

血脂过高,形成斑块、血栓可引发猝死

除了吃药,生活调理也很重要

电影《战狼2》火爆,竟然有44岁男子观影《战狼2》时猝死。不久前微博一位大V医生发长文称,据家属透露,该男子日常有高血压、高血脂等疾病,在取票时就有点不舒服了。听到“猝死”两字就够让人惊吓的了,而且近年猝死人群越来越庞大,也越来越年轻化。专家表示,本身有高血压、高血脂等基础病的人,日常更要注意控制,提防猝死等急性事件的发生。



“高血脂是导致猝死发生的原发疾病之一。”南方医科大学中西医结合医院内分泌代谢科副主任韩亚娟表示,高血脂症是常见的代谢性疾病,与肥胖、糖尿病、高血压病一起,被医生称为“现代都市人的死亡四重奏”。

她介绍,血浆中脂类统称为血脂,是供应体内能量的物质,由胆固醇和甘油三酯构成,胆固醇又分高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和极低密

度脂蛋白胆固醇(VLDL-C)等。其中,高密度脂蛋白可以将体内胆固醇转运至体外,被称为“保护性胆固醇”,而其他绝大部分血脂成分高于正常可能引发多种临床疾病。

相关研究已证实,高血脂症是引起人类动脉粥样硬化性疾病的主要危险因素。常见的动脉粥样硬化性疾病有冠心病(包括心肌梗塞、心绞痛及猝死)、脑梗塞以及周围血管血栓栓塞性疾病。韩亚娟解析,血液中的血脂就像水中的泥

沙,如果血脂过高,随血液流动时,一部分血脂会沉积到血管壁上,管壁上的血脂积聚多了,会凝成像粥一样的斑块。斑块被血流冲刷后,容易被血小板围成一个血疙瘩,就是血栓。血栓如果出现在冠状动脉,挡住血液通行,就会导致心脏缺血,引发猝死。所以千万别不拿高血脂症当回事,韩亚娟建议,坚持每年体检,一旦发现血脂升高,应及时早求诊于内分泌代谢科医生。

患高血脂症须控制体重 锻炼、戒烟和饮食调理

韩亚娟提醒,越早到专科治疗效果越好,饮食调理配合药物治疗就能有效控制高血脂症。高血脂症患者的日常调理总的原则为控制总热量、限制脂肪、减轻体重,促使自己动用体内积存的脂肪:

三酰甘油水平,降低HDL-胆固醇水平。有数据显示,停止吸烟1年,血浆HDL-胆固醇可上升至不吸烟者的水平,冠心病的危险程度可降低50%,甚至接近于不吸烟者。

四、饮食调理

血浆脂质主要来源于食物,通过控制饮食,可直接影响血脂水平的高低。通常,肉食、蛋及乳制品等食物(特别是蛋黄和动物内脏)应限量进食。食用油应以植物油为主,而家族性高胆固醇血症患者应严格限制食物中的胆固醇和脂肪酸摄入量。高血脂症禁食或少食的食物包括:

●忌吃或少吃胆固醇高的食物:如蛋黄、猪脑、猪肝、皮蛋、鳗鱼、蟹黄、猪腰子、鱼籽、奶油、鱼肝油等含胆固醇高的食物。

●忌食太多甜食:吃太多碳水化合物如蔗糖、果糖,可使血清胆固醇和甘油三酯增高。

●忌偏食:提倡混合饮食,以广泛吸收维生素及微量元素。青菜及肉类中的维生素C、B6、B12、泛酸、锌、豆类、谷类及坚果中铬、锰,海带中的碘,大蒜及洋葱,均有很好的降血脂、预防动脉硬化的作用。

●忌多食牛肉:过食牛肉可增加血清胆固醇的含量。

●忌多饮咖啡:过多引用咖啡会使血清胆固醇增高。

一、控制理想体重

流行病学资料显示,肥胖人群的平均血浆胆固醇和三酰甘油水平显著高于同龄的非肥胖者。一般来说,中心型肥胖者更容易发生高血脂症。肥胖者的体重减轻后,血脂紊乱是可以恢复正常的。

二、运动锻炼

体育运动不但可以增强心肺功能、改善胰岛素抵抗和葡萄糖耐量,还可减轻体重、降低血浆三酰甘油和胆固醇水平、升高HDL胆固醇水平。运动也有讲究:

●运动强度要适中,通常以中速步行、慢跑、游泳、跳绳、健身操、骑自行车等有氧活动为宜。

●把握运动时间,每次运动开始之前,应先进行5-10分钟的准备活动,使心率逐渐达到一定水平,然后维持20-30分钟的运动时间;运动后最好再进行5-10分钟的放松活动。每周运动3-4次。

●运动的时候应该注意安全保护。

三、戒烟

吸烟可升高血浆胆固醇和

养宠物 要警惕8种传染病

养宠物猫狗而引起传染病的案例并不鲜见。据统计,宠物可带给人类的传染病多达几十种,如禽流感、狂犬病等。尤其狂犬病,它是迄今为止发病致死率达100%的传染病。全球每年约有6万人死于该病,平均每10分钟就有一人毒发身亡。因此,养宠物的家庭要注意,避免一些常见的传染病。

养宠物常见这8种传染病

“宠物身上有多种传染疾病、寄生虫、病毒和细菌等,会构成对人健康方面的危害。”广州中医药大学第一附属医院感染管理科副主任医师伍艳明指出,常见的宠物如猫、狗等容易引起以下8类传染病:

一、狂犬病:狂犬病的危害最大。这种传染病是由于存在于动物的神经组织和唾液中狂犬病毒所引起的感染。据统计,70%的传染源是犬,20%的传染源是猫。凡是哺乳动物(包括人)都能被感染而患病。

