

吃太咸 30分钟伤血管

研究者发现,吃完全含盐量多的食物,短短30分钟后,血管扩张能力就会受到影响,进而心脏就会受伤。科学家表示,即使原本血压正常,食盐摄入过多,也会迅速对血管产生伤害。

正常情况下,心脏通过血管泵出血液时会产生一氧化氮,一氧化氮会放松血管,顺畅血流;而食盐和脂肪类的物质会阻碍一氧化氮的释放,从而妨碍血管的扩张能力。多项研究表明,血管功能一旦受到这样的损害,肯定会增加动脉硬化化的风险。

减少盐摄入量的小窍门:

1.烹饪时后放盐,少放盐、不放盐,特别是要避免将餐桌上的盐加入食物中。

2.尽量不去餐馆吃饭,如果是在餐馆吃饭,可以请求在菜肴中少放盐,同时,别点汤。

3.用其他调味品弥补限盐后的口感需求,如醋、植物调味品等。

4.洗净盐渍食品中的盐。

5.少吃经多道加工的食物。

(然然)



降压 不是越快越好 冠心病、心梗患者更要注意

治疗高血压,一定要做到“量体裁衣”,这样才能帮患者有效控制血压。

高血压合并冠心病患者要慢慢降压。由于高血压患者,特别是老年患者的心脑血管都有不同程度的硬化,血管腔相应变细、血流减少,因此,最好选用小剂量、较缓和的降压药,首次服药1周内,须天天观察服药后血压的变化,最终选择最佳有效的维持量。有不少高血压患者对较高的血压已经适应,突然降得过低反而会引引起不适,导致重要脏器缺血和体位性低血压,更容易发生脑梗塞。

为了预防脑梗塞,同时减少心肌缺血发生的次数,最好能将血压控制在130/80毫米汞柱,要注意慢慢降低血压水平,且舒张压最好不要低于60毫米汞柱。通常需联合使用两种或两种以上的药物,但不要擅自作主选用降压药物,因为不同人群如糖尿病患者、心衰患者适合的降压药物各有差别,所以要在专业医生的指导下合理用药。

(张明宇)

颈动脉狭窄的人 春季要防中风

春天的气息已经扑面而来,令人心情舒畅,但春天气温骤升骤降,血管收缩难以跟上温度的变化,中老年人此时必须高度警惕中风等脑血管病的发生。患有颈动脉狭窄的病人更要提高警惕。

大脑的血液在颅外由四条血管供应:两条颈动脉和两条椎动脉。这四条动脉任何一条发生病变都可以导致脑缺血,引起脑卒中,俗称中风。缺血性脑卒中,由颈动脉狭窄导致的约占80%。随着机体的衰老和血管的硬化,人体各处的动脉内可形成动脉硬化斑块,造成动脉狭窄,其中颈动脉的分叉处是较常发生的部位。这些斑块不断增大,可出现钙化、出血、坏死、脱落,其结果会导致颈动脉闭塞及脑部血管栓塞。临床统计显示,脑中风的病人,约2/3的脑梗塞与颈动脉狭窄有关。

患有颈动脉狭窄的病人最



常出现的症状是短暂性脑缺血发作,表现为突然发生的头晕,一侧面部、肢体无力或麻木,短时期内言语困难,眼前发黑(常为一过性的单眼黑朦),或者出现一过性的意识丧失、遗忘等。这些症状历时短暂,一般数分钟或数小时,常在24小时内完全

恢复而无后遗症。但这种症状多反复发作,多则一日数次,少则数周、数月甚至数年发作一次。对于突然起病的肢体麻木、无力和视力障碍、一侧不全偏瘫和感觉障碍病因不明者以及既往发生脑卒中形成后遗症者等,都应怀疑患有颈动脉狭窄。体检发现颈

动脉杂音但无症状者,也应考虑患有颈动脉狭窄。

一般来说,无症状或症状轻的患者自己无法知道是否有颈动脉狭窄。但随着各种诊断手段的发展,对于无症状颈动脉狭窄的检出已越来越多,为积极防止脑卒中提供了可靠的依据。颈动脉多普勒超声是目前最为简单且常用的诊断方法,无创伤,费用较低,敏感性达97%,可以将其作为筛查的辅助检查手段。我们可以初步了解是否患有颈动脉狭窄及其狭窄程度、确定狭窄斑块的成分及表面是否有溃疡、是否有斑块内出血等。对于以上提到的有动脉硬化危险因素及怀疑患有颈动脉狭窄者,可以作为首选的检查手段。建议脑血管病的高发人群应定期接受颈动脉筛查,每三个月做一次颈动脉超声。普通中老年人也可在单位组织体检时增加颈动脉筛查的项目。

