



健康关注

血脂高的危害与应对

久坐不起、加班熬夜、爱吃油腻食物、不爱运动……如果有这些生活习惯,那要留心血脂了。

身体几种变化,当心血脂高

头晕犯困 时常感到头晕头痛、胸闷气短、睡眠不好、容易忘事;手脚易发麻、沉重;清晨头脑不清醒,早餐后可改善,午后极易犯困,夜晚却很清醒。

眼球周边有灰白环 黑眼球边缘被一圈灰白色、宽1毫米-2毫米的圆环或弧形半圆环所包围,时间久了,颜色会不断加深且越来越明显。

有黄色结节 手背、指关节、肘关节、膝关节、臀部等部位出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子,或是手掌出现黄色或橘黄色条纹。

腿肚抽筋 腿脚经常抽筋、刺痛,补钙、休息并无好转时需警惕血脂偏高。这是因为血脂升高可以导致下肢血管动脉硬化,从而使供应下肢的血流不能满足需要,就会出现下肢缺血症状,表现为发凉、麻木,腿部肌肉会出现痉挛,俗称“抽筋”。

视力模糊 血液中的甘油三酯增多、流速减缓,脂蛋白从毛细血管漏出且侵犯到黄斑,就会影响视力。

睑黄瘤 睑黄瘤大多数好发于中老年人,而且以女性多见。我们平时在门诊见到的是患者的上睑内侧出现浅黄色的扁平苔藓状的病变。这一类患者大多数是由于体内的脂肪含量增高,或者代谢异常、结构紊乱而导致脂肪组织沉积在皮肤以及肌腱的位置。

吃素食更有利于控制血脂吗

高能量食物在素食中并不少见。例如米面都是中等偏高的能量食物,素食中富含淀粉的面包、饼干等能量也都较高。再比如烹调油,即使是植物油,其能量与肥肉、猪肉都是一样高。还有花生、瓜子等坚果类食物能量也很高。

如果只吃青菜等能量很低的蔬菜,可能会打破人体能量平衡。例如,如果单纯吃素食,可能会导致某些B族维生素摄入不足,而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关,主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食,可能患有B族维生素缺乏症,而造成脂肪代谢紊乱,这可能也是血脂异常的因素之一。

如果患了高血脂,最好调整饮食结构,以“少荤多素”为原则,而不是完全吃素,这样才能达到科学降血脂和营养平衡的目的。

另外,高血脂人群平时也应该多吃一些蔬果、粗粮和豆制品,少吃甜食、饮料等高糖食物,同时尽量避免一切肥肉、动物内脏和动物油等,还应增加运动量,必要时结合调脂药物进行治疗。

调节血脂,膳食纤维很重要

降脂治疗中首先推荐健康生活方式,包括合理膳食、适度增加身体活动、控制体重、戒烟和限制饮酒等,其中合理膳食对血脂影响较大。在饮食控制中,膳食纤维的摄入是非常重要的环节。

《中国成人血脂异常防治指南(2016

年修订版)》建议:选择使用富含膳食纤维和低升糖指数的碳水化合物替代饱和脂肪,每日饮食应包含25-40g膳食纤维,其中7-13g为水溶性膳食纤维。

富含膳食纤维的食物:

燕麦 燕麦作为一种高膳食纤维的谷物,膳食纤维含量可达5.3%,其中水溶性膳食纤维β-葡聚糖,能与胆汁酸结合,降低血液胆固醇的水平。

与精制谷物相比,每天摄入3.5gβ-葡聚糖(相当于70g燕麦),持续3周以上,可明显降低低密度脂蛋白胆固醇、非高密度脂蛋白胆固醇、载脂蛋白水平,同时还有改善血糖的作用。需要注意的是,最好选择生燕麦,如果只能买到加工燕麦,那尽量选择没有额外添加糖的产品。

