

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

护心食谱告诉冠心病患者该怎么吃

多吃新鲜的蔬菜和水果

蔬菜、水果中含有人体所需的八种必需氨基酸,完全可以满足人体合成蛋白质的需求,即使全素饮食,也不必担心营养不良,反而更有利于肝肾健康。此外,新鲜的蔬果富含维生素、矿物质,辅助机体代谢的各个环节,所含膳食纤维有助于抑制肠道胆固醇吸收,五颜六色的蔬果分别含有β-胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶绿素、硫化物等植化素,通过抗氧化、抗炎、调节免疫等机制维护心血管健康。新鲜的蔬果还含有天然的酶类,帮助食物消化吸收。然而,高温烹煮会破坏这些珍贵的营养物质。因此,我们强调以植物性食物为主要的食物来源,并注意多种类搭配,吃完整的蔬果,尽量避免高温烹煮。至于纳豆、泡菜等发酵性蔬菜,由于富含天然酶类、营养物质也得以保留,可以适当食用。

每周吃2次鱼虾

地中海饮食是备受推崇的最佳饮食模式之一。它的特征是大量摄入植物性食物,包括全谷物、蔬果、坚果、豆类等,动物性食物占比较低,主要为鱼虾等水产品以及家禽,但建议每周最多2次。

每月少量食用红肉

猪、羊、牛肉等红肉属于高胆固醇食物,应严格控制食用,每月食用数次即可。人类的胃容量小而肠道很长,尤其是东亚人,不适应过多肉食的消化,反而因为食物残渣滞留过久,产生毒素,增加肝肾负担,不仅对心血管不利,还有致癌的风险。

适量进食鸡蛋和乳制品

每周应该食用几个鸡蛋?这个问题备受关注。地中海饮食模式推荐每周4~7个鸡蛋,但前提是严格控制了其他的动物性食物。如

冠心病,冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,顾名思义,它的病变基础是动脉粥样硬化。影响因素有很多,包括年龄、遗传、高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、肥胖或超重、心理压力等。科学研究发现,除了年龄和遗传等少数因素外,其他因素几乎都可以被饮食改变。因此,怎么吃,对于冠心病患者来说太重要了!



果已有较多动物性食物,则无需刻意进食鸡蛋,每周2~3个足矣。

乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等,也是处在饮食模型金字塔顶部的食物,对于成人来说,仅需少量食用即可,本质上也是动物来源的食物,所含营养物质均可从植物性食物中获得。

少盐戒烟酒

高钠摄入是导致心血管代谢性疾病死亡的首要膳食因素。世界卫生组织要求每日摄盐量限于5克以内。吸烟不仅损伤心血管,而且致癌,部分“老烟民”因为焦虑等心理因素难以戒烟,可以尝试其他更健康的方法来缓解焦虑,比如规律的体育锻炼、正念疗法等。关于饮酒的危害有不一致的看法,有人认为适度饮酒有益心血管健康,但饮酒也致癌,所以完全不饮酒更好。

限制过多的热量

过多的热量会转变为脂肪,堆积在身体内,增加心血管的负担。如何才能避免摄入过多的热量呢?简单的判断方法是:每餐七八分饱,保持体重稳定,少吃高糖高脂、油炸的食物。一些手机App也可以帮助大家计算每日摄入的热量。

总之,健康饮食对改善动脉粥样硬化有着潜移默化的作用。不同种类的食物,合理的组合、配比,可以帮助我们降低“坏血脂成分”,抗氧化、抗炎、改善血管功能。

饮食健康多注意,切莫贪吃少油腻;
蔬菜水果好东西,垃圾食品要远离;
每人一颗好心脏,爱心护心保健康!

