

“小年轻”管不住嘴易患心梗

心肌梗死属于“富贵病”，与高血脂、吸烟、糖尿病、高血压、精神紧张、缺乏运动有关。

如今，不少年轻人的生活方式越来越西化，且爱吃油炸食品，导致摄入过量的脂肪和高胆固醇；社会竞争激烈，工作压力大，精神紧张，青年人常常熬夜，生活无规律，再加上喝酒、抽烟，健康更是雪上加霜。而出入有车，上楼有电梯，运动量的减少加剧了患心肌梗死的风险。如果您存在以下情况，您就是心肌梗死潜在人群，需要提早采取预防措施，避免悲剧发生。

过度疲劳：过度疲劳或超负荷的体力劳动，往往使病人心脏负担突然加重，心肌需氧量猛然增加，而引起心肌严重缺血，导致心肌梗死。

情绪激动：情绪过分激动和精神紧张也是诱发心肌梗死的原因，严重者可发生猝死。

暴饮暴食：据国外报道，周末、假日心肌梗死发病率相对增高。饱食高热量高脂肪食物后，血内脂肪酸骤然增高，引起血液黏稠度突然增加，血小板高度聚集，在冠状动脉硬化狭窄的基础上形成血栓。过量饮酒，大量饮用浓咖啡亦可致冠状动脉持续痉挛而发生心肌梗死。



梗死。

年轻人患心梗容易心律失常而猝死

根据我们的临床观察，中青年出现心肌梗死的比例在逐年增加，而且年轻人一旦发生心肌梗死，病情更为严重，容易出现心律失常而猝死。

为什么青壮年心肌梗死的发病率在迅速升高呢？是因为人们的压力在增大，尤其是35岁~44岁这个年龄段的男性在社会中的

压力非常大。同时，人们的体力劳动在减少，高血脂、高血压、糖尿病、肥胖患者越来越多。综合这些因素，长期如此，心脏的血管壁内皮损伤、血管内膜逐渐增厚，动脉粥样硬化斑块形成明显加快，这是引起心肌梗死的基本原因。

而一旦出现持续熬夜、过度疲劳、嗜烟酗酒、饮食不节制等诱发原因时，血管持续痉挛收缩、血液黏度增加、局部血栓形成，最终导致突然出现血管闭塞、心肌梗死。

与老年人发病不同，年轻人

在发作心肌梗死前通常有明显的诱因，如精神紧张、情绪激动、过度疲劳、饮食不节制、嗜烟酗酒等。因此只要做到以下几点，中青年是可以避免心肌梗死的：

睡足8小时

平时生活要有规律，早睡早起，每晚睡足8小时，避免熬夜工作，避免精神紧张、大喜大悲，保持心态平和。

每周至少健身3次

应根据个人喜好坚持适度的有氧运动，每次30分钟以上，每周三至五次，有利于保持正常体重、增强心肺功能、增加心肌供血及冠状动脉侧支循环的建立。

适时补充水分

膳食方面应以富有营养的清淡饮食为主，做到按时进餐、饮食有节制，避免暴饮暴食，适时补充水分，可以避免血液黏度增加及血栓形成。

戒烟限酒

不吸烟，少喝酒，吸烟与冠状动脉硬化明显相关，烟中的焦油等有害成分可使血管痉挛，而一氧化碳也会降低血液中血红蛋白的携氧能力，造成心肌缺氧；大量饮酒则可能使血压升高，增加心脏负担。

(花儿)

橄榄油防中风

法国一项涉及7625名65岁以上老年人的新研究发现，与很少吃橄榄油的老人相比，经常用橄榄油烧菜和凉拌菜的老人中风概率小。

这项为期6年的研究由法国波尔多大学研究人员完成，参试者吃的橄榄油主要为优质初榨橄榄油。研究过程中，对高血压、不锻炼、吸烟及饮酒等中风危险因素进行了排除。结果发现，与不吃橄榄油的老人相比，吃橄榄油较多的老人中风概率降低了41%。

新研究负责人塞西莉亚·萨米里博士分析指出，橄榄油富含欧米伽-6脂肪酸，可阻止心脏病、关节炎等慢性炎症疾病，降低高血压，减少血脂异常，从而可降低中风概率。(徐澄)



夏季 糖尿病患者要选对鞋子



夏天气候炎热，各种凉鞋、拖鞋、布鞋成为很多人的首选。糖尿病患者因为需要对足部进行基于常人的保护，因此对鞋的要求很高，哪怕是一点点不合适，造成局部皮肤损伤后果都可能是灾难性的。那么，糖尿病患者夏季如何才能挑选到合适的鞋呢？

