

头晕视物模糊 警惕血脂异常

头晕是贫血所致、腿经常抽筋是因为缺钙、经常耳鸣和重听是耳朵出了问题……很多人都有这样的认识,但其实,这些都是不全面甚至错误的认知!所有这些症状很可能都指向同一个问题——血脂异常。

专家指出,六个征兆预示血脂异常,此时一定要及时就医,在医生的指导下规范用药,即使血脂降至正常,也不能随意停药,否则血脂很快又回到原来的水平,有时还可能反弹得更高。

高甘油三酯血症已成为高脂血症中威胁生命的无形杀手,凡血甘油三酯超过1.7mmol/L即为高甘油三酯血症,有研究表明高甘油三酯血症是冠心病的独立危险因素。

六个征兆预示血脂异常

中山大学附属第一医院心内科主治医师陈艺莉介绍,血脂异常的早期症状非常容易跟其他疾病相混淆,因此日常生活中很难发现,基本都是体检时发现的,但其实,以下六个征兆预示着血脂异常:

- 1、头晕是高脂血症常见的早期症状之一,尤其是中老年人,往往早晨起床后感觉头脑不清醒,早餐后可改善,午后极易犯困,但夜晚很清醒。这点需要重点关注。
- 2、身体某些部位出现黄色、橘

黄色或棕红色的结节、斑块或疹子。短时间内在面部、手部出现较多黑斑。

3、腿经常抽筋,并常感到肌肉刺痛,或小腿发凉、麻木。这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。这点尤其要与缺钙症状相鉴别。

4、看东西模糊,或出现视力下降。这是血液变黏稠,流速减慢,使视神经或视网膜暂时缺血缺氧所致。

5、反复发作的饱餐后短暂腹痛,可见于高脂血症导致的肠系膜动脉硬化性胃肠缺血。

6、经常耳鸣和重听,也与高脂血症有关,这是因为高血脂使较细窄的内耳血管更加狭窄,发生供血障碍。

血脂降至正常也不能停药

现代研究发现,血脂升高对心脑血管病有害,长期血脂高会导致动脉粥样硬化,引起冠心病和脑梗死。如果合并有高血压、糖尿病,心脑血管病家族史等,更应该积极用药治疗。

门诊中经常有病人问,“我的血脂服药后已经降到正常水平,是不是可以停药了?听说降血脂的药物对肝脏有损害,会引起转氨酶升高。”

陈艺莉表示,其实这种想法是不科学的,因为人体每天都要摄取各种营养物质,比如糖、淀粉、蛋白质和脂肪,体内也在不停地合成脂肪类物质,生命不息代谢就不停。降血脂药物通过阻断血脂合成过程中一个关键的酶,起到降脂作用,一旦停药,这



些酶就又开始合成血脂,很快血脂又回到原来的水平,有时还可能反弹得更高,就像糖尿病治疗一样,降糖药物每天都要吃,即使血糖降到正常,也要继续吃药。

饮食:建议吃菜油橄榄油

一般认为,人体甘油三酯水平是遗传因素和环境因素相互作用造成的,其中环境因素方面饮食是一个重要方面。

陈艺莉介绍,西式快餐、零食等高胆固醇饮食,高饱和脂肪酸饮食的摄入,可直接导致血脂升高。我国人群传统的饮食以高糖低脂为特点,高糖饮食可引起血糖升高,引起高胰岛

素血症,促进肝脏合成甘油三酯。

随着我国经济情况的改善,人们的饭局应酬越来越多,儿童喜好甜食、汉堡薯条等油炸食品、年轻人爱吃夜宵等不良的饮食习惯,使人们的脂质食物摄入过多。饮酒时,酒精可促进脂质的合成,使甘油三酯分解代谢减慢。因此,在饮食上陈艺莉建议限盐、限糖、限脂,含糖类高的糕点要少吃,因为糖可在肝脏中转化为内源性甘油三酯,使血浆中甘油三酯的浓度增高。要少吃或不吃猪油,不吃动物内脏、大块肥肉、鸡皮、猪皮等,建议吃植物油,但是花生油和核桃油要少吃,建议吃调和油、菜油和橄榄油。 广州日报

