

吸烟 加速动脉硬化

美国“健康日”网站近日指出，日本研究人员发现，长期吸烟者动脉硬化的速度大约是不吸烟者的一倍，而严重的动脉硬化还会形成动脉阻塞，进而引发心脏病、中风等其他疾病。这将让人们更加清楚地认识到吸烟引发心血管疾病的真正原因。

东京医科大学的研究人员通过测量臂踝脉搏跳动速度，观察血液从心脏流到肱动脉、上臂主要血管和脚踝所需的时间，发现血液通过硬化的动脉时，运行的速度较慢。研究人员对2000余名日本成年人进行了长达五六年的观察，发现吸烟者动脉硬化的速度明显快于不吸烟者，而且动脉硬化的速度与吸烟数量及烟龄成正比。

纽约西奈山医学中心心脏病学副教授大卫·沃克博士认为，这一发现有助于让医务工作者更加努力地劝阻烟民们早日戒烟，因为该项研究表明，吸烟的损害是累积性的，这使得那些借口吸烟多年却毫无健康问题的侥幸者要重新审视吸烟的危害。同时，专家称，及时戒烟可能会使这种损害痊愈。

(艳子)

血脂异常无声无息伤心脑

血脂异常是心脑血管病最重要的且可调控的危险因素之一，目前中国血脂异常患者高达1.6亿，然而，大多数国人对血脂异常的危险却认识不足。

血脂异常的最主要患者群是中老年人。李清朗教授说，我国60岁以上的老人已超过1.3亿，老年人患心脑血管疾病的患病率及死亡率近十年来一直攀升，已构成疾病死因的第一原因。而急性心肌梗死、脑中风等一系列心脑血管疾病最主要的患病因素就是血脂异常。

血脂异常不仅是心脑血管病的“引信”，同时也是心脑血管病可调控的危险因素之一。大量流行病学观察结果显示，血脂中血清胆固醇每上升1%，冠状动脉疾病的危险就增高2%~3%；相反，调整血脂水平后，5年内能使冠心病发生率下降34%。

然而，由于目前仍有很多人对于血脂异常的危险认识不足，再加上血脂异常本身并无任何明显症状，因此，有些人不能及早发现



血脂异常或发现后不以为然，未采取任何防治措施，为今后心脑血管疾病的发生埋下了隐患。

李清朗教授指出，血脂异常首先要进行饮食控制和增加运动等生活方式的改变，经过3个月以后血脂没达到目标水平，应在医生指导下进行药物治疗。具体做法如下：尽量不吃煎炸食

物；食物中尽量少放油；尽量用低脂或不含脂肪的食物代替脂肪含量高的食物；每周吃鸡蛋黄不超过3个，可多吃蛋白，蛋白中不含胆固醇；避免摄入鹌鹑蛋黄；每天进食的肉不超过75g，应选择瘦猪、羊、家禽肉去皮、小牛肉、鱼，烹饪时应该用煮、烤代替煎、炸；不吃肥肉，尤

其是不吃动物内脏；尽量改为喝脱脂牛奶，用植物黄油代替黄油，不吃奶油蛋糕、巧克力、雪糕；增加淀粉和纤维素的摄入；新鲜水果和蔬菜、全麦面包、谷类、豆类含脂肪量低，不含胆固醇，富含淀粉和食用性纤维；多吃可溶性纤维，可以通过阻止胆固醇吸收而降低血脂胆固醇水平，通常富含于燕麦、干的豆类、干果和一些水果中。

除此之外，还应做到戒烟限酒，吸烟可使甘油三酯水平升高近10%；控制体重，如果体重超重，那么减轻体重是降低胆固醇的重要步骤；有规律的锻炼，每个成人每天进行中等强度的锻炼，累计时间不低于30分钟，可以分成几个小段来完成。对心脏最有益的锻炼方式包括走路、跑步、溜冰、游泳、划船、骑自行车。除了有规律的锻炼，要尽量增加活动量；尽量用步行代替坐车；到远一点的地方买东西；用爬楼梯代替坐电梯；工作间歇适当运动；多做家务。(据舜网)

丈夫常道歉 妻子心脏好

和妻子说声“对不起”可能会让男人觉得很没面子，但是它却有利于妻子的心脏健康。据英国《每日邮报》报道，

美国科研人员对290名男性和590名女性进行了一项测试。测试人员先是通过言语激怒受试者，几分钟后再对其道歉。

通过测量舒张压发现，女性的舒张压回归正常的速度加快了20%。舒张压持续升高可能会增加心脏病或中风的危险。研

究人员表示，对受到伤害的女人说声抱歉，有利于她的心脏健康。

(冯国川)

洛陽網
WWW.LYD.COM.CN
——洛陽人的網上家園
点击生活 服务无限

地址：洛陽新區開元大道報業大廈22層 廣告熱線：0379-65233618