

年轻人,你离心脑血管疾病有多近

北京医院内科副主任、临床药物试验中心副主任、超声心动图室主任汪芳提醒,越来越多的年轻人猝死,就是血管出了问题。血管的寿命有多长,人的寿命就有多长。“血管作为运输物质的主要器官之一,和心脏一样,是维持生命必不可少的。血液主要在血管和心脏中循环流动,任何一段血管出了问题都会对人体造成伤害,许多血管病变更是致残、致命的主因”。

《中国心血管健康与疾病报告2019》指出,我国城乡居民心血管病死亡率仍居首位,每5例死亡者中就有2例死于心血管病。汪芳表示,许多人并非死于疾病,而是死于无知。了解一些常识,才能在预防、治疗方面有的放矢。

动脉粥样硬化:隐藏在血管内的祸根

动脉粥样硬化就是动脉壁上形成斑块,斑块中心是类似“粥”的物质,凸起的斑块造成动脉狭窄,血液流动不畅,和家里的水管被长期沉积的水垢堵塞的道理一样。一旦斑块在内膜里面破裂,形成血栓堵住血管,就可能发生急性的心梗、猝死。汪芳介绍,这是年轻人猝死特别常见的一个原因,卒中、冠心病、心绞痛等都跟动脉粥样硬化密不可分。

动脉粥样硬化斑块在不同部位可导致不同疾病,就像一颗炸弹,不知道什么时候就会被引爆,那么该如何预防、减缓其发生发展的过程呢?

汪芳建议,患有冠心病、心绞痛等疾病的人要长期吃药;没得病或者情况不严重的,遇到紧急的事情,情绪不要过于激动;在特别劳累的工作中有任何不舒服,最好去医院检查;科学锻炼、规律生活、戒烟,控制好血

脂、血压、血糖等;高龄、有相关疾病家族史者要注意定期去医院检查。汪芳特别强调,研究发现,中青年心肌梗死最主要的一个危险因素就是吸烟,其次是肥胖。

“早期预防格外重要。”汪芳在临床上碰到年轻的病患会更加警惕,但是非常遗憾,年轻人来到医院的概率特别低,有些非常可惜地离开了,错失了被救治的机会。

血脂也分“好”“坏”

血脂异常是导致动脉粥样硬化的重要原因。进食过多的脂肪类膳食、肥胖、遗传,继发于某些疾病都是发生血脂异常的原因。但是单纯血脂升高不会引起不适,难以察觉,血脂检查可以尽早发现异常,从而尽早预防心脑血管疾病的发生。

汪芳介绍,血脂化验单一般包括四项指标:总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇,以及高密度脂蛋白胆固醇。其中,低密度脂蛋白胆固醇将脂

质运到血管,堆积在血管壁,导致动脉粥样硬化,是“坏胆固醇”,越低越好;高密度脂蛋白胆固醇作为“血管清道夫”,将脂质运走,是“好胆固醇”,越高越好。

不过,化验单正常并不等同于健康。汪芳指出,有些患者发生心脑血管疾病的概率高,血脂在正常范围内也需要降脂治疗。比如冠心病、急性心肌梗死、不稳定心绞痛、卒中或者短暂性脑缺血发作等,这些高风险疾病对血脂指标要求更严

格,应由医生根据具体情况判断。

对于需要降脂的朋友,汪芳表示,单纯的饮食和运动可降低血胆固醇7%-15%,下降的幅度与原来的生活方式有关。汪芳提出了饮食和运动的“357原则”——饮食方面高纤维、高新鲜度、高植物蛋白,低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及酒精,每餐吃七分饱;运动方面一天步行3公里(或5000步),一星期至少5次,运动心率小于(170-年龄)次/分钟。

高血压:健康的无声杀手

作为心脑血管疾病的危险因素,高血压也正向年轻人袭来。肥胖、糖脂代谢异常、高血压家族史、出生体重小于26千克、睡眠不足是少年儿童患高血压的危险因素。

汪芳介绍,高血压的常见症状有头痛、头晕、乏力、失眠、心悸等,但高血压发病缓慢,早期基本没有症状,多数人在体检时才被发现。而且,高血压症状的严重程度与血压高低并不一致。

