

全国血管健康日

# 养护血管,专家建议这样做

■记者 刘地委

每年的5月18日是全国血管健康日。“5.18”这串数字源于一个指标值:5.18毫摩尔/升,即正常人血液内总胆固醇异常的临界值。该节日的设立旨在呼吁人们重视血管健康,警惕动脉粥样硬化斑块。人们可以从评估血管年龄、检测胆固醇开始,让血管更年轻。

许昌市人民医院心内科一病区主任邢非介绍,血管是人体重要的运输通道,连接着身体的各个器官,24小时不停地输送营养、排出废物,是人的“生命的通道”。血管畅通是人体健康的基础。如果血管不健康,将会导致很多疾病发生,威胁人们的生命。

哪些习惯最伤血管?长期饮食不

规律,暴饮暴食,高油、高盐、高糖,荤多于素,都会导致营养物质摄入过多。多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管,而且会增加血液黏稠度,容易引发血栓。

长期吸烟会导致明显的动脉粥样硬化。香烟中含有尼古丁、一氧化碳等多种有害物质。它们通过肺泡与血液中的气体进行交换到达血管,干扰血液中的脂肪代谢,破坏血管弹性,损害血管内皮,导致动脉粥样硬化的发生、发展,以及血栓的形成。

长期不运动,血管里面的“垃圾”就没有办法排出。多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,使血液变得黏稠,最终堵塞血管。

长期熬夜可能带来心梗风险。熬

夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾、毒素、氧自由基等明显增加。

压力大,心情差。精神压力也能引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。

“日常生活中,人们应该养成控油限油,增强血管功能运动、保证睡眠、精神放松、定期体检等好习惯。”邢非说,饮食上建议大家吃饭最好吃七分饱,平时少吃烧烤、腌制的加工类食品和油炸类食品,少肉多菜,避免脂肪摄入过多。饮食宜清淡,比如晚餐喝一碗杂粮粥,有利于预防冠心病,控制胆固醇。

慢跑、快走、游泳等有氧运动,以及使肌肉舒展、关节柔软的体操,都能改

善血液循环,降低心脏负担。

长期因为劳累、压力大、休息不够导致猝死的情况并不少。一般建议成人每天23时前入睡,睡7至8个小时,不要被任何事情干扰,放松心情。

另外,每年要检查血管、监测血压。邢非说,没有症状或不加控制的高血压,是引发诸多血管病的导火索。高血压患者发生脑梗的概率是正常人的4至7倍。高血压不仅累及微血管,而且会导致大血管病变,一定要按时监测、服药,让血压保持在正常范围。

他建议20岁以上的成年人,3至5年查一次空腹血脂;40岁以上的人,建议每年都查;60岁以上的人,每半年查一次;心脑血管疾病高危人群,则应3个月查一次。

## 全国母乳喂养宣传日 母乳喂养, 给宝宝最好的爱

■记者 刘地委

5月20日是全国母乳喂养宣传日。随着健康意识的增强,越来越多的“宝妈”选择母乳喂养宝宝。专家表示,多昂贵的奶粉也无法代替母乳。对婴儿来说,母乳中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、矿物质和免疫物质,能让宝宝体质增强、智力发展快,好处非常多。

“婴儿在6个月之前的免疫系统很不完善。此时,婴儿的免疫力主要来自食物。对婴儿来说,最好的食物就是母乳。”许昌市妇幼保健院儿保科专家魏秀芳说,特别是颜色淡黄、黏稠的初乳含有丰富的蛋白质和抗体,是婴儿的第一剂疫苗。母亲应做到让婴儿早吮乳、多吮乳。

母乳中含有初生婴儿所需的营养,有利于婴儿胃肠道消化吸收,对初生婴儿脑发育具有重要的促进作用。母乳中的免疫物质,不但能有效预防婴儿腹泻和呼吸道感染等疾病,还能降低婴儿的过敏体质。因此,母乳被喻为婴儿最安全、最科学的天然食品。研究表明,母乳喂养的婴儿不易拉肚子,得传染病的概率小,长大后身体更强健、智商更高。

对“宝妈”来说,哺乳婴儿可以促进子宫收缩,有助于产后恢复身材,并降低卵巢癌、乳腺癌的发病率。同时,母乳喂养时的肌肤接触有利于增进母子间的情感,对孩子来说也是心理上的一种安慰。

如果母乳不足,应让宝宝加强吮吸次数。实验证明,宝宝吃奶后,“宝妈”血液中的催乳素会成倍增长。这是因为宝宝吮吸乳头,可以促进“宝妈”脑下垂体分泌催乳激素,从而增加乳汁的分泌。哺乳期内,不能乱服药。有些药物和食物会影响乳汁的分泌,如抗甲状腺药物等,最好在医生的指导下服用。

乳汁中的各种营养素都来源于“宝妈”的体内。“宝妈”应食用营养价值高的食物,如牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果等;同时,多喝一点儿汤水,这对乳汁的分泌能起到催化作用。另外,家人应为“宝妈”创造良好的生活环境,并随时关注其心理健康。这对乳汁分泌也能起到良好的促进作用。

职场“宝妈”可在单位每天挤出乳汁,至少两到三次,并将挤出的乳汁存放在干净的容器中,放进冰箱或冰包中储存。当天挤出的母乳最好当天喝完。“一般来说,新鲜挤出的母乳在室温下存放不要超过6个小时,在夏季不要超过4个小时,携带时最好保持低温;婴儿没有吃完的母乳不能再储存。”魏秀芳说。



