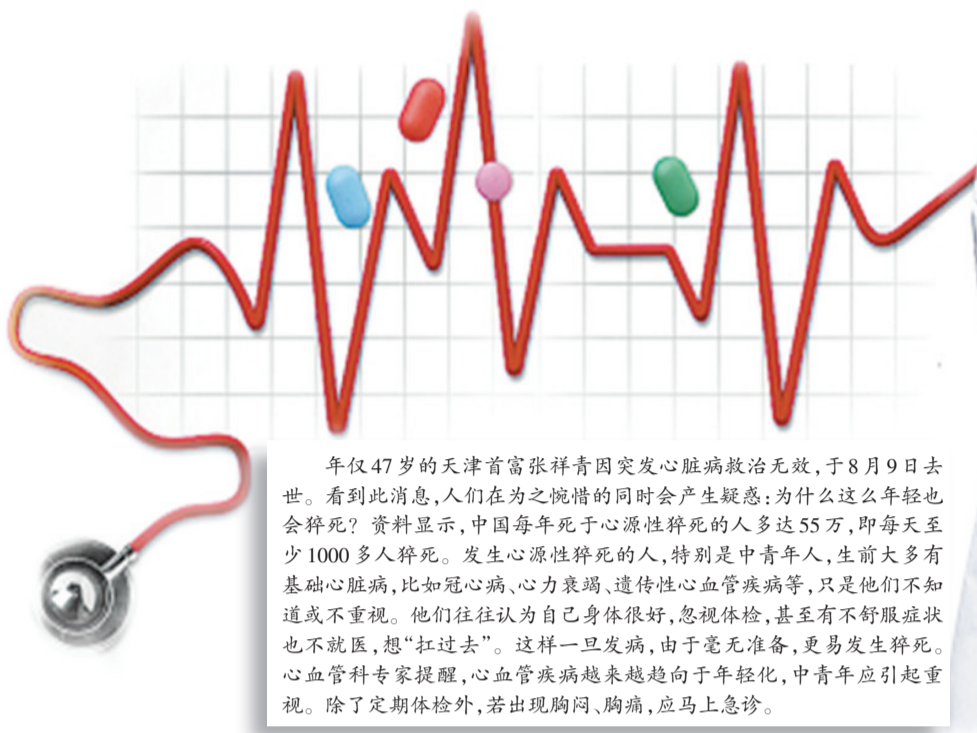


## 冠心病年轻化趋势令人忧虑

# 胸闷胸痛,马上急诊!



年仅47岁的天津首富张祥青因突发心脏病救治无效,于8月9日去世。看到此消息,人们在为之惋惜的同时会产生疑惑:为什么这么年轻也会猝死?资料显示,中国每年死于心源性猝死的人多达55万,即每天至少1000多人猝死。发生心源性猝死的人,特别是中青年,生前大多有基础心脏病,比如冠心病、心力衰竭、遗传性心血管疾病等,只是他们不知道或不重视。他们往往认为自己身体很好,忽视体检,甚至有不舒服症状也不就医,想“扛过去”。这样一旦发病,由于毫无准备,更易发生猝死。心血管科专家提醒,心血管疾病越来越趋向于年轻化,中青年应引起重视。除了定期体检外,若出现胸闷、胸痛,应马上急诊。



### 饮食健康

## 这些水果

### 入菜防秋燥

秋季气温多变、空气干燥,很多人容易鼻干咽痛,燥火上升。除了多喝水、少吃辛辣油腻食物,更应多吃水果。食用水果餐就是降秋燥的好办法。

水果的特有成分能帮助食物营养素消化吸收,祛除积食淤火、防止燥火上延。譬如菠萝、山楂、木瓜等许多水果含有丰富的蛋白分解酶和维生素C,可以帮助蛋白质和无机盐的消化吸收,苹果、芒果等水果中大量的可溶性膳食纤维又会有效地降低体内胆固醇,预防痤疮。有人担心做成菜后,水果的营养会损失很多。其实,只要烹制得当,水果菜比细胞完全破裂、维生素氧化过多的果汁要好得多。

食材选择上,雪梨、苹果、木瓜、山楂、芒果、哈密瓜、蜜桃、菠萝等大多数水果最适合烹制一些新鲜细嫩的肉类,比如鱼虾、猪牛里脊肉、鸡肉等。

另外,水果切开后久置易发生氧化,所以关键要现切、现炒、现吃。重点在菜肴即将成熟时投放,这样既减少了水果中营养素的氧化,又保持了水果香甜脆嫩的口感。

秋季常见的几款水果菜:雪梨山楂蜜瓜(用雪梨、秋黄瓜和山楂糕切丝加糖凉拌)、芒果炒虾球、木瓜银耳莲子羹等。

## 这4种鸡蛋不能吃

鸡蛋在我们的日常饮食中占有很大一部分的比例,有很多人每天几乎都吃一个鸡蛋,鸡蛋的营养价值非常的高,但是健康专家提醒我们:有些鸡蛋是不能吃的,那么什么样的鸡蛋不能吃呢?

