

# 秋冬护心 因人而异

秋冬是心脑血管类疾病高发的时期,不少老年朋友深受此类疾病煎熬,在发病率较高的现在,更需要注意自身保养。

问及秋季保养心血管的方法,专家表示,每种心血管疾病都有不同的注意事项,因人而异的治疗方案与健康规律的生活方式才是以不变应万变的对策。

### 疾病各不同 不可乱借鉴

“心血管病人每个人情况都不同,一般需要根据病人本人的情况制定诊疗计划,对于别人有效的经验不等于所有人都适用。”专家告诉记者,他经常会遇到这样的病人——每当他要开药时,对方便会提出远亲近邻正在使用某种药物或某个疗法甚有效果,自己也想要借鉴。其实,这种胡乱借鉴的想法是很要不得的。

心脑血管疾病常见的有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等,每种病症又包含许多症状类型。就拿高血压来说,可分为阴虚阳亢、气血亏虚、痰浊上蒙、阴阳两虚等多种类型。阴虚阳亢类型的高血压患者由于气血上扬,容易激动,感到头重脚轻,口干、腰酸等,该类人群应当保持情绪稳定与饮食清淡,像动物内脏、海

鲜、鱼头鱼籽等食物就当少吃。而气血亏虚类型在老年人中较常见,该类人群一般面色较差,人较乏力,调养时要以补益气血为主,因而可以选择枸杞、桑葚、红枣、萝卜等食物。痰浊上蒙者往往由抽烟、吃得太腻引起,这类人喉口有痰,舌苔肥厚,常会觉得味觉不灵敏。他们可以适当吃些带有较强气味的食物,如香菜、芹菜、芥头等,同时可用陈皮泡茶。最后一类是阴阳两虚类型,该类人往往症状较为严重,既需要补又不可乱补,冬季时可根据个人情况服用膏方。

仅是高血压一种就有许多的分支,外加每个病人不同的身体状况,药物的作用自然会不尽相同。“我希望病人能够信任医生,如果认准了一位医生就不要轻易调换,也不要随意停药与换药。”专家解释,慢性病的治疗难有立竿见影的效果,患者急躁的心情非常能够理解。但每位医生的着眼点不同,如果频繁更换医生就等于更换诊疗方案,这可能造成病情反复,从而给患者身体带来更大的负担。

### 多说伤元气 生活有规律

长期熬夜、饮食不规律、缺乏锻炼……这

些都是现代人难以避免的不良生活习惯。有资料显示,我国心血管疾病的发病率、病死率正在逐年上升,在 40 岁以上的人群中,不同程度的心血管疾病患者约占 57%,全国每年新增心血管疾病患者 260 万人。

“虽然是老生常谈,但对于心脑血管患者来说,健康规律的生活比什么药都有效。”专家提示,60%的疾病都是由不健康的生活方式引发的,如今心脑血管疾病发病年龄大幅提前便与此脱不了干系。

专家表示,中医讲求“气”的调理,人有时说话太多,也会耗气伤阳。本身体力就不是很好的老年人可以适当控制自己的话语,不要时常处于与人交涉的兴奋状态,这样心绪平静也能够起到良好的保养效果。

就他本人的经验来说,运动是一个减负的好办法。许多人可能会说,我每天去菜场买菜也是走路的,这不就是锻炼了吗?“我们这里说的锻炼是需要专门空出一段时间从事的体育运动,上班的间隙或是出门购物之类的不能算在里面。”专家表示,老年人的运动强度应以出微汗为好,若运动得太过,也会伤身。

(苗露)



## 人体的血液有多少

一个正常人的血液总量为体重的 8%左右,若体重为 50 公斤的人,则血量约为 4000 毫升左右。这么多的血液并不都参与血液循环,有 20%~25%的血液贮存在脾、肝及皮肤等“贮血库”内。当人体急需血液时,如人体从事剧烈活动或少量失血时,脾脏等会连续不断地释放出“库血”到血液循环中去,以维持人体正常的生理功能。