天冷 + 便秘 + 年老 = 易爆血管

最近,广东迎来今冬最强降温。气温骤降,老年人心脑血管意外易高发!对于本身有便秘的老人更要格外当心,因为排便时用力,血压会比平常高,机体的耗氧量增加,容易诱发如心绞痛、心肌梗塞、脑出血、脑血栓等。

老年人便秘蕴藏大危险

广东省中医院二沙岛分院脾胃病科副主任医师孙小云说,老年人因为便秘而导致心脑血管疾病急性发作的病例在临床上逐年增加。这是因为老年人通常都有一定的基础病,比如动脉粥样斑块、高血压、冠心病等,这些疾病最忌讳血压一下子飙升,不仅会引起血管斑块脱落,还容易“爆血管”。然而,一个小小的便秘却可以诱发各种要命的疾病发作。

- 1、脑血栓病人:用力排便的时候腹压升高,导致血压升高,动脉管腔中原来的斑块就会在双重压力作用下,移动到脑血管较细的地方堵塞;
- 2、高血压病人:肌肉收缩,胸腔和腹腔内压力增加,使较多的血液充盈到不能收缩的颅腔内,于是颅内血管压力急剧增高,易发生血管破裂,形成脑出血;
- 3、冠心病患者:用力排便刺激交感神经系统,使其末梢释放大量去甲肾上腺素,从而使心跳加快,



心脏收缩时的阻力增大,负荷提高,加重心肌缺氧,导致冠状动脉发生痉挛,不仅可诱发心绞痛,甚至心脏骤停。

中医辨证通便不能一味清火

中医认为,便秘其实是大肠传导失司,其病位在肠,但与肺、脾、肾关系密切。所以,针对便秘应辨证施治。孙小云说,实证的便秘要清热润肠通便,顺气导滞;而虚证的便秘需益气养血,温通开结。

- 1、肠胃积热(热结):常见于素体阴盛、热病之后,肺热肺燥,过食辛辣、过服热药、过食甘厚味食物等人群。便秘时,便干如球,口臭唇疮,尿赤。

对策:泻热导滞,润肠通便,可服用麻子仁丸(火麻仁润肠通便;大黄泄热通便;杏仁润肠;白芍养阴和里;枳实、厚朴有下气破结,加强通便之力)。

2、阴亏血少(阴虚血虚):常见于素体阴虚、病后产后、失血夺汗、年老体弱、辛香燥热等人群。

对策:养血润燥,滋阴通便。推荐服用润肠丸(当归、生地可补血养阴;麻仁、杏仁润肠通便;枳壳破气下行)。

3、气虚阳衰(气虚阳虚):常见于饮食劳倦、素体虚弱、年老体弱、久病产后、过食生冷、苦寒攻伐等人群。虽

有便意,临厕努挣乏力,难以排出;便后乏力,汗出短气,面白神疲,肢倦懒言。

对策:补气健脾,润肠通便。推荐服用黄芪汤(黄芪补肺脾之气;火麻仁、白蜜则可润肠通便;陈皮用于理气)。

通便秘籍请牢记,多食蔬菜多喝水

便秘的发生,与每天的饮食不当密切相关。孙小云建议,每天至少喝8杯水,尤其在食用粗粮时,更应注意保证饮水,同时还要多吃新鲜蔬果,比如芹菜、核桃仁、香蕉、核桃、柚子、苹果、葡萄柚、胡萝卜、红薯等以扩充粪便体积,促进肠蠕动,减少便秘的发生。特别是每天早上起来空腹喝温水的蜂蜜水,对肠道有极好的润滑作用。

