

爱心护眼

老年人常吃豆豉
可防脑血栓

豆豉对老年人而言好处多多,它在国际上已经被称为“营养豆”,不仅开胃消食、祛风散寒,还能预防脑血栓的形成和老年痴呆症的发生。

豆豉按原料分为“黑豆豉”和“黄豆豉”两种,既可用于调味,还可以入药。

豆豉中钴的含量是小麦的40倍,有良好的预防冠心病的作用;豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激酶,能有效预防脑血栓的形成,对改善大脑的血流量和防治老年痴呆症很有效果。(公众健康)

老年房颤患者
须防脑卒中

心房颤动简称房颤,表现为脉搏跳动极不规律。据统计,我国房颤患者在800万以上,其中有70%的患者都是65岁~85岁的老年人。老年人之所以成为房颤的高发人群,一方面是因为老年人的心脏逐渐发生退行性变化;另一方面是因为老年人多患有高血压、糖尿病、冠心病等疾病,这些都是引发房颤的诱因。

房颤可以引发心慌、头晕、气短等症状,或者加重原有的心脏病,但它最大的危害还是容易引发脑卒中。房颤患者的心房内容易形成血栓,血栓脱落随血液运行到脑部,很容易堵塞在脑血管狭窄处,阻断脑供血,导致脑卒中,其几率大约是心律正常人的4倍~7倍,目前,房颤的根治率小于1%。(贾振华)

每天两杯香槟
提升心脏健康

英国的一项新研究发现,适量饮用香槟酒有助于促进血液循环,对心脏健康有好处。

英国雷丁大学的研究人员1日发表公报说,他们研究发现,制作香槟酒用的红葡萄和白葡萄中含有一种多酚,它能延长人体血液中一氧化氮的存留时间,而一氧化氮在血管中可促进血液流动,从而降低血压,防止血液凝块的形成。

研究人员介绍说,多酚类物质是一种抗氧化剂,存在于葡萄酒、茶叶、巧克力和一些水果和蔬菜中。饮用香槟时,酒中含有的多酚会进入血液循环,并对血液循环系统产生作用,延长一氧化氮分子在血液中停留的时间,使一氧化氮分子得以在更长的时间内发挥作用,改善血液流动状况,从而降低患心血管疾病和中风的风险。

但研究人员也指出,香槟酒的饮用量应控制在每天两杯左右,此外每天饮用香槟酒的长期效果还有待进一步研究。(众健)

蔬菜中的“降脂大将”

芹 菜

中医认为芹菜性凉。芹菜含有丰富的维生素和矿物质,能增强胃肠蠕动,有很好的通便作用,能帮助排除肠道中的多余脂肪。国外已有研究证实,经常食用芹菜,体内胆固醇的含量显著下降,而且还能降低血压。

芹菜含有较多的粗纤维,同时能加速胃肠蠕动,年老体弱或胃病日久不愈的患者,应减少芹菜的摄入量。

苦 瓜



苦瓜性凉味苦,含有较多的苦味皂甙,可刺激胰岛素释放,有非常明显的降血糖作用,苦瓜中维生素B1、维生素C和多种矿物质的含量都比较丰富,能调节血脂、提高机体免疫力,又有“植物胰岛

素”的美称。

慢性肠炎患者不宜多食苦瓜,食用时宜急火快炒,不宜长时间炖煮。

大 蒜

大蒜具有明显的降血脂和预防动脉硬化的作用,并能有效防止血栓形成。经常食用大蒜,能够对心血管产生显著的保护作用。大蒜又被称为“药用植物中的黄金”。

腌制大蒜时间不宜过长,以免有效成分遭到破坏。患有消化道



疾病、肝病及眼病的患者不宜过多食用。

茄 子

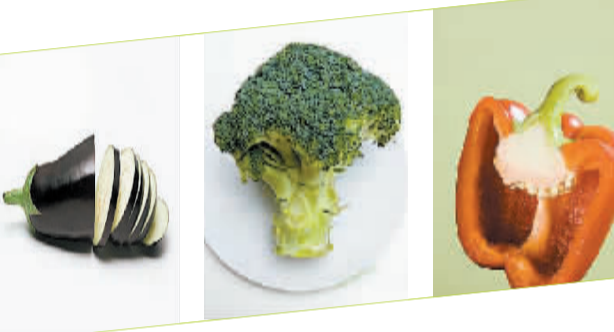
茄子皮内含有丰富的维生素P,有显著的降低血脂和胆固醇的功能。维生素P还可以增加毛细血管的弹性,改善微

