

“问诊老年病为何年轻化”系列(3)

血脂紊乱“恋”上年轻人

□记者 朱娜 通讯员 路书斋

“不就是血里脂肪多点,没啥要紧的。”涧西区刘先生拿到自己的体检结果说,“现在血脂异常的人多了,不都活得好好的。”与他持相同观点的人还真不少。但专家不这么认为,轻视血脂异常后果很严重。

10岁小胖墩血脂紊乱

乐乐(化名)今年10岁,他的体重达45公斤,远远超过了同龄孩子的体重。乐乐小时候胖乎乎的,长得人见人爱,都说“这小孩胖嘟嘟的真好看”。随着年龄增长,乐乐的体重也在增加,腰围75cm,小肚子圆滚滚的。他平时偏爱甜食,很少喝白开水,最爱喝的是可乐和果汁。还喜欢吃肉类和油炸食品,每隔两天就要父母给他买炸鸡翅。

乐乐的父母甚至以儿子的体重为荣,他们认为儿子能吃能喝,身体好得很,根本与疾病无缘。一次检查身体,他们竟然发现乐乐的血脂有些高。这让乐乐的父母受到了打击,10岁的孩子怎么会高血脂呢?医生告知乐乐的父母,小孩出现血脂紊乱,与他不良饮食习惯有很大关系。想改善这种情况,必须控制饮食,改变生活习惯。乐乐的父母痛下决心,监督乐乐减肥,有意控制他的饮食,督促他坚持运动。



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

血脂紊乱并非不要紧

10岁的小孩出现血脂紊乱,毕竟还是少数,但事实上血脂紊乱已“恋”上年轻人。市中心医院内科系主任王晓阳说,血脂紊乱多见于应酬较多、长期静坐不动的人。这些人平时饮食没有规律,又大量摄入高热量、高蛋白食物。白天忙得顾不上吃饭,把晚饭当做正餐,大吃大喝、饮酒。日积月累,身体的脂肪堆积较多,又没有得到消耗,于是,导

致血脂紊乱。

我国的心血管疾病死亡率呈明显上升趋势,每年因心血管疾病死亡的人数约有300万。而引起心血管疾病危险因素是高血压、低密度脂蛋白胆固醇升高(血脂紊乱)、糖尿病、肥胖等。

王晓阳介绍,现在的城市,出现血脂紊乱的人越来越多,也越来越年轻化。但重视血脂紊乱的人不多,这也是心血管疾病居高不下的重要原因之一。血脂紊乱导致脂肪在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块。等斑块不断增

多、增大,就会堵塞血管。血管堵塞发生在心脏就会引起冠心病,堵塞发生在脑部就是脑中风,发生在下肢就会出现肢体坏死等。

血脂紊乱到动脉粥样硬化,是一个逐渐积累发展的过程。如果加以重视,就会推迟或避免血管堵塞的发生。所以,专家建议正常人每两年检查一次血脂,40岁以上的人每年检查一次血脂。

药物不能一劳永逸

每当患者问到怎样改善血脂紊乱,医生都会回答:“改变生活方式和饮食习惯,清淡饮食,多吃水果,多运动。”这话听起来简单,但能坚持的人不多。有些患者希望借助药物,来达到一劳永逸的效果。

王晓阳表示,血脂紊乱合并有高血压、糖尿病的患者需要服用降脂药。因遗传因素导致血脂紊乱的患者,也需要服用降脂药物。一些轻度血脂紊乱患者不需要服药,即便服用降脂药物,也要改变生活方式和饮食习惯。血脂紊乱是一个逐渐发展的过程,想改变这一症状同样需要一个过程。

此外,不仅患血脂紊乱,还患有糖尿病、急性心梗、心绞痛等疾病的患者,不能完全参照低密度脂蛋白胆固醇的正常值防病,应该低于正常值。

如何养好你的胃

胃酸过多应多吃面食

“稀饭养胃”这种说法早已深入人心。然而,消化科专家介绍,“喝稀饭伤胃”的病人在胃病人群中能占到两成,有胃病的病人反而应多吃面食。

专家指出,以前生活条件差,吃不饱,吃不好,患萎缩性胃炎的人比较多,导致胃酸分泌不足。这个时候,吃稀饭能促进胃酸分泌,有助于食物消化,还能提升血糖,所以才有了“喝稀饭养胃”一说。

但是,现在的生活水平大幅提高后,人吃得好,也吃得更饱了,刺激胃大量分泌胃酸,患有反流性食管炎的病人大幅增加。这部分病人并不适宜喝稀饭养胃。因此,随着生活方式的改变,“疾病谱”也在悄悄发生着变化。养生不能拘泥于老的传统和方法,也要与时俱进。胃病患者能否用“稀饭养胃”最好根据病情咨询医生。对于胃酸分泌过多的现代都市人而言,应多吃馒头、包子、面条等面食,面食属碱性,可以让胃的酸碱度达到平衡,有助于减少胃病的发生概率。