#### 1、死胎蛋:

鸡蛋在孵化过程中因受到细菌或寄生虫污染,加上温度、湿度条件不好等原因,导致胚胎停止发育的蛋称死胎蛋。这种蛋所含营养已发生变化,如死亡较久,蛋白质被分解会产生多种有毒物质,故不宜食用。

#### 2、臭鸡蛋:

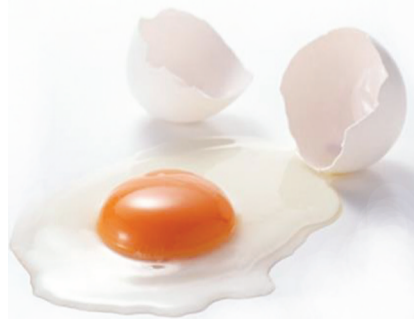
由于细菌侵入鸡蛋内大量繁殖,产生变质,蛋壳乌灰色,甚至使蛋壳因受内部硫化氢气体膨胀而破裂,而蛋内的混合物呈灰绿色或暗黄色,并带有恶臭味,则此蛋不能食用,否则会引起细菌性食物中毒。

#### 3、裂纹蛋:

鸡蛋在运输、储运及包装等过程中,由于振动、挤压等原因,会使有的蛋造成裂缝、裂纹,很易被细菌侵入,若放置时间较长就不宜食用。

#### 4、散黄蛋:

因运输等激烈振荡,蛋黄膜破裂,造成机械性散黄;或者存放时间过长,被细菌或霉菌经蛋壳气孔侵入蛋体内,而破坏了蛋白质结构造成散黄,蛋液稀薄混浊。若散黄不严重,无异味,经煎煮等高温处理后仍可食用,但如细菌在蛋体内繁殖,蛋白质已变性,有臭味就不能吃了。



### 专家建议

①中青年每年至少要做一次体检,针对心血管相关的项目有血压、血脂、血糖、心电图、心脏彩超等,体检时若发现异常,应去医院的专科做进一步的检查。最好进行冠心病危险因素的评价,如果你有高危因素,最好进行相应的生活调节或遵医嘱治疗。

②心肌炎早期很难与感冒区分开,所以感冒时间长,就不能拖着不理,或自己买点感冒药吃,应及时就医。特别是出现胸闷、气短、心悸等症状时,更不可忽视。

## 冠心病是心源性猝死的首因

据广州中医药大学附属第一医院心血管科副主任李荣教授介绍,在猝死的人中,大部分是心源性猝死,即心脏疾病引起的猝死,占80%-90%。在心源性猝选中,冠心病为病因的又占了80%-90%。以往,冠心病多发于60岁以上人群,现在冠心病有年轻化的趋势,四五十岁的冠心病患者逐年增多。李荣所接诊的最年轻的心梗病人年仅25岁。

不健康的生活方式,让中青年人身体并不像他们自己想象的那样好。30岁以上的人大多是单位的中流砥柱,不可避免地成为“熬夜族”。从养生角度来说,

晚上11时到凌晨四五点钟,是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时,心脑血管的生物钟也会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、血黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人,患心脏病的风险会比正常人增加一倍。此外,三四十岁的人常在外应酬,餐馆里的菜多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易发生动脉硬化,终会将血管堵塞。应酬中又少不了抽烟、喝酒。每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加2-3

倍。还有研究发现,熬夜时吸烟,会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上,加重心脑血管事件的风险。

许多中青年具有肥胖、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸等冠心病的高危因素,但他们大多觉得自己年轻,身体好,单位体检也不参加,身体出现不舒服的“报警信号”也不以为然,认为休息一下就能“扛过去”了。等到真的突发心肌梗死时,就会剧烈胸痛、大汗淋漓、全身无力甚至有濒死感,身边若没有旁人,自己想打“120”急救的机会都没有,往往发生院外猝死。