大麦 大麦在不同地区又称元麦、青稞、米大麦。大麦包括皮大麦和裸大麦,通常所说的大麦是皮大麦,皮大麦的籽粒和壳连在一起,裸大麦的籽粒和壳是分开的。大麦中水溶性膳食纤维含量很高,特别是含有大量的β-葡聚糖,除了能促进肠道蠕动,还能显著降低胆固醇含量。大麦中不饱和脂肪酸,如亚油酸、油酸的含量也较高,其中油酸可以在人体内转化为花生四烯酸,减少血脂含量。与吃大米的人群相比,持续吃12周大米和大麦混合谷物的人群血清低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇明显降低,内脏脂肪和腰围也会显著减小。

荞麦 饮食中增加荞麦的摄入,也可以改善血脂异常。荞麦中除了含有丰富的膳食纤维,还含有黄酮类化合物,它具有很强的还原性,能直接清除各种过氧化自由基,抑制低密度脂蛋白胆固醇氧化,降低血液中胆固醇含量。

杂豆 红豆、绿豆、芸豆等豆类含有的

膳食纤维、蛋白质并不比全谷物低,而且还富含抗氧化成分,每天吃一点,对于改善血脂有好处。杂豆还可以和主食搭配,均衡营养,提高蛋白质互补和利用。

大豆和豆制品 大豆中含有大豆蛋白、大豆异黄酮、膳食纤维、多不饱和脂肪酸、植物甾醇等多种调节血脂的成分。成年人每天摄入25g大豆蛋白(约为75g干大豆或280g豆腐),低密度脂蛋白胆固醇可降低3%-5%。

蔬菜、水果 蔬菜和水果中富含纤维素、果胶等膳食纤维,多吃对于调节血脂是有好处的,前提是选择一些热量低的果蔬,比如甜菜、柑橘、苹果等。

小贴士

一次体检异常:2周后复查 如果一次检验结果接近或超过理想血脂临界值,应间隔1-2周,在同一家医疗机构再次抽血复查。如两次检测结果都不正常,且所得数值相差不过10%,就据此判断是否患有高血脂症和采取何种防治措施。

日常血脂监测 《中国血脂管理指南(2023年)》建议:<40岁成年人每2-5年进行一次血脂检测,≥40岁成年人每年至少应进行1次。

动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群 每3-6个月进行一次血脂检测。

高血脂容易让血管硬化,而颈动脉就像全身动脉的窗口。有动脉粥样硬化性心血管疾病或者存在高血压、糖尿病、肥胖、吸烟的人群可进行颈动脉超声筛查。

(稿件来源:甘肃省卫生健康委宣传教育中心)

家庭保健



大豆包括黄豆、黑豆和青豆,而其他生活中常见的豆类,如红豆、绿豆等均属于杂豆类。黄豆、黑豆和青豆的营养成分差异并不大,可以互相替代。

大豆的蛋白质含量高达35%,含有人体所必需的氨基酸,而且必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似,属于优质蛋白质。大豆中的赖氨酸含量高,而谷类食物中的赖氨酸相对缺乏,因此谷物和大豆一同食用的时候,谷类蛋白的消化吸收率就会大幅提高。

大豆的脂肪含量为15%-20%,主要为不饱和脂肪酸,其中必需脂肪酸亚油酸占了一半,且消化率高。大豆中蛋白质的氨基酸配比与肉类相近,用来代替一部分红肉的话,在提供优质蛋白质的同时,还可以降低饱和脂肪酸的摄入量,减少过多食用肉类带来的不利影响,更有益于心血管健康。大豆还含有丰富的膳食纤维、B族维生素、维生素E、多种矿物质等营养素。

特别值得一提的是,大豆中富含多种有益于健康的植物化学物,如大豆异黄酮、植物固醇、低聚糖等。这些植物化学物能够提高免疫力、降血脂、降血压,还对预防骨质疏松有着积极的作用。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周食用105-175克大豆,每天15-25克。大豆可以被制作成种类繁多的豆制品,如豆浆、豆腐、香干、千张、豆腐脑、豆腐皮等。如果按蛋白质含量来换算,50克大豆相当于豆浆730克、豆腐干110克、内酯豆腐350克、豆腐丝80克。豆制品的烹饪方式多样,日常生活中我们可以换着花样吃,以达到每日推荐量。