◀5月13日,郑州大学第五附属医院专家团莅临许昌市第二人民医院开展义诊活动。义诊现场,专家们细致、耐心地为患者进行体格检查并提供详细的诊疗方案和健康咨询服务。

记者 刘地委 摄

## 夏季糖尿病患者容易出现低血糖

■记者 刘地委

在夏季,很多糖尿病患者会发现自己血糖比较稳定,不容易出现波动,就对血糖控制有所放松。但是,糖尿病患者在夏季如果没有控制好血糖,更加容易出现低血糖,进而诱发并发症,苦不堪言。

许昌市中心医院内分泌专家刁建华介绍,由于夏季天气比较炎热,人们食欲减退,这个时候所进食的食物就会减少。同时夏季天气炎热,人们出汗量增加,能量消耗比较快,在没有食物补充的情况下会出现低血糖症状,表现为软弱无力、出汗、心慌、面色苍白、眼花、行为异常或麻痹、意识模糊等症状,严重的可能出现惊厥、昏迷,甚至死亡。

另外,在夏季,身体对抗寒冷的激

素会减少。这时,身体的胰岛素敏感性就会上升,葡萄糖被身体有效吸收利用。在能量大量消耗的情况下极易出现低血糖。

糖尿病是由周围神经病变、微细管病变、大血管病变和不良卫生习惯等诸多因素之间复杂的相互作用所导致的。糖尿病会造成三个常见的并发症:视网膜病变、肾脏病变、神经病变,其中发病率最高的是糖尿病足。

糖尿病患者常因足部感染引起足及下肢坏疽,被称为“糖尿病足”,表现为足部麻木、发冷、疼痛等。一旦患上该病,治疗起来比较复杂,难度大,有可能截肢。因此,糖尿病足是糖尿病非常可怕的并发症之一。

夏季,糖尿病患者出汗很多,喝水太少或是呕吐、腹泻、大量失水,就会诱

发糖尿病酮性酸中毒或高渗性昏迷。大家都知道,这也是糖尿病最危险的急性并发症之一,如果没有得到及时处理,会导致死亡。因此,糖尿病患者要对此提高警惕。为了防止低血糖,糖尿病患者要在日常生活中养成定期测量血糖的习惯。如果近期生活比较规律,未调整药物和治疗方案,每周最少测血糖2次以上;如果近期调整了降糖药,则应加大测血糖的频率。

刁建华提醒,夏天,糖尿病患者应利用季节性血糖自然降低的规律,及时在医生指导下调整用药剂量并加强治疗,将血糖有效地控制在正常或接近于正常水平,切不可自行用药或者盲目减药、停药。此外,还可遵循医嘱,选择合适的中药进行适当的辅助调理,这有助于稳定血糖。

## 给空调“洗洗澡”,防呼吸道疾病

■记者 刘地委

天气渐热,空调的使用频率随之提高。一些家庭在打开空调时,从出风口吹出的却是一股难闻的霉味儿。殊不知,这夹杂在冷气中的霉味儿是由一种致病菌“霉菌”散发出来的。专家提醒,长时间不用的空调会积灰尘、滋生细菌,使用前记得给它“洗洗澡”。

“空调在静置一段时间后,过滤网、蒸发器和送风系统可能会积聚灰尘、污垢,并产生细菌、病毒。为防止这些物质进入室内空气,空调在使用前彻底清洗一下是很有必要的。”许昌市中心医院呼吸内科专家史广超介绍,夏季,该科室总会有一些因使用空调而患上呼吸道疾病的患者。

空调如果尘封多时未清洗,直接使

用会致人头痛、乏力。当细菌随着室内空气被人吸入,严重时会引起哮喘、鼻炎、过敏性肺炎、皮肤过敏等疾病。史广超提醒市民,夏天到了,使用空调前应给空调“洗洗澡”,且第一次使用时不要面向空调,最好开窗通风半个小时,以免影响家人身体健康。

“空调清洗最主要的是消毒,最好请专业人员清洗。如果自己清洗,一定要选用有注册品牌的清洗剂和有卫生部门‘消’字号的消毒剂。”史广超提醒。

那么,清洗空调要注意哪些事项?

据了解,清洗空调前一定要拔掉空调插头,以防触电。这是人们最容易忽视的步骤。

清洗空调外部。空调外壳和裸露部分最容易藏污纳垢,应该用湿抹布擦

洗。注意,抹布不要太湿,以免腐蚀空调内部零件。

清洗空调过滤网。过滤装置是清洗的核心部位。可以在空调左右两侧找到开启面板的扣手,轻轻往上一推,便可开启面板,看见过滤网。取出过滤网,用清水冲洗,并用牙刷轻轻刷。洗净后置于阴凉处自然晾干。注意,不要用水直接冲洗过滤网正面,这样反而不容易洗净。

清洗冷凝器。取下过滤网,便会看到冷凝器,可选购家用空调清洗剂进行喷淋。但注意不要喷到冷凝器以外的部位,以免开机后引起短路。喷完后装回已干的过滤网和面板,并静置10分钟。然后开启空调,将风量和制冷量调至最大并保持30分钟。这时整个清洗过程就结束了。