(王坤)

过量吃碘盐可能诱发高血压

近日,有医学专家明确表示,盲目过多食用碘盐不仅有害自身健康,而且在防辐射方面也起不到针对性作用。每天摄入盐6克以上,长此以往可能出现高血压。营养学家建议多吃点新鲜蔬菜和水果,均衡营养,提高免疫力。针对一些人盲目担心拍X光、CT等影响健康,专家表示,过度担心甚至拒绝检查反而可能延误诊断和治疗。

盲目贮存碘盐只会使碘流失

“有必要正确认识碘盐和防辐射之间的关系!”专家分析说,目前监测未见环境异常,人们根本没有必要采取特别措施进行防护。

此外,目前也没有必要贮存碘盐。碘本身是易挥发的元素,在贮存过程中,碘盐中的碘必然大量流失,长期在家中储存并非好方法。碘盐中碘含量一旦较低,便不足以封闭甲状腺,甲状腺仍然会吸收放射性碘,就起不到预防和缓解核辐射的作用。甲状腺是碘摄入首要的聚集器官,只有当甲状腺中充满非放射性碘,才能阻

止放射性碘的入侵。这种封闭式需要高浓度的碘,碘盐中的含碘量根本达不到这个浓度。

长期超量吃碘盐或诱发高血压

“如果盲目过量摄入碘盐,还可能引起高血压等疾病。”专家分析说,从健康角度而言,每人每天从盐中摄取的碘含量在100微克左右,每人每天的盐摄入量最好在4克至6克,过量则可能引起高血压、肺水肿等症状加重,心衰发生率增加。由于碘是水溶性的物质,碘吃多了只会通过尿液排出体外。至于用强化碘的酱油来代替碘盐,则更是没有必要。在天然食品中,像海带、虾皮、海鱼等,碘含量都很高。专家建议,要多吃点新鲜蔬菜和水果,均衡营养,减少抽烟,放松心情,不要盲目恐慌,避免疲劳,提高免疫力。

过度使用碘片或诱发急性肾衰

专家说,大量服用碘片,会产生一定副作用,可能促进甲状腺结节、甲状腺功能亢进症、甲状腺癌,诱发甲状腺功

能亢进危险,从而危及生命。除对甲状腺产生危害,过度碘摄入还会导致急性肾功能衰竭等肾脏疾病。对本身患有甲亢、肾衰或肾功能不良、肺水肿、服用碘盐后易产生不适的人群,更不能摄入碘,否则会导致病情恶化。

碘本身的危害并不大,一天之内就能被排泄完毕。换句话说,万一要接触放射性碘,也只有提前两小时服用碘剂,才会达到预防效果。

盲目担心医学摄片延误诊断没必要

由于最近“核辐射”引起高度关注,有些人盲目担心平时到医院检查拍X光、CT等会有辐射,影响健康,对此,专家说,核能在医学上的运用是安全的,符合安全标准。一些核医学检查能在病情早期发现微小的病变,有利于早期诊断,早期治疗。专家表示,在医生建议下进行X光、CT检查,是安全的。人们不必过分担心,甚至因为担心而拒绝或推迟检查,这没必要,反而可能延误病情诊断。

(小芳)

耳鸣是 心血管病先兆

临床实践已证明,有86.7%的病人在心血管症状出现之前先出现耳鸣等内耳症状。耳鸣、听力减退或耳聋等内耳症状,常常是动脉硬化、冠心病、短暂性脑缺血的表现。多数病人在出现内耳症状6个月~12个月后会罹患冠心病。

因此,如果病人近年来检查出心血管疾病,同时耳鸣加重,应作为追踪病人心血管病的依据之一。以往未发现心血管疾病的中老年人,如果出现耳鸣等症,应该去医院有关专科就诊,必要时做心血管检查,以免延误诊断和治疗。

(小娅)



长年早起对心脏不利

由日本东京几所大学联合进行的一项调查表明,起床较早的人心脏不好。

在调查了3017名23岁至90岁的健康成年人后,研究人员发现,起床较早的人更易患

高血压、中风等心脑血管疾病。研究人员同时表示,早起者中以老年人居多,而他们本身患心脑血管疾病的风险就较大。因此,该说法还有待进一步研究。那到底几点钟起床最健康

呢?英国威斯敏斯特大学研究人员发现,7点21分后起床最好,因为如果在5点22分至7点21分起床,血液中可能引起心脏病的物质会增加。

(默然)