循环,具有明显的活血、通脉功能。此外,茄子中还含有大量的皂草甙,也能降低血液中的胆固醇。因此,茄子对于高血压、动脉硬化的患者来说是理想的食物。

油炸茄子会使维生素P大量丢失,因此应减少油炸,或在其表面挂糊上浆后再炸。

菜 花

菜花有白、绿两种,绿



色的叫西兰花。两者的营养价值基本相同,菜花热量低,膳食纤维含量很高,还含有丰富的维生素和矿物质,因此它又被称为“天赐的良药”。

菜花含类黄酮较多。而类黄酮是一种良好的血管清理剂,能有效清除血管上沉积的胆固醇,还能防止血小板的凝

集,减少心脏病的发生。

蒸食是食用菜花的最佳方式。将菜花在盐水中浸泡几分钟,菜虫就会从中跑出来,而且还可以祛除残留的农药。

辣 椒

辣椒含维生素C的比例在所有食物中最高。维生素C可以改善机体微循环,降低毛细血管脆性,同时维生素C还能降低胆固醇的含



量,是一种天然的降脂食物。日本学者发现,辣椒素调味能促进脂肪的新陈代谢,防止体内脂肪积存,因而有降脂和减肥的功效。

过量食用辣椒会刺激胃肠道黏膜,容易引发胃痛、胃溃疡等疾病。此外,辣椒属于大热之品,故中医认为高血压患者应慎用辣椒。

(三九健康网)

当降压药遭遇“首剂效应”

老高患高血压5年了,平时服用硝苯地平,最近,他发现自己小便时尿不尽,去医院检查,被诊断为前列腺肥大。医生给他开了特拉唑嗪,并嘱咐在睡前服用,首次只需吃半片即可,以后可按常规剂量服用。老高治病心切,没把医生的话当回事,当晚除照常服用硝苯地平外,还吃了整片特拉唑嗪。

半夜,老高去洗手间,还没走到门口,突然感到天旋地转,摔倒在地。经医生检查,老高神志清醒,四肢活动正常,并没有中风迹象。医生详

细了解老高的病情和服药情况后,认定问题就出在那多服的半片特拉唑嗪上,这是降压药“首剂效应”惹的祸。

“首剂效应”是指患者在第一次吃某种药物时,如果不按医嘱减量服用,由于不能耐受该药物的作用,会出现强烈的不良反应。

老高服用的特拉唑嗪属于a受体阻断剂,可以放松膀胱和前列腺肌肉,治疗前列腺肥大,也能扩张小血管,起降压作用。老高第一次吃药,擅自加大药量。由于无法耐受该药物扩张血管的作用,当身体从

卧位呈直立时,大脑血液来不及供应,出现短暂缺血,同时,他还服用了硝苯地平,从而增加了直立性低血压的概率,因而发生眩晕而跌倒。

容易引起“首剂效应”的降压药并非只有特拉唑嗪,其他如钙拮抗药硝苯地平、中枢性降压药可乐定、甲基多巴,还有周围血管扩张药长压定、硝普钠以及抑制去甲肾上腺素的胍乙啶等,都可能出现此类现象。

这些药物多数是短效药,起效时间快,发挥作用较强,不良反应容易发生。

为避免降压药“首剂效应”的发生,首次用药时,不妨听听医生建议,减少一半剂量,让人体对药物作用先有一个适应过程,然后再按常规剂量服药,以保证安全、有效。一旦出现了“首剂效应”,应立即停止用药,并平卧休息,反应严重者需立即去医院接受治疗。

降压达标是预防心脑血管疾病并发症的重要措施,合理、规范服药也是治疗高血压的根本保证,患者应谨记,任意加药或减药的做法都是不可取的。

晨起喝温水 防心肌梗塞

晨起一杯水:清晨醒来时,是全天血液最浓缩的时候,喝一杯温开水,十分有利血液循环。老年人或心脑血管病患者血黏度偏高,夏天出汗多,要特别注意补水。

别过度贪凉:不要从高温的户外回到室内立即开空调,不宜一次性大量进食冷饮。

长期喝绿茶:每天喝绿茶对心脏有益。

放松身心:要学会调节生活,让紧张的神经得到放松,

愉快地生活。

戒烟、限酒:就心肌梗塞而言,吸烟量多1倍,危害是原来的4倍。酗酒会引发动脉硬化并诱发心肌梗塞。

忌过度用力:运动锻炼不要过度,过度会导致血压急剧上升,促发心力衰竭。平时要防止便秘,有冠心病者不宜搬重物。

积极治疗原发病:如高血压、高血脂等症,这类病人特别是合并动脉硬化者,要多留意自己的身体状况。

(念慈)

