

保护心脏存在哪些误区?

近日,保护心脏的话题也被不断提起。从日常饮食、临床用药到商场里五花八门的保健品,谈论的话题都绕不过血压、血糖、血脂这些事。那么关于保护心脏的这些操作,还存在哪些误区呢?

■吃素不会得心脏病?

现在吃素已经成为不少人崇尚的一种生活方式,

网上流传的关于吃素的好处也不少。更有传言表示,吃素不会得心脏病,是这样吗?“素食中脂肪和胆固醇的含量低,相比肉食者,素食者血液中胆固醇含量低,另外血压也相对较低。此外,素食者体内镁含量丰富,而镁离子对心脏的兴奋性、传导性以及收缩性有着极其重要的作用,因此相对来说素食者不容易得心脏病。”中国医科大学航空总医院临床营养科营养师张

田表示。

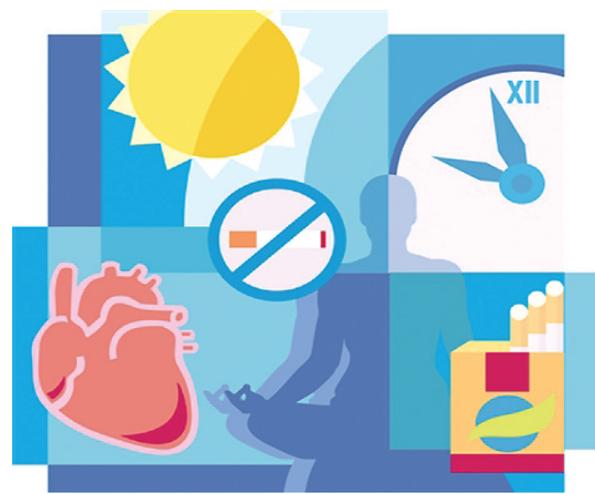
但中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师王增武也强调,素食者不是绝对不会得心脏病。“是否患心脏病不是由胆固醇这一个因素决定的,有些素食者也会得心脏病。”张田也提醒道,素食者容易导致维生素B₁₂、蛋白质缺乏,导致贫血、半胱氨酸血症、肌肉量减少。“因此素食者应注意饮食搭配,可增加蛋、奶、豆制品、全谷物和坚果

等的摄入。”

■喝咖啡不利于保护心脏?

除了吃素,还有人认为咖啡会使人心脏加快、呼吸急促,所以喝咖啡不利于保护心脏。是这样吗?

王增武表示,目前对此还没有定论。“有的研究说喝咖啡对心脏保护有影响,有的认为喝咖啡和心脏保护没有关系。”(据《科技日报》)



这些药长期服用有害

双氯灭痛属于解热镇痛药,专业上称非甾体类抗炎药。

这类药有百年历史,是个大家族,而且家族成员不断增多。我们耳熟能详的阿司匹林出自这个家族,早些年的去痛片、安乃近、消炎痛、对乙酰氨基酚、氨基比林、保泰松等属于这个家族,现在常用的布洛芬、扶他林、美洛昔康、塞来昔布、罗非昔布、尼美舒利等都是这个家族成员。

解热镇痛药,顾名思义,这类药具有解热和镇痛作用,感冒发烧、头痛脑热、腰酸背痛、摔打扭伤、风湿、类风湿性关节炎等,都会使用这一类药物,所以这一类药物是应用最广的药物之一。

据估计,全世界每天有3000万~4000万患者在使用这一类药物。在日本,1989年有关解热镇痛药的处方高达1.8亿张。我国尚无这方面的统计资料,但由于人口众多,推测可能是世界上使用解热镇痛药最多的国家。尤其是在农村,这类药几乎“包治百病”,一有不舒服便服用这一类药物。

■这一类药物有许多副作用

胃肠道损害 开始服药,病人就有可能出现上腹部不适、恶心、消化不良、腹痛等,长期用可导致胃或十二指肠溃疡、出血、穿孔等。

心血管损害 这一类药物引起钠水潴留、水肿,可导致高血压和心衰。一些原本血压控制平稳的高血压患者,服用这一类药物后可能出现血压升高。

肾损害 解热镇痛药是目前最常见的肾毒性药物,使用的剂量越大,使用的时间越长,发生率就越高。解热镇痛药导致的肾损害分为急性肾损害和慢性肾损害。长期服用可导致慢性肾衰竭。

■健康提示:

1. 除非必须,不使用此类药物:首先要明确诊断,该不该用,什么时候用,用多大量,用多长时间,用药期间需要注意什

么,一定要在医生的指导下使用,严格地遵从医嘱,合理用药。

2. 避免使用危险性高和不良反应大的药物(如保泰松等),尽量使用新上市的选择性环氧酶-2(COX-2)抑制剂比如美洛昔康、塞来昔布、罗非昔布、尼美舒利等,止痛作用好,消化道、肾脏等副作用小。