需要注意的是,未煮熟的豆浆中含有皂甙、胰蛋白酶抑制素等有害物质,饮用后容易导致中毒,所以豆浆要完全煮熟后再饮用。虽然大豆营养非常丰富,但吃多了可能会引起胀气、消化不良。豆类是高嘌呤的食物,痛风患者要适量食用。

吃大豆也有学问

徐粒子

健康速递

这样泡脚效果好

天冷了,很多人习惯睡前泡脚帮助舒缓疲劳。但所有人都适合泡脚吗?泡脚水多热为宜?

泡脚的好处

用热水泡脚可以加快血液循环,有利于消除腿脚胀痛不适等疲劳症状;有助于调节人体的脏腑功能,改善慢性疾病;还可改善人体血液循环,迫使身体里的部分寒气随着适度发汗排出;有助于改善睡眠,增强人体新陈代谢,促进食欲,增加抵抗力。

盐水泡脚可以消毒洁肤;姜水泡脚能温经通络、祛湿;醋水泡脚则可以滋润肌肤、放松肌肉。

泡脚时,后背有点潮,额头微微出汗,自我感觉比较舒适,说明泡脚效果更佳。

泡脚水不宜过热

不少人认为泡脚的水越热效果越好,但专家建议,不宜用过热的水泡脚。对于普通人来说,水温过热可能会导致静脉扩张,静脉瓣膜对合不严,会使下肢静脉出现问题。对于下肢动脉缺血、患糖尿病的老人来说,可能会烫伤皮肤,甚至使肢体出现坏疽等情况。对于静脉曲张的患者来说,长时间用过热的水泡脚,会加重静脉曲张。

并非所有人都适合泡脚

泡脚虽然有不少好处,但并非人人适用,专家提醒,以下这几类人泡脚时,尤其需警惕:

低血压患者 低血压患者频繁、长时间泡脚,会使血液不能及时回流到心脏,导致心脏负担加重、大脑供血不足,可能会出现头晕的情况。

糖尿病患者 糖尿病患者的脚部末梢循环较差,对温度不敏感,泡脚前应用手试一下水温,将水温控制在40摄氏度左右较为合适。

足部有外伤、炎症、感染的人群 泡脚要注意,尤其是疱疹样脚气患者,很容易因泡脚使局部发生炎症,引起感染。

下肢静脉曲张患者 下肢静脉曲张的病因是腿部血液回流不畅,热水泡脚会导致静脉扩张,更多血液流到下肢造成回流的覆盖。

(稿件来源:CCTV-1《生活圈》)

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑时进行联系,以便付酬。



最美是秋季 丁凯

中医指南

中医推拿可治疗哪些病症

吴君



推拿是中医的外治方法,以各种手法作用于人体特定的部位或穴位,从而起到治病防病的作用。推拿除了能疏通经络、调和气血、调整脏腑功能、预防疾病之外,甚至还有治疗某些特定疾病的作用,对改善或缓解骨伤科、内科、妇科、外科、五官科、儿科等领域的某些疾病都有一定疗效。那么,中医推拿能治疗哪些常见病症呢?

治休克 推拿治休克是通过刺激人中穴来实现的,因为刺激人中穴有升高血压、兴奋呼吸中枢的作用。人在中风、中暑、中毒、严重过敏时,可能会出现昏迷、呼吸停止、血压下降、休克等情况,这时可用拇指指尖按压患者人中穴,起到一定的急救作用。人中穴位于人体鼻唇沟的中点,是一个相当重要的急救穴位。这种办法在人晕倒的时候最常使用,但掐人中只是一种应急的急救方式,在发现人昏迷时还需要及时送医院,采取急救措施。