值得注意的是,有一些老年人由于患有“三高”,因为饮食上刻意偏素,油脂含量少,其实这也会增加便秘的风险。所以如果发生便秘,也应适当吃些富含油脂的食物,吃菜有一点油水或者吃一些坚果,如花生、瓜子、核桃等。

当然,锻炼身体也必不可少,要知道,“活动、活动,大便自通”,老年人可以根据自己的身体情况增加户外活动,以促进肠道蠕动。另外,老年人可以做一做提肛运动,每次30—50下为宜,以增加肛门周围肌肉的收缩力。

羊城晚报

4、添衣要慢。冬天的气温是逐渐下降的,为了保持体温的恒定,需要通过增减衣服来适应气候的变化。所以,穿衣服也应逐渐增加,使身体慢慢适应冷空气的刺激,提高神经体液的调节功能,增强耐寒免疫力。

5、注意饮食调养。饮食上要以护阴防燥、滋肾润肺为主,适当的多饮开水,还应多吃绿叶蔬菜。

骆春华还提醒,哮喘病发作时,最好不要吃荤菜,因为动物性食品会增加血液的酸度,影响人体消化性蛋白的能力,使异性蛋白成为一种新的过敏原,从而诱发哮喘。另外,寒喘应忌吃雪梨、芹菜、荸荠等食物;热喘应忌吃羊肉、鹅肉、姜、桂皮等;哮喘且腹胀者,应忌食豆类、芋头等,以免加重气急的症状。 广州日报

哮喘病发作时别吃荤菜

发,容易导致哮喘症状加重。

3、呼吸道病毒活跃。随着天气转凉,呼吸道病毒开始活跃,比如呼吸道合胞病毒(RSV)、鼻病毒、流感病毒、支原体等感染均与哮喘的发生和发展有密切关系。有研究发现,呼吸道合胞病毒感染引起的毛细支气管炎是儿童出生后10年间发生哮喘的危险因素。

4、细菌滋生。气温下降后,不少家庭关门闭窗,以保持室内温度。由于室内环境的相对封闭,日常生活中会不断地积累和再生大量的病菌、宠物的毛皮屑、二手烟、人员活动所形成的各种异味及灰尘等,生活在这样的环境中,很容易产生哮喘及各种变态反应性疾病。

5、自行停药。有的哮喘患者不规范治疗,甚至自行停药,导致在敏感季节

出现哮喘急性发作,甚至是严重发作,炎症指标飙升,肺功能急剧下降的病例数明显增加。

预防哮喘发作,要注意以下五个方面:

- 1、避免不规范治疗。患者应在医生的指导下,规律地复诊,坚持记录哮喘日记;学龄儿童应同时进行呼气峰流速仪的监测,发现问题及时调整治疗,或及时就诊。
- 2、回避过敏原。雾霾天气,外出时戴口罩和防护眼镜。室内可配备具有净化PM2.5、甲醛、微尘及负离子杀菌等功能的空气净化器。
- 3、尽量避免呼吸道感染。减少出入公共场所的次数,不与感冒患者接触;经常清洗鼻腔,并用生理盐水漱口;口罩可以起到一定防范作用。

婴幼儿鼻塞别用滴鼻净

冬天来临,很多人因寒冷、过敏等原因,开始鼻塞、鼻涕增多,不少孩子也出现了鼻塞不通气的情况。一些妈妈喜欢给孩子用滴鼻净,更多的妈妈则不知鼻塞究竟该如何处理?

