

心脏健康少不了家人呵护

在今年 9 月底世界心脏日期间,世界心脏联盟在其官方网站上倡议《家庭健康生活方式四守则》:

1. 禁止在家里吸烟,营造良好的空气及健康环境。建立规则;如果家庭成员在家抽烟,则应承担更多的家务。
2. 坚持健康饮食原则。为了保护心脏,应多吃水果和蔬菜,少吃油炸和高热量等容易引起血脂升高的食物。

3. 鼓励家人提升运动量。互相监督,限制家人长期久坐面对电脑或电视,经常组织家庭出游旅行,亲近大自然。尽量少开车,多骑车或步行。
4. 熟知自己和家庭成员的身体状况。到医院检测血压、血脂、血糖,了解腰臀比、体重指数,请医生评估心血管疾病的风险,制订具体的日常行为计划,时刻引以为戒,从而改善心脏健康。



构建家庭健康生活方式的四守则,强调从关爱家庭及家人的角度出发,从小处着力,调整家庭成员的不良生活习惯,培养家庭健康生活方式。如果家庭各成员遵循这些守则,将能有效降低心血管疾病的风险,提高家庭成员的生活质量。四守则还着重强调了要及早检测自己和家人的血脂状况,及早发现高血脂。

高血脂中蕴含的高甘油三酯



及胆固醇是导致动脉粥样硬化、冠心病、脑中风、心肌梗死的重要诱因。而高甘油三酯作为隐蔽性更强的致病元凶,就像一颗潜伏在血液里的定时炸弹,随着甘油三酯含量升高超过 1.7mmol/L,预示着心血管疾病及糖尿病的可怕症状进入高发阶段。

甘油三酯作为血液中的一种脂肪类物质,大部分是从饮食中获得的。当进食大量脂肪类,尤其是动物脂肪食品后,可测得体内甘油三酯水平明显升高。而过多的碳水化合物,尤其是加工精细的粮食进入体内后,则引起血糖升高,合成更多的甘油三酯。

除了饮食因素以外,甘油三酯升高多继发于吸烟和酗酒,也可以继发于其他疾病,如糖尿病、肾病综合征、甲状腺功能减退、透析、胆道阻塞等。拥有不良习

惯的肥胖人群及患有上述继发疾病的中老年人,甘油三酯超标的概率将远高于普通人群。

降低心血管疾病的风险,少不了家人的呵护。小辈要多多关心家里患病的中老年人,经常和他们聊天,合理安排他们的三餐饮食,陪同生活能够自理的长辈外出活动,按医嘱为他们配药,叮嘱用药。患者心情舒畅将有利于病情好转。在全家人的饮食方面,主食中应搭配部分粗粮,多吃鱼类、瘦肉、豆及豆制品、各种新鲜蔬菜与水果,少吃土豆等含有过多淀粉的食物及动物脂肪。另外,协助长辈改变不良习惯,如暴饮暴食、吸烟酗酒、饭后立刻睡觉及久坐不动等。

根据 2007 年《中国成人血脂异常防治指南》的标准,甘油三酯水平高于 2.26mmol/L 是启动降

脂治疗的起点,特别是针对冠心病、高血压、糖尿病患者而言,患者需要加大运动量,严格控制饮食,以及在医生指导下服用有效控制甘油三酯含量的药物来调控。

(兴彦)



更年期抑郁症

女性平稳度过“多事之秋”

人们往往认为,女性变得脾气大、乱猜疑、喜怒无常,是进入更年期的正常表现。其实,上述症状恰恰是更年期病态心理的信号。有统计数据表明:我国有近 7%的人口患有抑郁症,女性患者为男性的两倍。据文献报道,更年期女性中大约有 1/3 患有不同程度的抑郁症。女性更年期抑郁症对家庭、对社会、对个人都有巨大影响,往往造成家庭破裂、自杀倾向和妨碍社会和谐等问题。

女性过早绝经:
更易引发抑郁症

人工绝经,包括手术或者药物治疗导致女性卵巢功能损坏或抑制,比如乳腺癌辅助治疗、妇科肿瘤患者切除附件等。经历人工绝经的女性所产生的更年期症状比自然绝经女性更早,绝经症状更加明显而且剧烈,产生更年期抑郁的比例也更高。其他风险因素包括吸烟或者压力。自然绝经者中也有 1/3 不能耐受雌激素突然减少,发生典型的更年期综合征表现。