面对这一无声的健康杀手,

汪芳表示,不健康的生活方式和不合理的饮食是引起高血压的主要因素。她提醒大家要限制钠盐的摄入量,高血压患者每天摄入食盐2-5克为宜;要补足钾和钙,钾含量高的食物有龙须菜、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等,含钙丰富的食物有黄豆及其制品、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗等;应补足维生素C和蛋白质,牛肉、瘦猪肉、牛奶、大豆等是富含优质蛋白的食品,高血压患者每周摄入2-3次鱼

类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,降低血压。如高血压合并肾功能不全,应限制蛋白质的摄入。另外,汪芳表示,高血压患者要严格戒烟,最好不喝酒。

“健康的膳食很重要,现在年轻人吃快餐的太多了,所以高血压发病率越来越高,高血压患者越来越年轻。遇到年轻的,我们总以为是继发性高血压,检查后发现患者就是原发性高血压,很可能是饮食的原因。”(张曼玉)



宝丰县检察院会同有关部门检查家宴点食品安全

本报讯 11月3日,根据市检察院安排部署,宝丰县检察院会同县市场监督管理局有关人员,对辖区内的农村家宴点进行了全面检查(如图)。

近年来,随着农村居民生活水平的不断提高,农村家宴聚餐活动激增。在检查过程中,检察干警与市场监管人员查看了多家家宴点的环境卫生、后厨操作间、食材储藏室及消毒柜、食品留样柜等设施,检查了营业执照、从业人员健康证及进货台账、餐具消毒记录、食品留样记录、从业人员晨检记录等。

在检查中,多数家宴点环境卫生和店内管理比较规范,但个别家宴点存在操作间卫生差、员工健康证不齐全、食材未离地摆放、食品留样柜未上锁、未设置脚踏垃圾桶等问题,检察干警当场向经营者指出,要求经营者立行立改,应改尽改。家宴点经营者均表示立即整改,为当地群众提供一个整洁安全的

就餐环境。

宝丰县检察院党组书记、检察长吴京伟表示,县检察院发挥检察公益诉讼职能,积极参与食品安全监管社会治理,加强与市场监管部门的协作,以农村家宴点、农贸市场、超市、校园周边食品和网络餐饮保护等为监督重点,办理了一批政府关注、社会关心的食品药品公益诉讼案件。下一步,宝丰县检察院将持续贯彻落实食品安全“四个最严”要求,认真履职,持续监督,建议监管部门进一步加强农村自办群体性宴席食品安全管理,对家宴点经营者、厨师帮厨从业人员就重大餐饮服务食品安全操作规范进行学习培训,提高从业人员食品安全意识和责任感,严禁无证人员从事食品制作加工经营服务,有效预防和控制食品安全事故的发生,保证人民群众身体健康。

(李爱仙 冯俊杰 李瑞丽/文 陈晗光/图)

守护千家万户舌尖上的安全

鹰城检察公益诉讼在行动

平顶山市人民检察院、平顶山日报社联合举办

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

广告热线: 13183330295 13592179403
地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

家装建材

龙祥门厂
专业批发室内门
13837559538

移动业务

●移动宽带办理 18317678165

健康美容

假发、补发
市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)
电话: 13849583359

景观绿化

●景观苗木绿化养护 18803759991

殡葬服务

龙山公墓
建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话: 2078631

印刷

●要印刷找龙发 8861818

本栏目在微信公众平台同步刊登
微信公众号: ycqueqiaohui
相报热线: 4940520

特色美食

●鹰城名吃—四不腻猪蹄 3413983

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

招聘

招聘 平顶山森坤建设工程有限公司检测有限公司招聘建筑类中、高级工程师6名,试验操作员15名,营销专员5名。
招聘电话: 18837572008
地址: 平顶山市神马大道666号
高新区火炬园26号楼04-05号

广告宣传

LED电子屏 13939965888
广告宣传车

老年公寓

●康乐居老年公寓 13937585159
●弘福祥老年公寓 15937568881
●夕阳红老年公寓 15038870777

教育资讯

电工焊工汽修培训考证
市电讯职业学校。电话: 2963913

回收

●回收名烟名酒 15617032223

友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。