完全凭感觉不靠谱

由于糖尿病患者多数都存在不同程度的周围神经病变，因此足部的皮肤往往并不敏感，如果鞋子不合适，往往也很难准确感知。既然主观感觉靠不

住，那么买鞋时事先在纸上画出脚的大小，并剪下来作为鞋样，凭借“客观大小”去选鞋或许更为妥当。

鞋子透气性很重要

夏季天气炎热容易出汗，而足部出汗会增加足部皮肤过敏和感染的风险，因此糖尿病患者在选择鞋子时，应选择透气性较好的布鞋。

避免穿高跟鞋

糖尿病患者宜穿平底鞋，由于高跟鞋会给脚趾施加额外的压

力，这样会影响血液循环，甚至造成挤压伤或磨出水泡。

避免尖头鞋

尖头鞋虽然好看，但是对于糖尿病患者来说并不适合，容易加重局部挤压和摩擦，影响末梢血液循环，导致皮肤破损。挑选鞋子时应预留一定的宽度和长度。

鞋子要常检查

经常检查鞋子的内部，注意有无粗边、裂痕或石子、沙砾，如发现应及时保养。

(伊尔)

女人吃全素易得高血压

当“素食主义”成为许多瘦身爱美女性的新宠时，一项最新调查显示：吃全素其实并不利于女性健康，反而会引发高血压及过早衰老的症状。

很多吃全素的女性，反而容易出现肥胖、高血压等症状，过早衰老。台湾最近一项研究表明，这是因为她们患上了“新陈代谢症候群”。

“新陈代谢症候群”指的是因为不正常的新陈代谢所引发的一连串合并症。通常在腰围、血压、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和空腹血糖5个判断指标中，出现3个高于标准，就代表可能已出现“新陈代谢症候群”。它是罹患糖尿病及心血管疾病的前兆。

研究表明，女性长期吃纯素食，会使人体碳水化合物、蛋白质、脂肪比例失衡，造成消化不良、记忆力下降、免疫力降低、内分泌和代谢功能发生障碍，容易引发贫血和肿瘤。

此外，长期吃素食会引起胃酸及消化酶减少，味觉降低，导致食欲不振；植物油不饱和脂肪酸所产生的过氧化物，与人体蛋白质结合形成脂褐素，在器官中沉积，会加速女性的衰老。(乐乐)

预防妇科肿瘤可以自我摸查

近年来，中国妇科肿瘤发病率明显迅速上升，而且发病年龄日趋年轻化。妇科肿瘤可以生长在女性生殖器的任何部位，良性肿瘤以子宫肌瘤、卵巢囊肿最常见，恶性肿瘤以子宫颈癌、子宫内膜癌及卵巢癌最常见。

随着医疗水平的不断提升，早期妇科肿瘤的预后良好，生存率和生存质量都有相当保证。因此，早期发现妇科肿瘤非常重要，善用“自摸”法自我发现妇科肿瘤也具有一定意义。女性应该经常触摸自己的腹部，看有无包块。发现包块后，无论大小，是否疼痛，均应及时就医。

腹部“自摸”正确方法：

第一步：晨起，排空小便。

第二步：平卧，双腿稍屈。

第三步：从小腹的一侧摸到另一侧，由轻浅到深重，如发现包块是硬块异物即可疑为肿瘤。

妇科肿瘤其他自查方法：

观察出血，即阴道出血，如月经增多，周期紊乱，接触性出血等。阴道不正常出血是妇科肿瘤最常见的症状之一，被称为妇科肿瘤的“信号”，多由宫颈宫体产生肿瘤所致。卵巢肿瘤也可因内分泌变化而表现出月经紊乱和不正常出血。

观察白带。正常的白带是少量的白色略黏稠的分泌物，随着月经周期，其量和稀薄度会有轻微变化。但脓性白带、血性白带、米泔样白带、水样白带等都

是不正常的。除脓性白带之外，血性白带应注意宫颈肿瘤，晚期宫颈癌可有米泔样或淘米水样白带。感觉疼痛。下腹部、腰背部、骶尾部疼痛，性交痛等。疼痛并不是肿瘤的早期症状。通常当肿瘤体积相当大、压迫或侵犯其他脏器时，才会引起疼痛。有时疼痛也是肿瘤的自我暴露，如肿瘤发生蒂扭转、破裂或变性等都会引起腹部疼痛。

定期体检 预防妇科肿瘤

自我检查和自我发现可能会有一定的疏漏，而且部分妇科肿瘤早期可能并无明显症状，预防和早期发现妇科肿瘤的最好方法是每年进行一次妇科检查。

(宜环)