医学心理学的研究证明,精神因素是更年期综合征的重要发病条件。此外,由于人工绝经所带来的生活质量的下降,也是诱发更年期抑郁症的重要原因。

众多研究已明确:更年期女性的卵巢功能退化时,体内的性激素水平正常周期节律消失。这种激素的周期节律消失引发了脑内五羟色胺等中枢神经递质的变化,导致情

绪中枢和体温中枢的功能紊乱。因此,患者会出现焦虑、抑郁、失眠、潮热和出汗等一系列体温和情绪紊乱症状。

及时诊断治疗:
选择安全有效的方案

首先,“多事之秋”更需家人多安抚。更年期是人生的必经之路,女性对更年期的到来要有正确的认识和思想准备,亲人和同事应多关心、谅解和照顾处于更年期的人,配偶和儿女亦要经常抽时间陪她们聊天、散心,让她们感受到家人的关心和呵护。

其次,如果正在经历更年期抑郁症状,应该尽快就诊,而不要独自忍耐这些症状,以免发生意外。有很多手段可以帮助改善更年期抑郁,回归正常生活。如果一味地自己硬扛,往往不能自行缓解,症状越来越重甚至可能出现自杀而难以挽回。因此,及时到内分泌专科就医十分迫切和必要。

根据中华医学会《绝经指南》和《抑郁症指南》推荐,更年期抑郁患者的主要症状群如潮热、盗汗、焦虑、抑郁、失眠,可以选择茛菪敏等治疗更年期综合征的药物,选择合适的抗抑郁制剂,以及对无激素禁忌症的患者采用雌激素、孕激素等激素补充治疗手段。

此外,必要时联合抗抑郁药。抗抑郁药属于五羟色胺重摄取抑制剂,是《抑郁症指南》推荐的控制绝



望、情绪低落症状的一线药物。这类药物通过增加脑内的五羟色胺来治疗抑郁症。对于症状严重,甚至出现自杀倾向,及时应用这类药物是非常必要而且有效的。同时,联合心理治疗与药物也能够有效地治疗抑郁症。专业的心理医生、心理咨询师、

精神科医生可以指导患者建立正常的思维。

只要经过及时正确的治疗,多数更年期抑郁症病人可获得完全治愈,平稳度过人生的“多事之秋”,重新焕发生命的光彩。

(大进)

膏方进补有门道

时值金秋,人体调理进补的黄金季节来临,膏方随之粉墨登场。服用膏方有哪些门道?

运用膏方是中医基础思想“上工治未病”的最佳诠释之一。在慢性病未发作之时进行调治,可以达到减轻发作或控制发作的目的。实践证明,哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咳嗽、体虚者感冒、鼻炎以及消化系统疾病、风湿病、肾脏系统疾病、血液系统疾病在服用膏方后都能收获良好的疗效。在纠正亚健康状态、改善亚健康人群的痛苦、缓解不适等方面,运用膏方可使亚健康者的体力、精力获得明显改善。

膏方调治之功全在缓缓图治,当以平为期。且长期服用更应避偏颇,无使补益太过而恋邪,攻邪过猛而伤正;无使偏温热而动相火,偏寒凉而败脾胃;滋腻太过而碍运化,升散太过而精髓不藏。故应注意标本正邪的平衡、寒热温凉的平衡、动静升降的平衡及胃气的状况。

膏方是由辨证论治的处方,参、膏等精细料、辅料熬制成膏剂,一人一方,精准施治,疗效才独到。大多数膏方都会以阿胶收膏,阿胶不仅能起到收膏成型、矫味的作用,还具有滋阴补血、养阴添精之效。

好膏方必须用好药材,这是自古以来的金科玉律。以阿胶为例,自古以来真阿胶的评判标准有二:一是驴皮熬胶,二是东阿的地下水,否则一概打入伪品之列。因此,购买药材最好选择信誉佳、口碑好的品牌,才能确保疗效。

(虞睿)