韩蓓蓓(副主任医师) 张洁(主治医师)
(上海市第六人民医院心内科) 图 IC

医护到家

感冒,在绝大多数人看来是笼统的不加细分的,但是医疗上必须区别对待,根据症状表现和病因分为多种类型,为此与广大读者分享防治感冒的那些事儿。

哪些症状提示上呼吸道感染

上呼吸道感染也就是我们常说的感冒,当气候骤变或季节性交替时最为多见。主要包括急性鼻咽炎、喉炎、病毒性咽炎、眼结膜炎、疱疹性咽喉炎、细菌性咽炎以及扁桃体炎等。临床上有着较高的发病率。通常通过呼吸道飞沫传播,也可直接接触传播。

早期症状以鼻塞、流清水鼻涕、打喷嚏等鼻部炎症为主。两三天后变为黏稠的鼻涕,还可能伴有声音嘶哑或咽痛,味觉不灵敏、咳嗽、呼吸不畅等多种症状。病情严重者除了发烧之外,通常会感到四肢酸痛、头痛、畏寒、浑身乏力、食欲减退等全身症状。

从症状上区分流感和普通感冒

与普通感冒相比,流感的症状更加明显,发热温度不仅更高,而且持续的时间也相对较长。得了流感后,患者容易出现肌肉酸痛、全身乏力、头痛等症状,病情严重的,还可能引起中耳炎、心肌炎和肺炎等并发症。而普通感冒的症状通常较轻,一般也不会引起较为严重的并发症。

感冒的护理措施和注意事项

- 鼻部护理:**鼻腔是病毒繁殖重要场所,使用生理盐水反复冲洗鼻腔两到四天,感冒就可被治愈,且没有任何副作用。
- 咽喉部护理:**每天睡前、晨起和饭后都要及时漱口刷牙,并多喝温水,以保证口腔和咽喉部的清洁。生病期间,尽量避免大声说话或说话过多,以免加重对咽喉部位的刺激。
- 发热护理:**体温已经超过38.5℃,每天保证1500~2000毫升的饮水量,采用冰袋降温、温水浴等方式降温,体温达39℃以上时应及时就医,在医生的指导下用药。
- 饮食护理:**主张清淡饮食,多吃新鲜的水果蔬菜,适当补充维生素C,提升自身的免疫力。以容易消化的清淡饮食为主,避免吃辛辣刺激性和生冷的食物。
- 常规护理:**营造安静、温湿度适宜的居住环境,每天开窗通风20~30分钟,保持室内空气清新,保持规律的作息,适度体育锻炼,多晒太阳,参与一些户外活动,增强体质。

雷震震 盛荣 钱小洁(上海长征医院)

聊聊防治感冒的那些事儿

专家点拨

高度近视更要警惕黄斑病变

近年来,高度近视的发生率逐年增长,高度近视人群将占总人口的9.8%。高度近视会带来一系列损害视力的并发症,也会极大地增加发生黄斑病变的风险。高度近视黄斑病变引起的视力损害已经是上海中心城区致盲致残的第一位病因。

高度近视可以简单定义为近视度数超过600度的近视,而高度近视性黄斑病变指在高度近视的基础上伴有眼底黄斑区的病理改变。黄斑区域是视网膜最敏感的地方,对应的是最佳视力,所以黄斑区域的病变往往会影响到中心视力,常表现为中心视物模糊、视物变形、中央暗点等。高度近视黄斑病变可分为三大类:近视萎缩性黄斑病变、近视牵引性黄斑病变以及近视新生血管性黄斑病变。

除了基础的视力和眼底检查外,患者还需配合完成一些辅助检查来了解疾病分型及

帮助确定治疗方案。比如光学相干断层扫描(OCT)和血流OCT检查(OCTA)、眼底荧光素造影及吲哚青绿血管造影检查等。

高度近视黄斑病变可防可治。从儿童青少年开始就应关注近视防控问题,积极防控近视的发生发展,培养良好的用眼习惯、饮食营养均衡、保证充足的户外活动时间等来减缓高度近视的发展。

针对近视新生血管性黄斑病变,目前确切有效的治疗方案是眼内注射抗VEGF药物,通过抑制新生血管形成,减轻渗漏,从而改善视功能。针对近视牵引性黄斑病变,需要密切随访观察,明显牵引引起视力下降时,需及时行微创玻璃体手术治疗,预防黄斑裂孔及裂孔性视网膜脱离的发生,避免视力丧失。目前治疗高度近视萎缩性黄斑病变的方法是有限的,据研究,限制后巩膜葡萄肿的范围和

