

“狼狈为奸”的高血脂和脂肪肝

“血脂高”是现代人的常见症状。更糟糕的是,在高血脂患者中,脂肪肝的发病率远远高于普通人。另外,脂肪肝人群也常受到各类高血脂症的光顾,最常见的就是高甘油三酯血症。此外,患者还常常伴有肥胖和糖尿病。

为什么会有这种现象呢?“高血脂和脂肪肝经常狼狈为奸。”一些肝病专家在接受采访时曾指出,“这两种疾病形成了一个恶性循环。治疗其中任何一种疾病时,千万不要忽视了另一种疾病的影响。”

事实上,高血脂和脂肪肝都有一个共同的“敌人”——脂肪。高血脂是指由各种因素导致的血浆中胆固醇或甘油三酯水平的升高;脂肪肝则表现为脂肪在肝脏内过量地堆积。通俗地说,脂肪进入血液中,就可能导致高血脂;脂肪大量地堆积在肝脏里,就形成了脂肪肝。另外,二者还有一些共同的致病因素,如高脂饮食、高糖饮食及酗酒等,都可以同时诱发高血脂和脂肪肝。最后,高血脂也是引起脂肪肝的常见原因之一。

正因为脂肪肝或高血脂



在病因、发病机理上有类似之处,因此治疗时也有其共通的原则,即都很强调饮食和运动治疗。具体说来,患者在饮食上应当有所节制,以低脂饮食为主,主食之中应搭配部分粗粮,副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、各种新鲜蔬菜、水果为主。胆固醇过高者应少吃蛋黄、肉类(特别是肥肉)、动物内脏、鸡皮、鸭皮、虾皮、鱼子、脑等胆固醇含量高的食物。甘油三酯过

高者要忌糖及各类甜食,并限制饮食的总热量。肥胖患者要积极参加体育锻炼,以利于脂肪的消耗。肥胖患者尤其是中老年人,要定期到医院进行体检,检查肝肾功能、血脂、血糖,如发现异常要及时治疗。

如果高血脂合并脂肪肝,则患者肝损害的发生率要显著高于无脂肪肝患者,因此,必要时应联合使用保肝药物。另一方面,对于脂肪肝合并血脂轻

度异常的患者,可以选用兼调调整血脂、预防动脉硬化和保护肝脏的药物。对于酒精性和药物性脂肪肝伴有的轻度至中度高血脂症的患者,彻底戒酒和停用可疑药物是最好的治疗措施,通常无需应用降脂药物。儿童、青少年、孕妇以及75岁以上老人新发的高血脂症和脂肪肝,一般也不用降脂药物治疗。

值得注意的是,脂肪肝患者是否需要使用降脂药物,一定要遵照专业医生的指导。这是因为降脂药物使用不当会引起谷丙转氨酶升高,反而会损害肝功能,甚至还会促进血液内的脂质沉积在肝脏,加重脂肪肝的病情。

无论是高血脂症患者还是脂肪肝患者,都要注重日常生活中的调理。平时可以喝一点养生健肝茶,养生健肝茶无论是对保护肝脏还是调节血脂,都能起到良好的调理作用,还可以预防心脑血管疾病的发生。每天饮用两三袋,每次一两袋,用不少于300毫升沸水冲泡,焖10分钟后即可当茶饮用。

(据《生命时报》)

降血压千万别“一降到底”

高血压是老年人常见的、高发的疾病。随着人口老龄化数量迅速增长,高血压人群还在不断增加。根据最新一项调查结果表明,与10年前相比,35岁~74岁年龄段的高血压患病率达27.2%,也就是说我国高血压病患者已达1.3亿人。因此关注高血压患者健康成为刻不容缓的话题。然而专家指出,目前大多数人对高血压认识不足,有些人认为把血压降下来就行了,于是四处找猛药、下狠药,一味求快,一降到底,殊不知这样做才是最危险的。

诱发中风、脑血栓甚至脑梗死

进入冬季,王伯发现最近经常感到手脚无力,通常发生在醒来或者蹲下的时候。一问才知道,原来王伯听说某种降压药效果很好,也来试用,结果血压确实降下来了。对此,专家指出,老人降血压不宜过快,降血压要以有效、平稳为重要原则。有些老人发现血压突然升高便自行用药结果往往适得其反,大连医科大学附属二院神

经内科专家高政指出,血压升高是机体的一种自我保护反应,如果血压不是太高,无需紧急降压,否则人为地一味把血压降低,会对脑血管造成一种低灌注状态,容易引起脑血栓,威胁生命健康。

高血压高发期不可随便停药

冬季是高血压疾病的高发期,很容易为中风留下危险因素。因此专家建议应该每天进行血压监测。有些人以自我感

觉来估计血压的高低,难免会有错误,容易造成内脏器官的损害,此外,有些老人认为血压降下来了,就立即停药,殊不知这样很容易引起“停药综合征”或诱发严重的心、脑、肾、血管疾患。其实,大多数高血压患者需要终身服药,即使血压降至正常也不能停药,否则治疗效果会大打折扣。特别是冬季,气温低,血管呈收缩状态,血液流动比较缓慢,高血压患者也不宜在此时随便换药,以免发生意外。

(疏漓)

血脂化验单暗藏「玄机」

血脂检查已经成为体检中很重要的一项内容,但是真正能看明白的人却不多。血脂化验通常包括四项:总胆固醇(TC),低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C),甘油三酯(TG),其中低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)又被称为“坏胆固醇”。“坏胆固醇”会进入血管内,潜伏在血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块,进而引发冠心病、心肌梗死、中风等严重的心脑血管问题。