(申飞)

## ABO 血型系统是如何定型的

ABO 血型系统是以人血红细胞上的抗原与血清中抗体而定型的。凡红细胞上含有 A 抗原,而血清中含有抗-B 的称为 A 型;红细胞上含有 B 抗原,而血清中含有抗-A 的称为 B 型;红细胞上含有 A 和 B 抗原,而血清中无抗-A、-B 的称为 AB 型;红细胞不含有 A、B 抗原,而血清中含有抗-A 和抗-B 抗体称为 O 型。

(申飞)

# 4 种抗氧化水果延缓衰老

**樱桃**  
樱桃汁能帮助面部皮肤嫩白红润、去皱清斑,是不少美白产品的最爱。樱桃不仅富含维生素 C,而且含铁极其丰富,是山楂的 13 倍,苹果的 20 倍。除了含铁量高之外,它还含有平衡皮质分泌、延缓老化的维生素 A,帮助活化细胞、美化肌肤。

**红石榴**  
红石榴是石榴的一个品种,因成熟后果皮为粉红色而得名。红石榴性味甘、酸涩、温,果实中含有丰富的维生素 C、石榴多酚和花青素等物质,有很好的排毒、抗氧化功效。在药用、美容、食疗方面都有重要作用。娇艳欲滴的红石榴已经被证实具有很强的抗氧化作用。它含有一种叫鞣花酸的成分,可以使细胞免于环境中的污染、UV 射线的危害,滋养细胞,减缓肌体的衰老。

**柠檬**  
柠檬中含有维生素 B1、维生素 B2、维

生素 C 等多种营养成分。此外,还含有丰富的有机酸、柠檬酸,具有很强的抗氧化作用,对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。

新鲜柠檬切片泡水很好喝,但有一点要注意,就是只能用凉开水浸泡,热水会令其发苦发涩。注意放入的量,一个凉水瓶放入一片就够了,最多厚点,不然就苦了。

榨干了的柠檬皮也有很多的用处,泡水冲凉只是其中一种,可将半个柠檬皮泡在适量水中,凉热均可,泡一晚上,第二天拿它洗脸,此时的柠檬皮已经泡软泡出油来,酸性也已经稀释,不刺激了,挤一挤就粘粘的,用其洗脸,脸部皮肤立刻就滑了,而且感觉很舒服。

**柚子**  
研究证实,柚子的气味能令女性比男性看起来平均年轻 6 岁。现在,柚子中含有的 一种柠檬酸已被普遍应用于护肤领域。这种



成分能帮助死皮细胞代谢和排出,从而使皮肤回复光滑、重现光彩。但是柚子性寒,肠胃不好的人可减量。

柚子皮洗澡,美容又可防蚊虫:柚子的表皮富含精油,熬成汤汁之后加到洗澡水中,不但具有美容效果,也能避免受到蚊虫的骚扰,因为蚊虫不喜欢柚子的味道。

(田维宁)

# 糖友更要护好眼

秦大伯是一个老糖友了,自打发现他得了这病,糖友们就告诉他,糖尿病并发症非常多,不好好控制日后可麻烦。

老秦一直没往心里去,直到有一天起床,他发现自己的视野染上了红色,也看不清东西。医院检查发现,老秦得的果然是糖尿病视网膜病变,就是大家常说的“糖网病”。

**糖友难避眼科病症**  
糖尿病会引发各类并发症早就为人所熟知,但眼科类疾病的发病率怎样呢?

专家告诉记者,像老秦这样的病人有一定比例。目前,中国糖尿病发病率正在逐年升高。据调查显示,我国 18 岁以上的人中,10%有患病可能。糖尿病所带来的全身性病变防不胜防,只要有微血管在的地方都可能发生病变,而眼部并发症的可能性占到 20%~25%。

