

专家教您如何防治高血脂症

血脂是人体血浆内所含脂质的总称,其中包括胆固醇、甘油三酯、胆固醇酯、 β -脂蛋白、磷脂、未脂化的脂酸等。当血清胆固醇超过正常值230毫克/100毫升,甘油三酯超过140毫克/100毫升, β -脂蛋白超过390毫克/100毫升以上时,即可称之为高血脂症。

高血脂的症状

根据程度不同,高血脂的症状也表现不一,高血脂的症状主要表现可分为以下几个方面:

首先,轻度高血脂通常没有任何不舒服的感觉,但没有症状不等于血脂不高,定期检查血脂至关重要。

第二,一般高血脂的症状多表现为:头晕、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、胸闷、心悸等,还会与其他疾病的临床症状相混淆,有的患者血脂高但无症状,常常是在体检化验血液时发现高脂血症。另外,高脂血症常常伴随着体重超重与肥胖。

第三,高血脂较重时会出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、口角歪斜、不能说话、肢体麻木等症状,最终会导致冠心病、脑中风等严重疾病,并出现相应表现。

第四,长期血脂高,脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化,会引起冠心病和周围动脉疾病等,表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行(肢体活动后疼痛)。

第五,少数高血脂还可出现角膜弓和脂血症眼底改变。角膜弓又称老年环,若发生在40岁以下,则多伴有高血脂症,但特异性不强。高脂血症眼底改变是由于富含甘油三酯的大颗粒脂蛋白沉积在眼底小动脉上引起光折射所致,常是严重的高甘油三酯血症并伴有乳糜微粒血症的特征表现。

高血脂症的预防

预防高血脂症可以有以下几种方式:

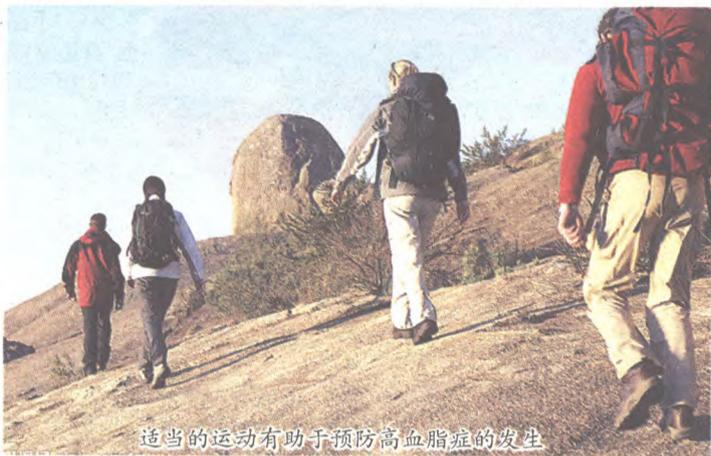
1.合理饮食

降低脂肪和胆固醇的摄入水平,控制体重,防止或纠正肥胖,利尿排钠,调节血容量,保护心、脑、肾血管系统功能。采用低脂肪低胆固醇、低钠、高维生素、适量蛋白质和能量饮食。

2.选择合适的运动项目

根据自身情况,选择合理的运动项目。

3.掌握运动强度



适当的运动有助于预防高血脂症的发生

运动时心率为本人最高心率的60~70%,约相当于50~60%的最大摄氧量。一般40岁心率控制在140次/分;50岁130次/分;60岁以上120次/分以内为宜。

4.适当的运动频率

中老年人,特别是老年人由于机体代谢水平降低,疲劳后恢复的时间延长,因此运动频率可视情况增减,一般每周3~4次为宜。

5.合适的运动时间

每次运动时间控制在30~40分钟,下午运动最好,并应坚持长年运动锻炼。

高血脂症的饮食原则

(1)控制脂肪

尤其是饱和脂肪酸的摄入,如肥肉、猪油、奶油等。在膳食总热量中,老年人脂肪的摄入量应小于20%。做菜烧汤中,尽量少放动物油。

(2)增加不饱和脂肪酸的摄入

食物中含有饱和脂肪酸的脂肪可使血液胆固醇增高,而含有不饱和脂肪酸的脂肪能降低血液胆固醇。大多数植物油,如玉米油、芝麻油、豆油等均有降低血清总胆固醇的作用。海鱼油的效果就更好了。