滴鼻净不适合婴幼儿

北京中医药大学附属中西医结合医院儿科原主任张思莱指出,婴幼儿是不能用滴鼻净的。因为滴鼻净是一种化学合成药,主要成分是拟肾上腺素药,其作用是拟肾上腺素。用药后达到鼻甲收缩,扩张鼻腔,改善通气的作用,对于成人的鼻塞是一种很好的治疗药物,但不适合婴幼儿。

张思莱指出,婴幼儿神经系统发育不完善,对药物非常敏感,耐受能力差且鼻腔黏膜娇嫩,血管丰富,吸

收药物迅速而完全,药物很快进入血液循环后,有的孩子可能出现一系列不适的症状,如面色苍白、嗜睡、呕吐,体温下降,严重者甚至可以引起婴幼儿昏迷,抢救不及时可危及生命。

毛巾热敷可减缓宝宝鼻塞。对于婴幼儿因为感冒引起的鼻塞,张思莱建议,如果鼻塞程度比较低,可以使用加湿器。也可在湿度或前额用温湿毛巾热敷,有助于减轻症状。

家长也可在婴幼儿每个鼻孔各滴一滴生理盐水,有助于湿润鼻腔缓解鼻塞。生理盐水可以将鼻腔内干燥的鼻痂软化,然后家长用消毒好的干棉签轻轻擦下。家长也不妨买生理性海水喷雾剂来给孩子喷雾,也有助于缓解鼻塞。

如果鼻塞影响了孩子的睡眠或吃

毛巾热敷滴盐水可减缓

奶,可以用0.5%的呋麻滴鼻剂在孩子吃奶或睡觉前每个鼻孔各点一滴,一般间隔4—6小时一次,用量不能大,两次用药间隔不能太短,因为其中的麻黄素也是一种血管收缩剂,用量过多同样也有副作用。

此外,如果孩子流涕很严重,可以口服含有抗过敏的氯雷他定糖浆或者西替利嗪滴剂,以抑制身体分泌组织胺,流涕就会减少。但是这两种药与所有抗组胺的药物一样,都会引起孩子困、口干、鼻子和皮肤干,流涕不是很严重时尽量不用。

六个妙招也可缓解鼻塞。上海中医药大学附属龙华医院耳鼻喉科主任医师郑荣华介绍,缓解鼻塞也可以试试以下几种方法:

热敷。在脸上敷一块热毛巾,手指

按压鼻部位置,这样可以缓解鼻窦充血。

使用加湿器。微量的湿空气能缓解鼻部不适,室内空气中的湿度控制在40%最合适。加湿器要定期清洗,避免细菌滋生。

热蒸按叶油。在煮沸的热水中,滴几滴按叶油,然后把鼻子靠近容器,呼吸这种混合了桉叶油的蒸汽,也能有效缓解鼻塞。

用生理盐水滴鼻。可缓解鼻子的炎症反应,减轻鼻塞,妊娠期女性也能用。

冲洗鼻腔。目前市场上有各种洗鼻装置,能冲刷鼻窦,缓解鼻塞。服用抗过敏药。过敏性鼻炎患者遵医嘱服用抗过敏药,也能缓解鼻塞。这类药物会引起嗜睡,服药后要避免驾车。 中国妇女报

寒冬皮肤防干痒 最好少用沐浴露

冬季天气干燥,寒风多风,而皮肤瘙痒、过敏、干燥……问题也层出不穷,许多女性抱怨,“我明明用了保湿液,为何皮肤干燥仍不能缓解?”

广州中山大学第一附属医院皮肤科医师曹光玲认为,空气湿度下降,会使得皮肤表面上的水分减少,皮脂分泌减少,使皮肤变得干燥,皮肤的屏障功能下降,容易出现皴裂、脱屑、瘙痒、皱纹加重,皮肤敏感发红等,尤其是孕妇等人群。曹光玲介绍,要预防皮肤干燥,面部清洁时宜选择温和和保湿效果强的无泡型洗面奶。清洁时还要注意水温,秋冬最好用20℃左右的温水洗脸,过热的水温会带走皮肤上的天然油脂,令皮肤变得干燥。

