

# 导致脑梗的危险因素会遗传

56岁的李先生今年入冬后总觉脑袋不舒服,每天迷迷糊糊的。李先生患高血压多年,起初,他以为是血压上下浮动造成的,并没在意。几天前,李先生忽然右侧肢体不受控制,言语含混不清,将他送医诊断为急性脑梗。从鬼门关走了一遭的他纳闷:“父亲就是脑梗塞去世的,这病也遗传?”

据神经内科专家介绍,脑梗塞并不遗传,但导致脑梗塞的各种危险因素会遗传。李先生患病,是长期的高血压没得到及时治疗导致的。

据介绍,脑血管梗死性疾病的主要病因是脑血管梗塞后导致周围脑组织供血供氧不足甚至中断,发生坏死。脑血管梗塞可以是脑血管有斑块形所

致,称为脑梗塞;也可以是身体其他部位的血管斑块发生破裂,引起大量血小板聚集成团形成血栓,血栓随血流至脑血管堵塞血管引起,称为脑血栓。

高血压、高血脂、高血糖都是容易引起脑梗塞的危险因素,而且这三种疾病都容易遗传。

高血压是导致心脑血管病最危险的因素,往往

引起致死致残率非常的高,大血管疾病。它有家族遗传倾向,虽然不会把高血压直接传给下一代,但由于机体存在有缺陷的基因,更易受环境因素影响而患病。

高血脂尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高是动脉粥样硬化及斑块发生最主要的因素之一,这类患者体内的胆固醇非常难控

制,对日常饮食特别敏感,具有家族聚集性,是心脑血管病最危险的人群。

高血糖患者的血管内皮长期受到高血糖的侵蚀而损伤,血液中大量的脂肪沉积其上引起一系列炎症反应,最终破坏血管正常组织结构。

专家提醒,有“三高”家族遗传发病风险的人,相对于普通人更易诱发脑

梗塞。特别是因上述三种情况而导致脑梗塞的,其后代应特别重视是否存在致梗的危险因素,尽早养成健康的生活方式和定期体检的良好习惯。此外,心脑血管病患者和有家族史及致梗因素的未患病者,可在医生指导下预防性地服用能修复血管、活血化瘀的中成药,如白云山复方丹参片。(据《快乐老人报》)

## 糖瘾烟瘾得戒

生活中,嗜甜如命、嗜烟如命的人不少。不过医生指出,糖瘾、烟瘾危害都大,最好戒了。

嗜烟如命,易患颈动脉硬化。65岁的张先生每天抽2包烟,连抽45年,近来觉得记忆力差、思维越来越迟钝。儿子怀疑他老年痴呆,带他医院就诊,在医生的建议下做了颈部血管彩超,终于找到病因——负责给大脑和五官供血的颈动脉狭窄、椎动脉供血严重不足。“不是老年痴呆,是患了颈动脉硬化。”神经内科大夫告诉他,颈动脉硬化的危害不亚于心脑血管的动脉硬化,会令脑组织缺血缺氧,引起慢性脑萎缩、失明、偏瘫,甚至危及生命。吸烟对颈动脉硬化形成影响最大,戒烟是预防的第一道防线,建议40岁以上人群做颈动脉彩超筛查,一旦发现颈动脉硬化或内膜增厚,遵医嘱服用他汀类降脂药或行颈动脉内膜切除术。

嗜甜如命,易患阴道炎。62岁的田女士从小就“嗜甜如命”,最近因患老年性阴道炎去医院就诊,查出糖尿病,而阴道炎也与其嗜糖有关。据介绍,糖就像烟草和酒精一样,容易上瘾。研究已证实:过度摄入糖,会增加患心脏病、肥胖、骨质疏松、龋齿、阴道炎(尤其是念珠菌性阴道炎)的风险。盲目戒糖不可取,科学控糖是关键。《中国居民膳食指南》推荐健康人每天摄入糖类最好控制在25克内。糖友更要严格遵医嘱来控制饮食。(据《武汉晚报》)



## 糖友多喝牛奶可预防骨质疏松

很多疾病看似和糖尿病没有关联,实际上联系非常密切,骨质疏松就是很常见的一种。尤其是对于中老年糖尿病患者来说,骨质疏松更是普遍。有研究表明,Ⅱ型糖尿病患者髋部骨折的发生风险比非糖尿病患者高出40%~69%,这与骨质疏松有着密切的关联。那么,糖尿病与骨质疏松到底有什么关系?糖尿病患者又应该如何预防骨质疏松和骨折?

随着年龄的增长,骨质会逐渐流失,所以老年人很多都有骨质疏松,然而,糖尿病患者相对于非糖尿病患者而言,由于高血糖导致的

高渗状态,使得钙质流失得更快,骨质疏松的程度也会更严重,进程也会更迅速。

既然糖友如此容易患骨质疏松,骨折风险又如此之高,应该如何预防?据介绍,预防骨质疏松的方法有两个,补钙和补充维生素D。但是需要注意的是,糖尿病患者补钙不建议直接补充钙剂,而应采用食补的方式。因为不少老年糖友伴随心脏问题,如冠心病,或合并肾结石,过量补充钙剂有加重上述疾病的风险,而食补更加安全。一般情况下,从日常食物中每日可以摄入约400毫克钙,而一日需求量为800毫克~1000毫克,所以只

