

近日气温变化较大,医院里心脑血管疾病患者明显增加。专家建议:

# “少盐计划”,从今春开始

□ 记者 吴彬 通讯员 卢俊喆

近日,我市气温急剧变化,导致心血管疾病高发。而3月初美国公布的一项研究结果表明,适当少吃食盐,可有效降低心血管疾病的风险。为了健康的“少盐计划”,就从这个春季开始实施吧!

本周,记者在市中心医院见到了内科系主任、主任医师王晓阳。王大夫介绍,近一周来,受天气急剧变化的影响,心脑血管病人明显增加。就其中的心血管病人来说,就诊量几乎比平时增加了一倍,其中急性心梗、心衰的病人最为集中。导致心血管多发的重要原因之一,就是忽冷忽热的天气。因为气温骤降时,人的血管突然收缩,血压快速增高,导致心脏负荷加大,病发的概率就大大增加。预防心血管疾病,除了平衡饮食、适量运动、充足睡眠、保持心情愉快以及时常关注血压变化外,适当少吃盐,也可有效降低心血管疾病的风险。



目前,医学界普遍认为,少吃盐有助于降低血压,从而降低人们罹患心血管疾病的风险。美国医学研究院3月初最新发布的一份报告指出,吃盐过多是造成许多美国人患高血压的主要原因,2009年美国医疗系统为治疗高血压,花费高达730亿美元。而适量少吃盐,

可有效减少人们罹患心脏病和中风的概率,每年可节省大量医疗开支。

王大夫介绍说,食盐的化学名称为氯化钠,如果过多摄入,钠盐会透过肠黏膜进入血液循环,容易存积在血管壁内,使得血管的阻力加大,血压增高,心肾等内脏的负荷增加,机体

正常代谢功能就被打乱了,这样产生脑血管意外或心力衰竭的危险性就大幅度增加。另外,人体摄入大量的盐会感到口渴,需要大量喝水,这些水分进入血液,使得血液的量增加,于是导致血压升高。

据王大夫介绍,世界卫生组织建议正常人每人每日盐的摄入量不超过5克,中国营养学家建议不超过6克。有研究表明,高血压患者最好把食盐摄入量控制在每日3克~4克。如果是轻度或早期高血压患者,单纯限盐就有可能使血压恢复正常。医生建议,平时限盐主要是控制烹调时和餐桌上的用盐量,如果每人每天能将食盐摄入量控制在6克~8克,也就是说一个三口之家一个月用500克或略多一点盐,是比较合适的。这样既对健康有利,又不会影响菜的美味。为了身体健康,从今春开始,赶快实施“少盐计划”吧!

## 快乐升一级 心脏风险 降两成

在最新一期的《欧洲心脏学杂志》上,一项研究称,积极的情绪有助于降低患冠心病的风险;与多愁善感者相比,乐观者更不易患冠心病,这是首次发现积极情绪与冠心病存在独立性关联。

美国哥伦比亚大学的研究人员对1739名加拿大的志愿者进行了长达10年的跟踪观察,不仅对志愿者患冠心病的风险进行评估,还对他们的情绪是消极(如沮丧、敌意和焦虑),还是积极(如喜悦、快乐、兴奋、乐观和满足)进行判断。其中,“积极情绪”分成5个等级。

结果发现,积极情绪每上升一个等级,患冠心病的风险就会下降22%。此外,在调查的10年内,习惯做正面思考的人即便曾在某个时刻出现抑郁症状,总体而言,他们患冠心病的概率还是较低的。

研究人员分析说,快乐和冠心病之间之所以存在关联,可能是因为快乐的人休息或放松的时间较多,即使经受压力事件,也能较快地恢复快乐的情绪。

(方留民)

## 首种儿童降压药上市

近日,美国食品和药品管理局批准奥美沙坦酯用于治疗儿童高血压患者,这也是首种获得批准的治疗儿童高血压的药物。奥美沙坦酯通过阻断血管

紧张素II的受体而发挥作用,于2002年被批准用于治疗成人高血压。近日,其生产商宣布,临床研究显示,该药物同样适用于6岁~16岁的儿童高血压患者。

与体重正常的儿童相比,肥胖儿童罹患高血压的概率会增加3倍。目前,美国约有360万儿童高血压患者,随着肥胖儿童数量的不断增多,该数字

也一路飙升。该药物的获批,无疑给儿科医生和患者带来希望。就其安全性而言,调查显示,儿童服用该药后,亦会出现头晕等副作用,与成人类似。(赵艳)

**洛阳网**  
**WWW.LYD.COM.CN**  
——洛阳人的网上家园  
点击生活 服务无限  
地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618