有些爱出汗的女性为了追求清爽,喜欢使用清洁力度强的沐浴露,洗完澡之后

发现皮肤干痒,并有刺痛感。这主要是因为强碱性的沐浴露将皮肤上具有保护作用的油脂洗掉,导致皮肤蓄水功能下降,水分流失加剧,引发干燥瘙痒。曹光玲表示,秋季洗澡还应慎重选择沐浴露,可选择天然温和的沐浴露或不用,避免使用清洁力度太强的产品;洗完澡之后,可涂抹滋润型身体乳,保持身体肌肤水润感。此外,橄榄油具有滋润肌肤、增强肌肤弹性的功效,能有效预防腹部干痒。

曹光玲还提醒,冬季要注意多吃蔬果类食物,补充人体必需的维生素,可食用青菜、苹果、梨子、香蕉、葡萄、银耳等。多吃坚果类食物对保持皮肤水润有帮助,坚果中富含维生素E、维生素A、蛋白质、亚油酸等物质,具有润泽肌肤的功效,坚果中的铁、锌、铜等元素能够让肌肤更加光滑富有弹性,杏仁、核桃、花生、腰果等坚果都是不错的选择。 中国妇女报

“老寒腿”冬天不宜泡脚

“老寒腿”以中老年人人居多,主要表现为下肢感觉发凉、麻木,走路没力,很有可能是下肢动脉硬化性疾病造成的。秋冬季节很多人以热水泡脚来养生,但对于一些血管疾病患者,热水泡脚往往带来的却是病情加重或恶化。“尤其是重度下肢动脉硬化闭塞者需要警惕。”中山大学附属第一医院心血管医学部副主任医师张焰提醒说。

中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉介绍,中医认为泡脚能疏通经络、活血化瘀的作用。从现代医学角度看,泡脚的时候,局部温度增加,会导致动脉扩张,尤其是皮肤血管,活血化瘀的说法大致来源于此。但热水泡脚,并不能扩张闭塞的血管。医学研究已有定论,周围温度的升高,可以增加组织的耗氧量,加重缺血。所以有腿疼症状的老年人需要注意。

“热水泡脚有禁忌,有风险,但并不完全否定泡脚。”张焰强调,泡脚能促进血液循环、改善睡眠,适合秋冬季养生。但有严

重静脉曲张、静脉血栓、动脉闭塞症,以及糖尿病患者,泡脚均需谨慎,他们对温度的感知相对较弱,水温一不小心就会过高,因而水温不可过热,浸泡时间不可过长,如有皮肤破损则禁止泡脚,以免引发感染。中老年人家中建议备一温度计以测量水温。

张焰提醒:“泡脚养生只是辅助作用,如果老年人有腿脚疼痛、下肢寒凉的症状,不要以为用热水泡泡就能缓解,更不可寄希望于此改善下肢动脉硬化闭塞,最好到医院来正规检查和治疗。”

黄启辉还提醒,老人泡脚千万要注意:1.水温40—45℃,从40℃开始逐渐增至50℃,不应超过60℃。2.最好是在晚饭后1小时开始或临睡前。3.每次泡脚的时间一般在30分钟左右为宜。4.脚部皮肤感染、肺炎等疾病发热期,严重心脑血管病等均不宜泡脚。5.部分糖尿病患者对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵,烫伤也浑然不知,不宜泡脚。 中国妇女报

冬季糖友防五害

冬季是糖友病情最易加重、并发症最多的季节。日常生活中注意以下5个方面,有助于糖友平安度过寒冬。

1、防呼吸道感染。气温下降,季节转化,是呼吸道感染的高发时期,由于糖友的抵抗力相对较低,更容易发生呼吸道感染,尤其是老年糖友,往往还伴有心脑血管等基础病,继发感染后病情相对严重。加强体育锻炼是最好的办法,建议进行慢跑、散步、打太极拳、舞太极剑等有氧运动,还可以通过做扩胸运动、仰卧起坐等锻炼肌肉,对增强呼吸道功能有一定的帮助。另外,应注意保暖,加强个人防护,尽量少去人流密集的场所,必要时要戴上口罩,注意口腔和鼻腔的清洁及护理;多吃富含维生素C的食物。