现代医学认为,“坏胆固醇”数值对降脂治疗方案的意义因人而异,化验单上的正常值范围是针对健康人的。对于有高血压、糖尿病、冠心病三种其中任意一种,再加上有吸烟、肥胖、年龄大于45岁中的一项的人群,“坏胆固醇”的值至少应该控制在2.6mmol/L以下。一旦高于这个数值,尽管化验单上没有上升箭头,体内的“坏胆固醇”已经成为威胁健康的“隐形炸弹”,极易引发心梗和中风等严重问题。不知道其中奥妙的人,如果只看化验单上有没有箭头,常常会延误治疗。比如一名48岁的男性,吸烟,有高血压,“坏胆固醇”水平是3.16mmol/L,化验单上标注的正常值范围是1.30~4.30mmol/L,好像是正常的。事实上,“坏胆固醇”已经超标了,需积极采取措施降下来一点。

总之,高血压、糖尿病、冠心病患者在参照“坏胆固醇”正常值的同时要结合个体的综合状况,以免耽误治疗。

(蔡迺绳)

“我国每年有15万新发病先天性心脏病患者。”吴同果指出,在怀孕期间发生胎儿死亡的病例中,也有很多是因为胎儿患有先天性心脏病引起的。糟糕的是,先天性心脏病很难通过产前诊断筛查出来,只有等到胎儿出生以后才能加以诊断判别。

先天性心脏病是小儿最常见的心血管疾病,主要是在胎儿发育的前3个月,由于某些原因使胎儿心血管发育停顿或发育异常所致。比较公认的原因有孕妇遭受风疹、流感等病毒感染,孕妇服用激素或其他损害胎儿的药物,孕妇的腹部或盆腔受到X线、超声波、放射性核素等的照射,或者孕妇严重缺乏营养、缺氧。

大部分先天性心脏病在3岁前即可确诊,这些婴儿会有明显的心脏病症状,动不动就出现呼吸急促、呼吸困难。但是,也有一部分轻型患儿没有特异症状,直到长大成人后未能发现确诊。“我见过一个先天性心脏病患者直到50多岁才被确诊,这时已经出现严重心衰,错过了最佳治疗机会。”

吴同果说,先天性心脏病常见而又不易被发现的有三种类型:房间隔缺损型、室间隔缺损型、动脉导管未闭型。

小儿患先天性心脏病,有时并不表现出特异症状,直到长大成人后未能发现确诊。“我见过一个先天性心脏病患者直到50多岁才被确诊,这时已经出现严重心衰,错过了最佳治疗机会。”

吴同果说,先天性心脏病常见而又不易被发现的有三种类型:房间隔缺损型、室间隔缺损型、动脉导管未闭型。小儿患先天性心脏病,有时并不表现出特异症状,直到长大成人后未能发现确诊。“我见过一个先天性心脏病患者直到50多岁才被确诊,这时已经出现严重心衰,错过了最佳治疗机会。”

吴同果说,先天性心脏病常见而又不易被发现的有三种类型:房间隔缺损型、室间隔缺损型、动脉导管未闭型。小儿患先天性心脏病,有时并不表现出特异症状,直到长大成人后未能发现确诊。“我见过一个先天性心脏病患者直到50多岁才被确诊,这时已经出现严重心衰,错过了最佳治疗机会。”

(雷坤)

儿童异常矮小警惕先天性心脏病

据悉,很多人不敢吃动物肝脏,大都因为有两点顾虑:一是其胆固醇含量高,二是担心里面有毒素残留。其实,掌握一些烹饪技巧,就能放心食用了。

胆固醇问题可以通过青椒来解决一部分。人们吃了含胆固醇的食物,不会直接变成血液中的胆固醇,需要一个吸收与合成的过程。因此,最好的办法就是在吃各种肝脏时,与富含膳食纤维、维生素和微量元素高的蔬菜一起吃。青椒无论在营养和搭配的口感上,都是绝佳的选择,既可以加速胆固醇的排泄,又可以减少胆固醇在体内的合成和吸收。

在配料中加入黑木耳,不但颜色好看,还可以帮助残存毒素尽快排出。黑木耳所含胶质具有极强的吸附作用,能将残留在人体消化系统内的杂质吸附后集中排出体外,可称得上是“人体清道夫”。

(于仁文)

按压耳穴 治疗突发心绞痛



若在医院以外的地方心绞痛突然发作,身边又没有急救药物,怎么办?最简单有效的急救方法就是施以“耳穴按压法”,以此迅速止痛,缓解症状。

“耳穴按压法”具体做法是:取一根火柴或牙签、细干树枝以及小细铁钉之类的东西,用其末端,在耳廓的耳轮脚正中处,触探最敏感的痛点,即是耳中穴。

稍稍用力按压此穴,大约1分钟即可出现止痛效果,两三分钟可以缓解心绞痛,他人操作比自行操作效果更好。若痛感持续10分钟不缓解,就要叫救护车。

按压耳中穴时,有刺痛、酸痛、胀痛、烧灼痛以及麻木等感觉,这是正常的反应。先压左耳侧耳中穴,如果按压效果不敏感,改用右耳侧耳中穴按压。一次见效后每日按压6次~8次,以巩固疗效。(据大洋网)

教你“吃掉”

胆固醇