大家对于青光眼、白内障等症早就耳熟能详,殊不知“糖尿病视网膜病变”在我国所有眼科病中的致盲率为第四位,也是眼底手术中难度较大的一种。

“一般来说,糖尿病的并发症发生与其血糖控制程度有关。就以糖网病来说,如果不好好控制血糖,5~10 年后就会发病;即便血糖控制得好,15 年后也肯定会产生发病症状。”专家表示,糖网病变的发生具有隐蔽性,最好的治疗时期是病患还未出现视力下降时。糖网病变表现为眼中出现大量出血点,产生新生血

管。由于这些血管较为脆弱,一旦血管破裂便会引起血液结块,进而导致收缩,严重的会使视网膜脱落。

**提高认识,早日治疗**  
糖尿病变虽说可能成为糖友们无法绕开的坎儿,却也可以合理预防与治疗。早期积极有效的糖尿病治疗措施能够有效延缓病情发生与发展。

专家表示,糖网病变的影响因素主要包括遗传基因、糖尿病病程发展、吸烟、高血压等方面。老年人本身自带基础疾病较多,该病在这个群体内的发病率也相对较高。对于已经患了糖网病变的人,早期可以定期随访观察,在进展至“增殖期”前,可采用视网膜光凝的治疗方式,还可辅以药物治疗。不过一旦病情进入“增殖期”,就必须采用视网膜光凝治疗,甚至需要手术治疗方式了。特别是在玻璃体积血长时间不吸收,牵拉性视网膜脱离的情况下,患者应做玻璃体切割术。

“这项手术后恢复较慢,效果也不能称作理想。即便手术顺利,届时也可能需进行两次手术,会给病患身心带来巨大压力。”

糖尿病视网膜病变危害巨大,早查早治是最根本的防治办法。专家提示,发现糖尿病后,患者就应有一次规范的眼科检查,并在医生指导下严格控制血糖。孕期妇女、眼部有过内眼手术史及眼底已有病变的糖尿病患者,应缩短



检查间隙,定期遵医嘱进行眼底检查,并要终身随访。

(苗露)

## 上腹不适需警惕 心肌梗死

郭大爷今年 77 岁,平时身体硬朗,每天早晨坚持锻炼,几天前,郭大爷象平常一样出去晨练,回来后自觉胃部不舒服,并出现恶心、呕吐,随后突然倒地不醒。经过医院全力抢救,郭大爷现已恢复健康,不过他昏迷的原因却让家人捏了一把汗——广泛性前壁心肌梗死。

心肌梗死是指由于心肌缺血、缺氧所引起的心肌坏死。在临床上,约有半数以上的此病患者可在发病前的 1~2 天或 1~2 周突然出现剧烈持久的胸部疼痛;少部分的此病患者无胸部疼痛症状,发病时即表现为休克或急性心力衰竭;还有部分这类患者疼痛的部位在上腹部,因而易被误诊为胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症;也有极少的这类患者最初的症状表现为嗓子疼,甚至是牙疼。专家表示,对于老年人的各种症状都不要掉以轻心。老年人的牙疼、肚子疼,都可能是其患有心脏病的表现。中国虽然属于此病的低发国家,但近年来此病的发病率却有逐年上升的趋势。

心肌梗死的病情虽然凶险,但该病从形成至发病有一个长期的、逐渐积累的过程。人们只要在生活中注意预防,有可能避免发生心肌梗死。预防心肌梗死必须做到以下 5 点:1.避免过劳 过度的体育活动可加重心脏的负担,极易造成心肌缺血和缺氧,从而引起动脉痉挛,导致急性心肌梗死。2.控制情绪 据统计,在美国平均每 10 场球赛中,会有 8 名观众发生急性心肌梗死。3.合理地安排饮食 人们在进食大量高脂肪、高热量的食物后,会造成血脂浓度升高,进而形成血栓,引起急性心肌梗死。4.注意保暖 据统计,寒冷的冬季和春季是急性心肌梗死的高发季节。5.保持大便通畅 便秘的危害并没有得到人们足够的重视。在临床上,因用力排便而导致心肌梗死的老年人并不少见。

(赵娜)