(3)减少食物中胆固醇的摄入量

动物内脏含胆固醇较高,尽可能少吃。但可多吃一些海鱼,它们对降低胆固醇有非常显著的效果。

(4)豆类、豆制品不妨多吃

这类食品不含胆固醇,是膳食中的优质蛋白,含有降低胆固醇的作用。因此,高血脂症最好每天都吃一点豆类及豆制品。

(5)适量饮茶

防治高血脂症的食物

1.菌类。香菇及木耳。

2.鱼类。鱼类所含的饱和脂肪极低,尤其是来自深海的冷水鱼类,含有大量的W-3脂肪酸,据美国科学家的研究证明,服用W-3脂肪酸(EPA和DHA补充剂)的人,胆固醇和三酸甘油脂的含量、血液粘稠度均有降低,而且还有降低血压的作用。

3.水果蔬菜。食用大量的水果、蔬菜、水溶性纤维有利于降低胆固醇。

4.大蒜。大蒜具有明显的降血脂和预防动脉硬化的作用,并能有效防止血栓形成。经常食用大蒜,能够对心血管产生显著的保护作用。

5.洋葱。洋葱是极少数含有前列腺素A的蔬菜,前列腺素A是一种较强的血管扩张剂,能够软化血管,降低血液黏稠度,增加冠状动脉血流量,促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄,因此既能调节血脂,还有降压和预防血栓形成的作用。

6.茄子。茄子皮内含有丰富的维生素P,有显著的降低血脂和胆固醇的功能。维生素P还可以增加毛细血管的弹性,改善微循环,具有明显的活血、通脉功能。此外,茄子中还含有大量的皂甙,也能降低血液中的胆固醇。

7.海带。可使动脉脂质沉着减少;而海带中的碘和镁,对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

8.菜花。菜花有白、绿两种,绿色的也叫西兰花。两者的营养价值基本相同,菜花热量低,食物纤维含量很高,还含有丰富的维生素和矿物质,因此它又被称为“天赐的良

药”。菜花含类黄酮较多。而类黄酮是一种良好的血管清理剂,能有效的清除血管上沉积的胆固醇,还能防止血小板的凝集,减少心脏病的发生。

防治高血脂症的水果

1.山楂。山楂含有三萜类、生物类黄酮和丰富维生素C成分,具有扩张血管壁、降低胆固醇和甘油三酯以及降低血压等作用。另外,还含有山楂酸、柠檬酸,均有显著的降血脂功效,只是有的老年人食用山楂会引起反酸等胃部不适,须酌情慎用。

2.苹果。苹果是人们容易忽视的“降脂果”,它的降脂作用源于其中丰富的果胶,这是一种水溶性膳食纤维,能与胆汁酸结合,像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯,并帮助其排出体外。果胶还能与其它降胆固醇的物质,如维生素C、果糖等结合在一起,从而增强降血脂功效。苹果分解的乙酸也有利于胆固醇和甘油三酯的分解代谢。

3.香蕉。香蕉味甘性寒,具有较高的药用价值。含有丰富的去甲肾上腺素、5-羟色胺及二羟苯基乙胺,主要功用是清肠胃,治便秘,并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效,香蕉的果柄却具有降低胆固醇的作用。

4.荔枝。荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质,有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力。荔枝拥有丰富的维生素,可促进微细血管的血液循环,降低胆固醇和甘油三酯以及降低血压等。

5.猕猴桃。猕猴桃富含精氨酸,能有效地改善血液流动,阻止血栓的形成,对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率有特别功效。猕猴桃含有维生素C、E、K等,属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品。

区疾控中心供稿

攻克鼻炎、过敏性鼻炎、鼻息肉难题



鼻炎疾病不治危害大

鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉是一个极为广泛的常见病和多发病,它给患者工作、学习和生活带来了烦恼和痛苦。因鼻炎而导致的种种无奈和尴尬,是健康人无论如何也体会不到的。鼻炎的种类很多,常见的有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎等,虽然症状各异,但危害极大。除了造成呼吸障碍外,还大大降低了血氧浓度,出现头痛、头晕、记忆力下降,对青少年的学习和智力发育尤其不利。鼻炎、鼻窦炎还可引发肺心病、哮喘等严重并发症,增加鼻咽病变、鼻窦病变的可能性。一部分可转化成鼻咽肿瘤,所以应提高警惕。近年来,随着人们健康意识的逐渐提高,鼻病才渐渐引起患者和医学专家的普遍关注。