3. 不同时使用2种或2种以上解热镇痛药。

4. 一般不与糖皮质激素同时使用。

5. 密切监测副作用。

6. 高危人群(如老年人及高血压、糖尿病、心脏病、肝和/或肾功能受损等患者)使用应慎重,必要时酌情减量。

(据《大医小护》)

女性冬天进补不容忽视

◎养生频道

中国进补文化深入人心,秋冬又是进补非常好的时节。观察动物界过冬的方法是:准备充足的“干粮”冬眠以御寒冬,人类过冬的“干粮”是什么?人类往往是在寒冬季节补足气血达到延年祛疾的目的。俗话说:“三九补一冬,来年无病痛”、“今年冬令进补,明年三春打虎”。

进入冬季后,为适应外界日渐变冷的气候环境,人体会作出许多相应的调整,比如:消化腺、消化酶分泌增多,人体的消化机能增强,食欲变得旺盛,不仅对高热量食品的需求增多,吸收功能也变得更好,有助于将摄入的



营养藏于体内。这就是“秋冬进补”的要义所在。

无论是补肾还是补气血皆是人体进补的最核心所在。临床接诊的女性患者中95%都存在一个共同的健康问题——气血不足。气血不足会引起气虚,气虚则抗病能力差,怕冷,头晕耳鸣,疲倦无力,气短等;血虚可见面色发黄,皮肤干燥,毛发枯萎,失眠多梦,健

忘等。所以,对于爱美的女性来说,机体气血充足也是驻颜美容的必备前提。

■链接 判断气血不足有“六看”。

看眼睛:眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重,都代表气血不足。

看皮肤:皮肤粗糙,无光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

看头发:头发干枯、掉发、发黄、发白、开叉都意味着气血不足。

看手的温度:如果手一年四季都是温暖的,代表人气血充足,如果手心偏热或者出汗,代表气血不足。

看睡眠:成人如果能像孩子一样入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,表示气血很足。而失眠、惊悸、多梦,一般代表血虚。

看运动:成人运动时如果出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况,代表气血不足,而那些运动后精力充沛、浑身轻松的人气血就很好。(据《快乐老人报》)

儿童近视低龄化 专家建议规范配镜

目前我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势,国家卫健委公布的2018年全国儿童青少年近视调查结果显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%。专家表示,儿童应积极关注自身视力异常迹象,如果发现视力异常应及时、规范配戴眼镜矫正,并定期复查。

“如果看不清黑板上的字、眼睛还经常干涩、揉眼睛,孩子应该及时告知家长和教师。家长、教师如果发现儿童有视物眯眼、歪头、仰头等不良姿势时,应及时带孩子就诊。”首都医科大学附属北京同仁医院视光学中心主管技师赵世强说。

赵世强建议,12岁以下尤其是初次验光的儿童,或有远视、斜视、弱视和较大散光的儿童一定要进行散瞳验光。赵世强表示,如果确定近视并且佩戴眼镜,仍然需要定期检查视力。

在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。北京同仁医院眼科主任医师李松峰介绍,儿童青少年时期应该通过科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视。

“不科学使用电子产品是近视高发的主因之一,6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑,家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。”李松峰说,儿童读写连续用眼时间不宜超过40分钟,还应该保持正确的读写姿势。(据新华社报道)

■相关新闻 家长“手机带娃” 3岁儿童近视200度

3岁的童童平时跟着爷爷奶奶生活。面对精力旺盛、活泼好动的孙子,两位老人时常感到力不从心,一部智能手机便成了他们的带娃好帮手。每当童童哭闹时,只要给他播放动画片,孩子就会立刻安静下来。9月,在幼儿园入园体检中,童童被发现近视200度,不得不戴上“小眼镜”。

许多家长觉得孩子近视似乎就发生在“一夕之间”,有关眼科医生介绍,儿童视力发育会经过生理性远视、正视、近视三个阶段。一般情况下,新生儿眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,眼轴长短逐渐接近成人水平,这种生理性远视基本消失。此后,若用眼习惯不良,就会渐渐发展为近视。

换言之,每个孩子都有“远视储备”,就像银行卡里的余额一样。如果这个余额早早透支完了,孩子就会过早发生近视。据介绍,3岁儿童应有200度~250度的远视储备,8岁儿童应有150度左右的远视储备。只要密切关注孩子这一指标,即可粗略评估出近视何时到来,以及近视的严重程度,从而有针对性地加以预防。(据《健康报》)