较,所求得的一个发育年龄。骨龄在很大程度上代表了儿童真正的发育水平。

人类骨骼发育的变化基本相似,每一根骨头的发育过程都具有连续性和阶段性。不同阶段的骨头具有不同的形态特点,骨龄评估能较准确地反映个体的生长发育水平和成熟程度。

据悉,为了引导广大儿童科学健康成长,促进儿童全面发展,11月27日上午8:30-12:00,大同市第五人民医院将在门诊楼二楼儿科门诊开展义诊活动,免费为全市儿童拍骨龄片及测量评估,有需要的家长可提前来院咨询。

那么,骨龄测定有什么意义呢? 据介绍,骨龄测定有助于评

估儿童生长发育状况;许多疾病将影响骨骼发育,或使其提前或滞后,如性早熟、甲亢、卵巢颗粒细胞瘤等将导致骨龄提前;而软骨发育不全、垂体性侏儒、甲低等将导致骨龄明显滞后。

预测未成年人的最终身高:用骨龄和现身高可以比较精确的预测未成年人的最终身高(对于大多数未成年,预测精度可以达到±2公分以内)。

口腔矫形时机的把握:口腔矫形一般在生长突增期之前进行效果明显,骨龄检测可为口腔正畸治疗提供参考。

骨龄检测也可应用于小儿内分泌系统疾病的诊断及青少年运动员的选材中。骨龄检测不仅是小儿内分泌疾病诊断的一个参考依据,而且还是指导临床用药及治疗评价的指标。

预防心梗 降低“坏胆固醇”最重要

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

聚餐、应酬……稍微放纵一下吃喝无可厚非,但对中老年人来说,血脂肯定嗖嗖往上升。心内科专家指出,体内过多的血脂会造成血液黏稠度增高,甚至会形成血栓,而引起血管狭窄,以致冬季心梗、心绞痛等心血管事件增加。因而,控制好血脂,尤其是降低“坏胆固醇”(即低密度脂蛋白)能最大限度地减少心血管事件的风险。

高血脂是心血管疾病的罪魁祸首

大同现代医院内科主任郝义君介绍,高血脂俗称高脂血症,就是血液中脂肪含量过高,这其实是中老年的常见病、多发病。凡是总胆固醇(TC)≥240mg/dL;甘油三酯(TG)≥200mg/dL;低密度脂蛋

白(LDL-C)≥160mg/dL为升高,就是高脂血症患者。

血脂是人体中一种重要的物质,有许多非常重要的功能,但是不能超过一定的范围。如果血脂过多,容易造成“血液黏稠”,在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化性斑块”),这些“斑块”增多、增大,就好像“皮薄馅大”的饺子,一旦破裂,饺子馅里的油汹涌而出,引发血小板聚集,形成血栓逐渐堵塞血管,使血流变慢,严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏的血管,就引起冠心病发作。

郝义君说,在心内科,有一句话叫作“没有血栓就没有心血管事件”,但凡有高血脂的人,都可能出

现血栓,可以说,高血脂是心血管患者的罪魁祸首,因而预防心血管疾病,最重要就是降低血脂,减少血栓的形成。

防治冠心病应把

降低LDL-C作为首要目标

据统计,我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。郝义君说,对高血脂患者而言,总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能超标。不过,从预防心血管事件来说,更加强要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管,特别是到冠状动脉,可造成过多的胆固醇在血管壁上沉积,引起动脉粥样硬化。简单来说,低密度脂蛋白是“坏胆固醇”,而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以,低密度脂蛋白是低点好,高密度脂蛋白是高点好。

为了保护心血管,郝义君强调,本身有心血管疾病、糖尿病的患者,低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下,以更好预防心梗等心血管事件的发生。应该说,调脂应将降低LDL-C为首要目标,甚至可以认为,降低

LDL-C是防治冠心病的首要目标。

三个月饮食、运动降脂无效

就需药物治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系,爱吃又不动,就特别容易让血脂升高,所以饮食治疗和改善生活方式是降脂的前提,而且无论是否进行药物调脂治疗都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

郝义君指出,健康的生活方式对多数血脂异常者能起到与降脂药相近似的治疗效果,在有效控制血脂的同时可以有效减少心血管事件

的发生。一般来说,高脂血症的治疗包括三个方面:1.减少来源,也就是饮食控制,少吃油腻的、胆固醇高的食物;2.适当锻炼,加快脂肪的消耗;3.服用药物来阻止、减少胆固醇在体内合成。

郝义君表示,胆固醇70%在体内合成,如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高,则可以直接开始服药来降脂,尤其是他汀类药物,不仅能降脂,还可以保护血管内皮,稳定斑块,从而降低心血管事件的发生。