过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔弯曲、过敏性鼻炎、咽炎、扁桃体炎、鼾症等耳鼻喉疾病,针对不同的病情采用不同的治疗方法,其微创技术达到了清除消融病变组织,保留正常组织和免疫功能的目的,与其他技术无法比拟的是:安全无痛、不出血、不开刀、术后不易复发、不影响工作和学习、随治随走等优点。是当今治疗鼻炎、咽炎、鼾症的理想方法。

过敏性鼻炎患者的福音

李某患有过敏性鼻炎,主要表现为:稍接触花粉及空气即会喷嚏连连不断,一次可打十几个喷嚏,继而鼻涕哗啦啦直流,也不知道哪里来的鼻涕(有时一卷纸很快用完)。鼻炎虽然不是什么大病,但是犯起来却很遭罪,睡觉不好,出现头昏头痛,失眠等症状,真的让我痛苦不堪。

通过朋友介绍到北京长庚医院找专家,耳鼻喉科专家通过鼻腔内窥镜检查,检查结果为鼻腔黏膜苍白水肿,下鼻甲明显肥大,中鼻甲稍大,可见清水样鼻涕,确诊为过敏性鼻炎,肥厚性鼻炎,医生运用美国等离子低温消融专利技术,即消融了肥厚性鼻甲,同时又阻滞了病前神经,降低鼻腔通气功能,一天过后我的呼吸通畅了,也没有打喷嚏和流鼻涕。整个人都轻松了。

长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751

地址:古城地铁C口东50米

北京九中

新学期学生要减“负”

本报讯 开学之初,九中通过行政会和全体教职工会议详细传达了市区减负要求,全体干部教师将严格遵守关于禁止补课和减少作业量等相关要求,各学科对作业量做了量化的要求。

九中负责人介绍,通过学习和培训,干部教师将以可持续发展教育、绿色教育、全人教育理念为指导,进一步明确提高课堂效率对于减负的重要性。“负”要减,课堂效率还要提高;九中作为北京市健康促进学校和北京市全民健身样板校,始终坚持贯彻“阳光健身一小时”

的要求,每天上、下午均安排课间操,在课余时间组织“三对三”篮球赛、班级足球赛等学生喜闻乐见的体育活动,新疆部和国际部学生也积极参与,使校园文化生活更加丰富多彩。今年5月,集团五校联合将进行艺术教育精品节目汇演,以美育丰富学习生活、涵养学生品位,此举与其他减负举措具有异曲同工之妙。同时,减负要为学生提供优质、有品位的校园生活。近期,还将有来自美国、英国、瑞典的4个学生访问团到九中访问,相信中外师生的交流也将丰富学生的生活。

乔慧莲

京源学校

“光盘”行动在京源

本报讯 开学伊始,京源学校开展了崇尚节约、反对浪费的“光盘”行动。京源小记者对学校师生中午用餐的“光盘”情况进行了调查。调查人数总共649人,其中“光盘”人数127人。

小记者采访中发现,师生均知道“光盘”行动这件事,并愿意响应号召,在行动中积极践行,也愿意向自己的家人宣传“光盘”行动。京源学校副校长简道寅是此次活动的发起人,他道出了学校发起“光盘”行动的初衷,“光盘”行动应该从我们每个人自身做起,只有每个人都参与“光盘”行动,树立起节约意

识,我们才有可能做到节约资源。只有如此,我们的城市,我们的国家才会越来越好,人们的生活也会越来越幸福。

刘安娜 何虹

又讯 3月1日,京源学校举行了新学期社团“招新”活动。31个社团的辅导老师和初一、初二学生共600余人参加了活动。

同学们寻找着自己喜欢的社团,认真排好队,等待填报志愿。在一些热门的社团前面,如电影欣赏、开心园艺、天文等,由于报的人多,大家都自觉地排起了“长龙”。京源学校社团选修课已经开设3年,已成为校本课程建设的一大特色。

徐继伟