2、防尿路感染。冬季人们饮水量下降,尿液减少,尿道自洁能力下降;当糖友血糖大于10毫摩尔/升,尿液中会出现糖分,有利于细菌生长繁殖,泌尿系感染机会增多,尤其是女糖友。因此,在控制好血糖之外,要保证每天喝水2000毫升,这样才有足够的尿液冲刷尿道,降低感染几率。此外,还要做好个人卫生护理。

3、防糖尿病足。糖友易并发周围神经及微血管病变,可使痛觉纤维受损,对疼痛和温度感觉迟钝或消失,天冷取暖时极易烫伤。另外,糖友动脉粥样硬化的发生率比常人高得多,下肢的动脉粥样硬化及血栓

可使血管出现节段性阻塞,再加上血液黏稠度增加,微循环障碍而引起足部缺血,烫伤后不易痊愈,进一步可发展至溃烂、感染,甚至足部坏死,即糖尿病足。为防糖尿病足,建议糖友每晚用40摄氏度左右温水泡脚15分钟,这有助于防寒保暖及改善足部血液循环;热水袋取暖时,水温调到50摄氏度左右;穿柔软的棉袜,鞋码要合脚,防止各种可能的损伤;积极、正规地治疗脚癣、甲沟炎等足部疾病。

4、防皮肤瘙痒症。汗液和油脂都是保护皮肤润滑的必需物质,但冬季皮肤为了保温,毛细血管会收缩,汗液减少,同时新陈代谢降低,油脂分泌也不旺盛,皮肤因此变得干燥。糖友洗澡水温不能过高,40摄氏度左右即可;洗澡时间不要过长,尽量用弱碱性或中性的香皂、沐浴露等;不要过分搓擦皮肤,浴后全身应涂抹润肤乳,保持皮肤湿润。尽量不要搔抓皮肤,以免抓破以后感染。

5、防饮食过量。寒冷天气,人们容易吃得较多,是个爱“长膘”的季节,但糖友在任何时候都不能放松饮食控制。应尽可能按照饮食平衡的原则选择食物,避免高糖、高脂。不要偏好某一类食物。每餐可吃适量的瘦肉或肉片,加上一些纯蔬菜或凉拌菜。掌握好吃饭和吃药的时间,定时、定量、定餐,规律服药,才能保证血糖稳定,防止低血糖的发生。饮酒要适度。

生命时报

天寒暖暖身 喝上三杯茶



冬季气温容易频繁骤降,如果防寒保暖不够,人体就会感受寒邪而发病,故养生要注意避寒就温,饮食上讲究温补。但是,过于辛辣刺激和油腻的食物最好少吃,否则会助长人体“内火”。此时节应该搭配一些清火降气、消食的食物,如白萝卜、白菜等当季蔬菜。这里给大家介绍三款适宜小雪时节的暖身热茶,以御寒冬。

1、牛奶红茶。红茶3克,牛奶100克,食盐少许。将红茶放入锅中,加水煎煮5分钟,滤去茶叶。将牛奶煮热后加入红茶汁当

中,并用盐调味。此茶每天早上饮用,可以补气血,强身健体。

2、黄芪红茶。黄芪15克,红茶3克。把黄芪放入锅中,加入适量清水煮约15分钟,然后放入红茶,继续煮约5分钟即可饮用。黄芪味甘性平,有补气生阳、调和脾胃、润肺生津、祛痰之功效,搭配红茶可暖身生阳、预防感冒。

3、山楂陈皮茶。山楂、陈皮、荷叶各100克。干荷叶撕成碎片,与陈皮、山楂共同用沸水冲泡,焖30分钟后饮用,可以反复冲泡。此茶具有滋阴化痰、消食降脂的功效。 中国妇女报