

预防血管堵塞 多吃“清血食物”

血管堵塞会影响血液流动,让身体各个脏器缺血、缺氧,严重时还可能导致心梗、脑梗等危重疾病。

调节好血脂平衡,有助于预防血栓形成。调节血脂平衡,可以补充 α -亚麻酸。

α -亚麻酸能清除血液垃圾,降低胆固醇以及低密度胆固醇,还可以增加血管通透性,改善血脂状态,减少血液垃圾在血管壁上的残留,从而减少血栓发生概率。富含 α -亚麻酸的食物有有机苏子油、有机亚麻籽油等植物油。

此外,想要预防血管堵塞,还可以多吃以下几种“清血食物”:

茄子。茄子含丰富的维生素 P,这是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管通透性,防止毛细血管破裂。

大蒜。大蒜可以帮助消除积存在血管之中的脂肪,有着明显的降脂作用,有助于防治高血脂和动脉硬化。

黑豆。黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的作用。

(据《燕赵老年报》)

自测血糖注意五点

以下是关于自测血糖的五个常见问题。

1.自测血糖时扎出的第一滴血可以用吗?

自测血糖应使用洗手后或 75% 的酒精消毒待干后的第一滴血。不洗手的情况下应避免接触含糖物质或受压力,并且使用第二滴血。

2. 第一滴血和第二滴血测出的数值为何有区别?

血糖处于 10mmol/L~20mmol/L 时,第一滴血和第二滴血的血糖值无明显差别。而当血糖值较低和较高时,结果会出现偏差。在血糖值较低时,第一滴血测定值更接近实际血糖值,血糖值过高时,第二滴血测定值更为可信。

3.两次血糖值为何不一样?

有这样的患者,护士测过血糖了,还要用自己的血糖仪测一下,或者是两只手都测,结果数值不一致,这种情况下,患者要么怀疑血糖仪不准,要么担心自己的病情。要知道,测量本身存在一定的误差,而且血糖仪种类五花八门,每个血糖仪都有自己的误差范围。另外,血糖监测不仅受血糖仪影响,试纸贮存是否良好、有无受潮、是否在有效期内也是影响测量结果的重要因素。

4.测血糖时扎针后未出血,可以局部挤压吗?

不可以。有的患者扎针后未出血或出血太少,不想再扎第二针,就在局部使劲挤压,结果发现测出的血糖值反而低了。这是因为挤出的不仅有血液,还有组织液,组织液将血液稀释,测出的血糖值自然就低了。

5.自测血糖的正确方法是什么?

选择在指尖两侧皮肤较薄处采血。此处血管丰富,神经末梢分布较少,采血时不仅不痛且出血充分,不会因出血量的不足影响测定结果。采血前可先将手臂下垂 10 秒钟,使指尖充血。扎针后,轻轻推压手指两侧至指前端 1/3 处,让血慢慢溢出即可。

(据《燕赵老年报》)

糖尿病前期“逆转”血糖 可显著降低心血管疾病风险



一项最新国际研究发现,糖尿病前期人群通过改变生活方式使血糖恢复到正常范围后,他们发生心肌梗死、心力衰竭及过早死亡的风险可降低约一半。

新华社发 冯德光 作

冬季宜食根茎类蔬菜

冬季吃一些当季的根茎类食物,能起到一定的补身驱寒之效。适宜在入冬后食用的根茎食物,如白萝卜、胡萝卜、山药、红薯、芋头、马铃薯、紫薯等,既可当作蔬菜,也可作主食。食用这些根茎类食物除了能够带来饱腹感,还可以给人体带来多元的营养补给,包括胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 E 等,这些营养元素的摄入,有助于提升人体免疫力,能发挥增强体质和提高抗寒能力的作用。

白萝卜含有一些酶类物质,这些物质在被人

体吸收后能帮助加速人体脂肪和淀粉的代谢。地瓜和山药同样具有不错的补养、润肠功效。地瓜中含有丰富的胶质类物质和膳食纤维,这些膳食纤维质地柔软、易于消化,能促进肠道内毒素与代谢废物排出,降低血液中胆固醇含量。山药中含有丰富的淀粉酶和蛋白酶,能分别分解食物中的糖分和蛋白质,促进脾胃消化吸收,因此在冬季食用山药炖煮的汤粥,有助于清理肠道,帮助食物被身体吸收。

(据《燕赵老年报》)

老年人下肢冰冷 警惕这些疾病

如果老年人经常感觉下肢冰冷,除了天气原因,一般还应考虑以下这些疾病。

血管闭塞性脉管炎。血管闭塞性脉管炎发病初期,一般表现为受寒后脚部发冷、麻木、疼痛,走路时小腿酸胀、乏力。一旦病情加重,会出现间歇性跛足,下肢发凉、麻木、疼痛的症状加剧。

闭塞性动脉硬化。闭塞性动脉硬化最初表现为下肢发冷、麻木以及间歇性跛足。随着病情的

发展,会出现患病的下肢皮肤苍白、触觉减退、温度降低、肌肉萎缩、趾甲增厚以及变形等。高血压、糖尿病、高血脂患者属于该病高危人群,若出现上述症状,尤其需要警惕。

此外,老年人下肢冰冷还应警惕肢端动脉痉挛症、多发性大动脉炎、植物神经功能紊乱等疾病,如下肢冰冷,应及时就诊。

(据《燕赵老年报》)