常吃夜宵易引发胃癌

有专家认为,经常吃夜宵容易引发胃癌,因为胃黏膜的上皮细胞2天~3天会更新一次,这一再生修复的过程是在夜间胃肠道休息时进行的,如果经常在夜间进餐,胃肠道得不到必要的休息,黏膜修复也就无法顺利进行。

其次,夜间睡眠时,吃的夜宵长时间停滞在胃中,会促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之就容易导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱,如果食物中含有致癌物质,例如常吃一些油炸、烧烤、煎制、腌制食品,食物长时间滞留在胃中,就更容易对黏膜造成不良影响,从而引发胃癌。

胃热要注意饮食清胃火

胃热是与胃寒相对的。中医认为,胃热是指胃部受了邪热,通常是由于过量食用煎炸等燥热食物或嗜酒而导致胃部上火。专家指出,得了胃热的病人会感觉口渴,而且喜欢喝冷饮,不喜欢喝热饮,当大量饮用冷饮后,胃部的不适感会得到缓解,另外有的病人还会出现口臭、小便短赤、大便秘结等症状。

胃热首先要清胃火。医生建议,胃热患者适宜多食用性质寒凉,具有清胃火和泻肠热等功能的食物,如豆腐、绿豆、苦瓜、白菜、芹菜、香蕉、梨等。

另外,要少吃诸如胡椒、桂圆和茴香等辛辣温热性食物,以免助长胃热,加重病情。

(健康网)

专家忠告

药物漏服再补加大副作用



日常生活中,人们常会由于种种原因而忘记按时服药。于是,有人想“亡羊补牢,未为迟也”,干脆两次剂量的药物一次服用,以此补上漏吃的。其实这种做法是不科学的。

据专家介绍,每种药物的药效是按其药理作用,并通过一定的用量和给药次数来实现的。通常每日用药剂量及次数,按照药物在人体内的代谢特点而定,当然医生可根据患者的身体状况、年龄及病情,适当给予调整,目的是使药物在人体内保持一个相对稳定的治疗浓度。

一种药物间隔多长时间服用,是有科学依据的,患者既不能随意延长,也不能自行缩短。延长服药间隔时间,会影响药物的治疗效果。如抗菌消炎药漏服了或延长了用药间隔时间,都会影响疗效,还可能加速细菌产生耐药性,引起不良后果。

相对拖延服药时间,急于治好病,于是盲目增加服药次数,缩短服药间隔时间对人体的伤害更大。会使体内药物浓度过高引起或加大副作用,如抗高血压药加大剂量,结果很可能引起低血压,从而导致一些难以预料的心血管病;增加抗糖尿病药物的剂量,则易导致低血糖反应,甚至发生晕厥,严重时还会使药物在体内蓄积中毒。

如果患者漏服药物发生在两次用药间隔时间的1/2以内,应立即按量补服,下次服药仍可按原间隔时间。如漏服时间已超过用药间隔时间的1/2,则不必补服,下次务必按原间隔时间用药。亦可在发现漏服后立即补服,下次服药时间依此次服药时间顺延。泻药超过服药时间2小时后则不要加服,下次按时吃药即可。

(健康网)

嘴唇 手指 脚后跟 三个最易干裂部位巧呵护

“数九寒天,冷在三九”。已进入“三九天”,屋内的暖气、室外的寒风,轮番摧残着人们的皮肤,喝多少水都似乎补不回水嫩的模样。北京军区总医院皮肤科主治医师王丹丹说,嘴唇、手指、脚后跟是冬天最易干裂的部位。

嘴唇和手指都暴露在空气中,直接面临寒风的摧残,引起皮肤水分丢失,而脚后跟因为皮肤厚实粗糙,维生素含量少,走路经常摩擦这个部位,所以也容易干裂。

针对这三个部位,冬季防干裂有不同的招数。

抹唇膏前先喝温水 润嘴唇最经济实惠的方法是抹香油或者凡士林,可以软化死皮,保持嘴唇的温度和湿度。也可以抹蜂蜜,具有很强的保湿嫩肤效果,而且它的亲和力很强,十分适合唇部的滋润和保护。切忌在嘴唇干燥的时候舔嘴唇,因为舌头上的唾液里含有淀粉酶等物质,舔在嘴唇上,水分蒸发完了,嘴唇会更干燥。在涂抹润唇膏之前最好先喝口水

湿润一下嘴唇,软化死皮后润唇膏能越过死皮滋润唇部皮肤。

泡脚泡脚水里加醋 手指和脚后跟可以在晚上一起保护。每晚用温水加上一些醋,浸泡手指和脚后跟15~20分钟,泡软角质层,然后用含有维生素E的油脂厚涂上一层,之后戴上手套脚部裹上保鲜膜大约40分钟,可有效补充水分、滋润皮肤,最后再涂上一层就可以睡觉了。白天也要注意保持滋润,早起之后别忘了呵护手脚,给手脚涂上

滋养霜。另外,防风 and 保暖也是防干裂的必要措施。

多食用含胶原蛋白和维生素的食物 比如肉皮、鸡爪、西兰花、银耳等也有助缓解皮肤干燥。

(人民网)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:1583883388