止鼻血 推拿也可以用来止鼻血。流鼻血

时马上用拇指和食指捏住脚后跟踝关节与足跟骨的凹陷处,左侧鼻孔出血捏右脚,右侧鼻孔出血捏左脚,大约3分钟就能止血。

止咳嗽 如果出现持续咳嗽难以遏制的情况,可以用拇指和食指紧压少商穴,直至穴位出现酸痛感,可以暂时止咳。少商穴在拇指外侧,距离拇指外侧指甲角约0.1寸。

除了推拿外,还可以用刺血疗法来缓解咽喉疼痛。这是因为肺怕温热、喜清凉,从少商穴放血等于将肺经过热的气血引出去,使肺回到原本清凉的状态。具体的做法是先用酒精消毒少商穴及周边的皮肤,捏起一点点少商穴位置的皮肤,用消毒银针快速在皮肤上刺两下,而后挤出3-5滴血,迅速用消毒棉签轻轻按压住以便止血。

降血压 血压高的患者遇到剧烈情绪反应或感到劳累时,其血压就会急剧上升,这时可以通过按压劳官穴来使血压逐渐恢复正常。劳官穴位于握拳时中指与无名指所对的掌心位置。

推拿方法是用大拇指按压另一只手的劳官穴,以劳官穴为起点逐渐延伸到每个指尖,两手交替进行。按压时保持呼吸均匀,按压完成后可起到明显的降压作用。

缓解头痛 按压太阳穴能够起到止痛的作用。

中医将太阳穴称为“经外奇穴”,它是人体头部的重要穴位。人们在长时间连续用脑之后,太阳穴就会出现沉重、胀痛的感觉,这是大脑疲劳的信号。此时推拿太阳穴能给大脑带来良性刺激,可以缓解疲劳、振奋精神、止痛醒脑,使人能够继续保持注意力集中。具体方法是在头痛发作时,以双手食指分别按压头部双侧太阳穴(在眉梢与外眼角中间位置向后1寸凹陷处),按压至胀痛后,再按顺时针方向旋转揉按1分钟,就能有效减轻头痛。另外,揉按太阳穴还可治疗偏头痛、眼疲劳、牙痛等。

需要提醒的是,推拿治疗都应由有经验的中医医师操作。

酸奶饮用有讲究

刘政

乳糖不耐受者喝鲜奶后会出现腹胀、腹泻等,这是鲜奶中的乳糖所致。酸奶是以新鲜牛奶为原料,杀菌后经乳酸菌发酵制成,部分乳糖被乳酸菌分解,乳糖含量就比鲜奶低,饮用后便不会有不适的表现。此外,酸奶中的蛋白质、脂肪、碳水化合物比鲜奶更容易被消化吸收,提高了营养素的利用率;乳酸菌在人体肠道内定居、繁殖,还能发挥多种保健功能。常饮酸奶好处多,但饮用方式却有讲究。

不宜空腹饮 这是因为空腹时胃里酸度高,会杀死乳酸菌,使酸奶的保健作用大打折扣。饭后胃液被稀释,酸度下降,能减少乳酸菌的损失,所以酸奶宜在饭后0.5-1小时饮用。如果在饭前或睡前饮,则在饮酸奶的同时,吃些面包、点心等食物,以稀释胃酸。

及时刷牙 乳酸菌对牙齿有腐蚀作用,故饮后要及时漱口刷牙,以防龋齿。

不能加热 酸奶中的乳酸菌过度受热会被杀死,故应直接食用。倘若觉得太凉,可将其倾于杯内,并放置于40℃-50℃热水中加温。微波炉有杀灭微生物的作用,切忌用来加热酸奶。

有些人不宜饮用 酸奶不适合2岁以下小儿饮食;患有胃与十二指肠溃疡的人,因胃酸分泌过多,也不宜饮。

低温存储 酸奶应在冰箱内冷藏存放,2℃-6℃的环境下保质期约2周左右。不应冷冻存放,以免所含蛋白质发生变性。