二、皮癣:猫和狗身上都有真菌感染。人们如果和有真菌感染的宠物经常接触,就有可能被感染而患上皮癣症。

三、寄生虫病:蛔虫、绦虫、钩虫、滴虫这些寄生虫,可以通过家养宠物传染给人。

四、弓形虫病:由寄生在猫或狗体内的弓形虫引起,它可引起孕

妇出现流产、死产,甚至会出现胎儿生下来先天性畸形。

五、猫抓病:猫抓病是由于人被猫抓伤以后,汉塞巴尔通体侵入人体而引起的感染性疾病。临床表现多,以局部皮损及引流区域淋巴结肿大为主要特征。

六、宠物鼠病:比起猫和狗,鼠带的病原体更多。鼠类可携带200多种病原体,能使人致病的有50多种。最典型的是肾综合征出血热。人被感染此类病原体后,会出现头痛、腰痛、眼眶痛、脸红、颈红、前胸红,还会发烧,严重的病人会出现肾功能的衰竭。最可怕的是鼠疫。鼠疫是鼠疫杆菌借鼠蚤传播为主的烈性传染病,是广泛流行于野生啮齿动物间的一种疾病。临床上表现为发热、严重毒血症症状、淋巴结肿大、肺炎、出血倾向等。鼠疫在世界历史上曾有多次大流行,死者以千万计。我国在1949年前也曾多次流行,病死率极高。

七、胃部疾病:可能由小狗小猫带来。因为幼小的动物经常会感染一种易引起食物中毒的病菌,当人们收拾幼小动物毛上的遗留排泄物时容易传播。病症很容易被误认为是由胃部病菌引起的,通常表现为腹泻、胃绞痛、腹痛及发烧。

八、沙门氏菌病:爬行动物会传播沙门氏菌,因为它们皮肤里潜藏着沙门氏菌,在它们接触到

的每样东西留下病菌的痕迹。如果任由宠物如猫、狗、龟、蜥蜴等在家具、地毯上爬来爬去,或是当你在厨房的水槽内清洗它们的笼子时,物品表面就可能被沙门氏菌污染。沙门氏菌在正常的环境中可存活10个月左右,会引起腹泻、发烧、胃绞痛等,并极有可能在家人中反复传染,症状通常在一周内会自行消退。沙门氏菌引起的传染病有时会非常严重,甚至危及生命,年幼的孩子更容易中招。

建议孕妇、免疫系统衰弱者不要养宠物

由于宠物可能引起各种传染病,因此,某些特定人群最好不要养宠物。

伍艳明建议,已经怀孕或准备怀孕的家庭尽量不要饲养猫狗等宠物。因为这类宠物携带的寄生虫较多(如弓形虫病),人接触到它的排泄物很容易被传染,对孕妇和胎儿的伤害极大,甚至可能造成不可弥补的损失。另外,免疫系统衰弱的人,例如艾滋病患者等,比起健康人更容易受到传染,需要特别保护。

当不幸被宠物咬伤抓伤时,一定不要惊慌,要尽快将伤口内的毒血挤出,用肥皂和流动水清洗伤口,并速到医院或卫生防疫部门接受治疗。

(本版综合)

枸杞三种吃法滋阴补肾

枸杞子是一味常用的补肝肾益肾药,中医常用它来治疗肝肾阴虚、腰膝酸软、头晕、遗精等病症。

枸杞煲粥

枸杞子30-60克,粳米100克,可少量添加豆豉,同煮为粥,再以葱白、盐等进行调味,每天可吃两次,作为早晚餐食用,能起到补肾益精、养血明目、缓解腰膝酸软、眩晕健忘、肝肾不足的作用。久服亦可壮阳。

枸杞炖鸡

炖鸡时也可使用枸杞,具

体将枸杞约15克装入鸡的腹中,葱段、生姜、食盐、料酒等调料适量,上屉加盖,武火蒸2小时左右取出,去姜、葱、加味精。饮汤食肉,可以滋补肝肾,可改善失眠多梦、遗精等症。

枸杞肉丝

取枸杞子100克,精猪肉500克,青笋100克,将猪肉、青笋切丝,炒锅烧热加油,放入肉丝、笋丝,烹黄酒,加白糖、酱油、盐、味精各适量,最后放枸杞子翻炒几下即可。适用于血虚眩晕、心悸及神疲等症。

秋季这样吃蜂蜜最养肺

古人言:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”,秋季天气逐渐变得干燥,要想滋阴润肺喝点蜂蜜水乃上选。这里推荐四款蜂蜜解燥的吃法。

蜂蜜雪梨水

取雪梨1-2个,削皮去核切块,放入炖盅内,加少许冻开水,置锅内用文火隔水炖约1小时,取出待凉后加入2勺左右的蜂蜜搅匀即可食用。可缓解秋燥引起的口干、口渴、咽干等症。

蜜奶芝麻饮

取蜂蜜50毫升,牛奶50毫升,黑芝麻25克。黑芝麻捣

烂,同蜂蜜、牛奶调和,早晨空腹温开水冲服。适于产后血虚、肠燥便秘、面色萎黄、皮肤不润等症。

香蕉蜂蜜粥

用大米50-100克,香蕉200克,蜂蜜适量。将大米熬粥后,加入切成小段的香蕉,待凉后加入蜂蜜食用,可润肠通便、滋阴养颜。

蜂蜜萝卜汁

取白萝卜400克,洗净、去皮切碎,用洁净纱布包好榨汁,每次取60毫升加蜂蜜一匙调匀吞服,每天3次,连服3-5天,对便秘者疗效最佳。