## 病毒性心肌炎专攻击年轻人

年轻人的心源性猝死中,病毒性心肌炎引起的重症心肌炎也占了一部分。在感冒高发季节,心肌炎的发病率也会明显上升,20岁左右的年轻人更易中招。据介绍,病毒性感冒与病毒性心肌炎的关系密不可分,引起感冒的许多病毒同样会引起心肌炎。这些病毒本身会攻击人体的上呼吸

道,也会攻击心肌细胞,对心肌细胞造成损害。此外,这些病毒进入体内后,还会激发人体的免疫系统进行反应,它在杀毒的同时,会因为免疫变态反应及免疫产物误伤了正常的人体细胞和组织,如果误伤的是心肌细胞,就易引发心肌炎。年轻人免疫力强,这种免疫反应更猛烈,出现

心肌炎的概率反而越大。

病毒性心肌炎早期症状不明显,部分患者在发病前1-3周有呼吸道或肠道感染症状,如发热、咳嗽、恶心、呕吐、腹泻、全身不适等,继而才出现心脏受累表现,如心悸、气短、胸闷、心前区隐痛等,重症者可有呼吸急促、烦躁不安甚至晕厥等表现。

### 营养食谱

口舌干燥、口角发炎、口腔溃疡、鼻干出血、鼻塞干咳、皮肤干燥,这都是孩子“上火”的表现,尤其是在秋季,是孩子最易上火的季节。导致宝宝上火的原因有很多,主要原因是和孩子的饮食习惯有关。幼儿营养食谱要注意什么呢?在这个秋季里,爸爸妈妈们应该怎样避免不当的饮食习惯,帮助宝宝远离上火呢?

# 秋季宝宝上火该吃什么?

#### 哪些原因导致宝宝上火?

##### 1、不爱喝水

如果宝宝补充水分不足,那么会导致神经中枢产生渴感,从而会有要“冒火”的感觉。此外,不爱喝水的宝宝,身体内的废物不能及时排出,毒素的长期积累也会使宝宝上火。

##### 2、爱吃快餐

很多宝宝爱吃洋快餐,特别是炸鸡、炸薯条等高热量的食品。这些洋快餐不仅没有营养,如果摄入过多,还会使宝宝发胖,同时更容易导致宝宝内热重、火气大。宝宝“火气”一大就爱出汗,稍微遇风即容易着凉感冒。

##### 3、不爱吃蔬菜水果

妈咪们别以为大鱼大肉就是宝宝强身健体的最佳食物。成天大鱼大肉,不爱吃蔬菜水

果的宝宝容易缺乏维生素C,造成牙龈、黏膜出血等上火症状。

##### 4、食用甜食

宝宝总是喜欢吃甜甜的蛋糕、凉爽的雪糕和香甜的水果,可是,如果宝宝吃太多的甜食,会加剧上火的症状。如果您的宝贝吃太多甜食,会大量消耗体内的B族维生素,而出现舌炎、口角炎、眼痛等“上火”的症状。

#### “火”宝宝调理法

1 多喝水:宝宝早上起来就喝白开水,这样可以补充晚上丢失的水分,清理肠道,排除废物,唤醒消化系统及整体机能的恢复,清洁口腔等。半小时后再喝奶或吃主食,吃完后再喝几口水以清洁口腔。有些宝宝不爱喝白开水,也可以喝些果汁。如胡萝卜、苹果、梨等切

成小块,放水中煮开,晾温后给宝宝喝。不同的味觉体验,也会让宝宝多喝水。

##### 2 多吃水果:当宝宝6个月以后,各种辅食纷纷登场,果泥、菜泥要成为宝宝每天的必吃食物。苹果用勺子刮成泥状,直接给宝宝吃;香蕉具有润肠的效果,可以用勺背碾成泥,给宝宝吃。此外梨、橙子、西瓜等等,都可以成为宝宝的美味。

3 多吃粥:当宝宝能吃粥以后,妈妈可以逐渐给宝宝添加各种粥,红薯粥、绿豆粥、南瓜粥、蔬菜粥、小米粥等,这些食物中的纤维素可以促进胃肠蠕动,减少便秘发生。

4 少吃上火的食物:如巧克力、花生、炸鸡、炸薯条等,荔枝属于热性水果,有“一颗荔枝三把火”的说法,所以小宝宝也要少吃为好。

