

这几类血压仪不推荐在家使用

很多居民会在家庭中购置电子血压计自行测量血压。专家提醒,家庭血压测量需要注意血压计的选择以及测量方法和频率。

经常有朋友会说:“我子女是给我买了血压计,但是我觉得不如医院水银的准确。”事实上,我们推荐使用经过国际标准方案认证的上臂式家用自动电子血压计,不推荐腕式血压计、手指血压计、水银柱血压计进行家庭血压测量,这是兼顾到准确性、安全性和可操作性的权威指南所建议的。

怎么确定买到的血压计是经过国际标准方案认证的呢?一般来说,到正规药房购买的上臂式



家用自动电子血压计(注意选择合适的袖带尺寸)均有这样的认证。此外要注意的是,电子血压计

使用期间应定期校准,每年至少1次,一般在购买处可以要求工作人员进行操作。(据《扬子晚报》)

血脂化验单这样看

有人认为甘油三酯高,就是高血脂。其实不然,最关键的,也是最需要关注的,是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),就是俗称的“坏”胆固醇,它是引起冠心病的关键,首先要确保它达标。比如,在已患冠心病,包括心梗、冠脉支架术或搭桥术后,坏胆固醇 $<1.8 \text{ mmol/L}$ 最好!未来发生严重心血管疾病的风险更低。

目前认为,随着坏胆固醇水平升高和暴露时间的增加,以及其他心血管病危险因素的发生,促成了动脉粥样斑块的进展和心血管疾病的发生。

大量证据显示,如果一个人坏胆固醇 $<1.3 \text{ mmol/L}$,动脉粥样硬化几乎不会启动。所以,应从出生开始就保持健康的生活方式,使坏胆固醇持续保持在低水平。(据《北京青年报》)

滑蛋虾仁



卵磷脂、固醇类、钙、铁、锌等微量元素,有助巩固身体健康。

虾仁的蛋白含量也不逊于鸡蛋,每100克虾仁中含有约10.4克蛋白质,是牛奶蛋白含量的3倍以上。虾蛋白中必需氨基酸缬氨酸的含量不高,但甘氨酸的含量较高,这就使得虾仁吃起来有淡淡的甜味,清淡的做法更能吃出虾仁原本的味道。与畜禽肉相比,虾仁的脂肪、胆固醇、碳水的含量

都不高,且富含不饱和脂肪酸,更有利于心血管系统的保护;虾仁富含钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A、虾青素等成分,在增强免疫力、促进生长发育、护眼、抗氧化等方面都有很好的辅助作用。

需要注意的是,虾仁滑蛋的热量和食用油的使用量成正比,减重减脂的朋友烹饪的时候要少放油。(据《生命时报》)

脑萎缩是症状不是病

很多人筛查头颅CT或核磁共振时,如果检查报告提示脑萎缩,往往很紧张,“我这么年轻怎么就脑萎缩了呢?”“脑萎缩是不是意味着就要变痴呆、变傻了?”“脑萎缩能治吗?”

其实,脑萎缩不是疾病,而是一种体征、一种影像学表现。它是指各种原因导致脑组织减少而继发脑室和蛛网膜下腔扩大。脑萎缩分为生理性脑萎缩和病理性脑萎缩。

生理性脑萎缩,是无法改变的,是大脑老化的表现之一,其萎缩程度与年龄呈正比。脑组织出现脑沟变宽、脑回缩小,以额颞顶叶最为明显;对记忆影响较大的海马也会出现萎缩,从50~90岁可逐渐萎缩达20%。

病理性脑萎缩,是由各种病理因素导致的脑实质破坏和神经细胞的萎缩、变形、消亡。常见病因有神经退行性疾病、脑血管疾病、颅脑损伤等。

如果中青年人群检查出有脑萎缩,考虑病理性脑萎缩可能性大,及时就医。也有国外研究报道结果显示,中年人高水平的压力会导致脑萎缩,青年人游戏成瘾也可能引起脑萎缩。(据《健康时报》)

不同尿液颜色代表啥?

正常尿液的颜色一般是浅黄透明的,不会有沉淀、浑浊的现象。如果尿液出现了以下颜色,就要引起警惕了。

无色

如果尿液像白开水一样无色透明,可能是饮水多,也可能是尿崩症、糖尿病、肾衰竭或是慢性间质性肾炎的表现。

浓茶色

尿液呈现浓茶色,可能是饮水过少致尿液浓缩,或者是服用了含有色素的药物,或者是肝脏、胆囊疾病造成胆汁排泄异常等。

酱油色

如果尿液呈现酱油色或者咖啡色,提示可能是肾功能受损,甚至是肾衰。

红色

出现红色尿液的原因比较多,可能是泌尿系统疾病或者是肾脏疾病,比如泌尿系结石、肿瘤、多囊肾,也可能是全身疾病的表现,比如白血病、败血症、系统性红斑狼疮、心血管疾病等,还可能是尿路邻近器官的疾病,比如前列腺炎、精囊炎、直肠或结肠肿瘤等。

绿色

可能是服用了大量消炎药或含叶绿素的食物,也可见于泌尿系统感染了绿脓杆菌等情况。(据《健康时报》)

◎健康食谱

给虾仁去虾线,加入盐、蛋清、淀粉搅合后放入冰箱冷藏一会儿,然后往鸡蛋里加些盐和料酒搅拌均匀;热锅放油放虾仁炒至变色,倒入蛋液炒到半流动状态关火,余温再加热一会就可以盛出装盘撒葱花啦。

营养点评:

本餐的主菜滑蛋虾仁,嫩滑的鸡蛋搭配Q弹的虾仁,色泽靓丽、口感清香、营养丰富,是一道高蛋白低脂肪的美食,也可以作为轻食餐、快手菜。

鸡蛋营养丰富,人们在评价食物的营养价值时常以鸡蛋蛋白作为参考蛋白,其蛋白质氨基酸组成与人体最为接近。中国居民膳食指南建议,每天吃1个鸡蛋,不弃蛋黄。蛋黄富含脂溶性维生素,比如维生素A、D、E等,以及