进程以及人视网膜色素上皮细胞移植均可减缓萎缩的发展。

高度近视黄斑病变作为一种潜在的致盲性眼病,将导致视力障碍和视功能不可逆损伤。它发生的概率随年龄增长、近视度数增长而增加。建议近视度数大于600度的人群至少每年接受一次全面的眼科检查,如有问题可以做到早发现、早治疗,避免视力丧失。市北医院眼科引进了本市首台国际先进的扫频OCT和OCTA,提供超广和超高分辨率的三维眼底图像,更早期发现高度近视黄斑病变,并能选择较合适的时期进行手术干预治疗,其中OCTA的功能还可以大部分代替眼底造影检查,减少了有创的眼底造影检查的副作用。

陈吉利(上海市静安区市北医院眼科主任、上海海工工匠获得者)

宝妈好孕

健康孕育:预防出生缺陷的第一道防线

“我国出生缺陷总发生率约为5.6%。”“当女性35岁以后,男性40岁以后,双方结合的家庭生育子女,出生缺陷的风险明显超过适龄生育的年龄段”……预防出生缺陷,适龄生育和产前咨询必不可少。

《中国出生缺陷防治报告(2012)》显示,我国出生缺陷总发生率约为5.6%,与中等收入水平的国家相似,其中先天性心脏病、唇腭裂、神经管缺陷、脑积水、先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症、唐氏综合征等是较常出现的出生缺陷疾病,其中先心病更是每年大概13万例,累计发生率非常高。

面对出生缺陷,我国一直坚持三级预防的策略。第一级预防是婚前和孕前预防,防止出生缺陷发生;第二级预防是孕期预防,减

少严重出生缺陷儿的出生;第三级预防是出生后预防,及早发现和及时治疗出生缺陷患儿,避免孩子残疾。

然而,不少年轻夫妇仍然会忽视相关风险。对此,中华医学会生殖医学分会副主任委员、北京大学第三医院生殖医学中心主任医师刘平提示,夫妇双方的家族成员如果有类似地中海贫血等遗传病,或前一胎已经有缺陷儿出生,那么在生育前要做好产前诊断。如果是孕前,高危人群可以在孕前明确风险。如果已经怀孕,要做好规定的孕检。不论是形态学超声检查,还是必要的产前诊断羊水检查,对预防出生缺陷儿非常重要。随着辅助生殖技术的发展,“三代试管婴儿”技术,即胚胎植入前遗传学检测的出现,

可以在孕前对胚胎进行遗传学检测,很大程度上切断致病基因在家族中的代际遗传,降低出生缺陷,适用于染色体核型异常、单基因遗传疾病、反复自然流产、高龄反复着床失败以及不明原因严重的男性畸形等情况。

除了遗传问题外,胎儿在孕期生长发育过程中出现的问题也会导致出生缺陷的发生,因此孕期的四次孕检非常重要。

- 孕11周~13周加6天:**通过超声测量胎儿颈项透明层厚度,也就是俗称NT的厚度,如果此时异常就提示胎儿染色体异常的概率较高。此孕周可确定孕龄,了解胎儿有无严重的畸形,为胎儿畸形的孕妇提供较早终止妊娠机会。
- 孕15周~20周加6天:**产前筛查,包括

血清学筛查、唐氏筛查以及无创DNA检查。针对预产期年龄35岁以下的孕妇,检查胎儿有无染色体异常及开放性神经管缺陷。

孕20~24周:也被称为胎儿大排畸检查,四维彩超通过超声对胎儿各器官进行系统的筛查,可以发现胎儿结构畸形的无脑儿,严重脑膨出,严重开放性脊柱裂,严重胸腹壁缺损并内脏外翻,单腔心,致死性软骨发育不良等。

孕28~32周:胎儿小排畸检查,通过超声进一步查漏补缺,明确胎儿是否有生长发育的异常、羊水的异常、胎位的异常,评估胎儿体重、大小,与孕周是否相符。此时如果胎儿发育过快,孕妇可以通过饮食控制。

为了优生优育,有生育计划的夫妇要把好几道关:做好婚前检查、孕前优生咨询;怀孕后及时进行产前检查的建档,按规定去做各项产前检查;孩子出生以后,积极地按照儿童保健完成若干规定。

虞睿