要再额外喝300克~350克的牛奶即可,且牛奶中含有维生素D,可以促进钙的吸收。如糖友存在乳糖不耐受,即一喝牛奶就拉肚子,或进食困难,无法从食物中摄取钙,可选择服用钙剂。

另外,由于维生素D主要由阳光对皮肤照射所产生,人们从食物中往往很难摄入足量维生素D,所以长期卧床或长期室内工作的糖友,可以考虑常规补充维生素D制剂。

其实,防骨折最关键的是防摔,糖友在日常生活应该做好防摔工作,如穿防滑的鞋子,在马桶旁边安装扶手等。(据《老人报》)

## 冬季皮肤瘙痒不是干燥那么简单

冬季,老年人易出现皮肤瘙痒的问题。对于冬季瘙痒,一般采用外用、内服综合治疗。外用上,可用一些马油、绵羊油等含油较丰富的油。内服上,抗组胺药可帮助缓解症状和瘙痒。同时可摄入B族维生素及维E、维A等。调节免疫力的药也有帮助,因为老年人的免疫力不如年轻人,自我愈合能力较差。皮肤瘙痒其实就是

免疫力低下的体现,提高免疫力有利于治疗皮肤瘙痒。

遇到皮肤瘙痒,千万不要抓,长期反复搔抓,可继发慢性湿疹样变、苔藓样变及色素沉着,只会令瘙痒的范围蔓延更广。如因搔抓引起皮肤破损,不要用激素类药膏,可选百多邦、复方多粘菌素B软膏等。

有时瘙痒不仅是皮肤干燥那么简单,背后可能有

隐情,特别是呈持续性或复发性的瘙痒,无任何先行或同时并发的皮疹,大都预示着疾病,要及时诊治,如肝胆疾病(阻塞性黄疸、溶血性黄疸等)、甲亢、甲减、糖尿病、慢性肾炎、真菌性外阴炎、缺铁性贫血、脑动脉硬化及恶性肿瘤等。如果瘙痒非常顽固,怎么治都治不好,一定要及时查因,治疗原发病。(据《广州日报》)

## 冬季陈皮这样吃

近年来,随着人们健康意识的提升,养生群体在日益扩大,能煲汤、能入药、能做菜的陈皮,更加受到追捧。专家介绍,陈皮主要有三大妙用:

**镇咳祛痰** 陈皮所含的挥发油具有刺激性被动祛痰的作用,食用后可以使痰液容易咳出。另外,它对支气管有微弱的扩张作用,能够起到平息哮喘的效果。

**提高食欲** 陈皮所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用,有助于促进消化液分泌,将肠管内的积气排除,其芳香健胃、祛风下气效果显著。

**降血压** 增加心脏的收缩能力,能够使血压降低,心率减慢。陈皮中的果胶,也能预防高血脂症引起的动脉硬化。

陈皮怎么吃更完美呢?在炖品药膳中,陈皮常配伍枸杞等食材煲汤,滋补身体。

**【益气温阳汤】**原料:黄芪30g、当归头10g、生姜10g、陈皮3g、羊肉半斤。做法:羊肉半斤洗净和以上药材共炖2小时,喝汤吃肉。此款药膳益气温阳,填精补髓。

**【陈皮粥】**原料:陈皮10克、大米小半碗。做法:陈皮加清水,大火煮开后小火煎20~30分钟左右。捞出陈皮,留水熬粥。此款粥具有和胃理气,化痰止咳,消食清热的功效。(据《大河健康报》)

## 6个原因导致脂肪肝

正常情况下,肝脏内脂肪只占肝脏重量的3%~5%,如果肝脏内脂肪的重量超过5%,即为脂肪肝,严重者脂肪含量可高达50%。脂肪肝的脂类主要是甘油三酯。造成脂肪肝的原因有:

**酒精** 这是最主要的原因。长期过量饮酒以及缺乏蛋白质,或食物中缺乏核黄素、泛酸、烟酸,会损害肝功能,受损的肝脏对脂肪酸的代谢发生障碍,就导致脂肪在肝内堆积过多。75%~90%的慢性嗜酒者有脂肪肝,而20%~30%的酒精性脂肪肝最终将发展为肝硬化甚至肝癌。

**营养** 过度长期吃大鱼大肉、油炸食品以及甜食,会使肝脏的脂肪合成过多。当食物中脂肪含量过高时,超过了肝脏处理的限度,使肝脏负担增大,干扰了对脂肪的代谢,打破了肝脏的输入输出平衡,脂肪就会在肝内堆积,形成脂肪肝。

**肥胖** 约一半的肥胖者有合并脂肪肝的倾向,其主要原因是肥胖者血液中含有大量游离脂肪酸,源源不断地运往肝脏,超过了肝脏的代谢能力,引起肝脏脂肪堆积而造成肥胖性脂肪肝。

**糖尿病** 约半数Ⅱ型糖尿病患者伴有脂肪肝,这是因为糖尿病患者体内的葡萄糖和脂肪酸不能被很好地利用,脂蛋白合成也出现障碍,大多数葡萄糖和脂肪酸在肝脏内转变成脂肪,最终使脂肪在肝脏堆积下来,引发脂肪肝。

**高血脂症** 当血液中脂类过多,超过了肝脏所能承受的限度,便会造成脂肪在肝脏内的堆积,引起脂肪肝。

**营养不良** 这可能是最难理解的,由于长期营养不良,缺乏蛋白质,导致极低密度脂蛋白合成减少,造成肝转运甘油三酯发生障碍,使脂肪在肝内堆积。(据《大河报》)