

保好“心脑血管”护好“喉”



近来,各大医院的门诊人满为患。记者走访了各大医院,发现心脑血管疾病与呼吸道疾病患者相对较多。

冬季正是呼吸道和心脑血管等疾病高发的时候,由于气温低,大家开始使用空调,导致空气干燥、室内外温差加大。在这样的环境里,免疫力不好的人便很容易生病。专家提醒,老年人更应该保护好自己的心脑血管与呼吸道。

心脑血管:
护心养脑,积极监测

心脑血管疾病是“心血管病”和“脑血管病”的总称,包括高血压、冠心病、脑出血、脑梗塞等。冬季气温低,引起人体外围的血管收缩,造成血管阻力及血压的上升,从而增加心脏负荷。再加上因为寒冷颤抖,身体耗能产热,使得心脏耗氧量加大,这些都是造成心脑血管疾病频发现象的原因。

专家告诉记者,每到冬天,突发心脑血管疾病的老年人会增多。住在他们科室里的老年病患普遍都有高血压等基础疾病,因而在这个时期,他们会特别注意监测与治疗。患有心血管疾病的老年人若是居家疗养,则可以在家中常备或是随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,以备发病时及早服药。一旦发病,应当立即送往医院接受专业治疗,切不可延误时间。

“由于心脑血管疾病发作后,情况可能会非常危急,因而平时定时自检必不可少。”专家提醒各位老年朋友,平时要注意定期体检,有条件的人可以在家中备一个血压计,时不

时地测一下。同时也要注意保暖,万不可着凉。应当适当进行运动,规律生活,注意劳逸结合。除此之外,心绪平和也非常重要,应当尽量保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。最后,要根据医嘱按时服药,不可突然减量或停药。

呼吸道:感冒与慢阻肺频发,雾霾伤害不可小视

专家告诉记者,感冒、咽炎、慢性咳嗽、慢阻肺急性加重都是冬季多发的疾病。这几类病发病时间具有明显的季节性特点,正是由于冬季气温低、气候干燥,呼吸道疾病发病率才会明显增加。

感冒一般分为流行性感冒与普通感冒两种,流行性感冒在发病的最初三天传染性最强,老年人和伴有慢性呼吸道疾病或心脏病患者易并发肺炎甚至危及生命。而每年 11 月至 3 月本来就是慢阻肺的发病高峰,感冒可能使慢阻肺“雪上加霜”,不得不提防。

“对呼吸道疾病来说,防护方面主要还是要做到保暖与通风,接种流感疫苗也能起到一定的作用。”专家表示,这个时期需注意随温度变化选择衣物,注意保暖与房间通风。尽量避免出入人流量大的公共场所,到人员密集、通风不好的地方时最好戴口罩。

“当然,最近的雾霾天气对呼吸道也有严重影响,市民们选择口罩时也可把这个因素考虑进去。”专家补充,近期空气质量并不理想,在通风时应选择空气相对清新的时段,老人晨练也应适当推迟时间。

(苗露)



男人比女人更应该献血

成熟的女性每月都会来月经,由于间断性的出血,可以刺激女性的造血系统,这种少量的出血是一种小小的刺激,出血后造血系统就会加速生血的速度。这种刺激对于造血系统是一种良性刺激,使之不会过早产生功能减退。否则一旦身体由于某些原因大量的失血,机体造血器官就难以适应如此剧烈的变化,造血速度较慢不能满足机体的需要而出现明显的失血症状。也许就是因为女性的月经,女性的平均寿命比男性要长好几年。综上所述,男人定期献血,有利于身体健康。

男人定期献血有以下四大好处

- 1.经常献血可以降低血脂**
有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。血稠的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按规定期限献血,减少了体内一部分粘稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随之下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。
- 2.献血可预防、降低心脑血管疾病**

青岛一位专家曾对 127 名多次献血者、87 例高血压者、60 例缺血性中风者进行血液流变学的对照研究,结果表明,献血者对减少心脑血管病的发生具有积极的作用;芬兰一研究小组对 278 名 42~60 岁的男性进行调查,其中献过血的人 5 年后患冠心病的比例比未献过血的少 86%;另一组研究,对献血 1~2 次的 1532 人进行追踪观察,结果仅一人发生急性心肌梗塞,发生率为 0.07%,同期为献血的 2306 人中,有 226 人发生急性心肌梗塞,发生率为 9.8%,明显高于献血组;美国一心血管病研究小组的研究亦表明,在 3 年中,献血者(男性)患心血管病的危险仅为未献血者的 1/2。

- 3.献血可减少癌症的发病率**
铁质是人体不可缺少的元素之一,但铁质过高又绝非好事。如果男子体内的铁质含量超过正常值的 10%,罹患癌症的几率就会提高。至于女子,由于有月经期间的流血现象,常会失去大量的铁质,所以在研究中就未发现铁质含量与妇女罹患癌症的几率有特殊的关系。那么,男子如何排除体内过多的铁质以减少罹患癌症的几率呢?医学家认为,唯一的方法是通过流血排出过多的铁质。因而鼓励体内铁质含量过高的男士们可以定期献血,这样做对人对己都有好处。
- 4.献血可延年益寿**

国外也曾有学者对 66 岁以上的 332 人(献血者)与同年龄、性别的 399 人(未献血者)作对照研究,结果显示:献血组平均寿命为 70.1 岁,高于未献血组的平均 67.5 岁。献血组的存活率为 67%,高于为献血组的 40%。献血组的死亡率为 33%,低于未献血组的 60%。

(申飞)

动物血是“清肺”食物吗

社会上盛传各种“清肺食物”,比如一条微博写道“持续的雾霾天气损伤肺脏,除了减少出行、戴口罩,适当的饮食也能达到清肺效果。特别推荐鸭血和猪血,清肺效果最棒!听说矿上的工人,每天收工必吃一顿新鲜鸭血。”

吃动物血制品“清肺”差不多是全中国都知道的“偏方”,但是查不到这个偏方的临床依据。或许只是有人吃猪血或者鸡血、鸭血导致了黑便,而被当作“清肺”,于是流传开来。动物的血中含有较多的铁,如果真的出现这种现象,倒也算正常。不过,它跟“清肺”实在搭不上关系。

有人对吃动物血制品或者其他食物“清肺”的解释是:食物中含有某些成分,对人体有一定的作用,所以这种食物可以保证“排出有毒有害物质”“增加免疫力”,从而抵抗空气污染的“危害”。这种大而空的理由事实上是没有价值的,若照这个逻辑推理,基本上吃任何食物都能增强人体免疫力,那岂不是随便吃什么都能“清肺”

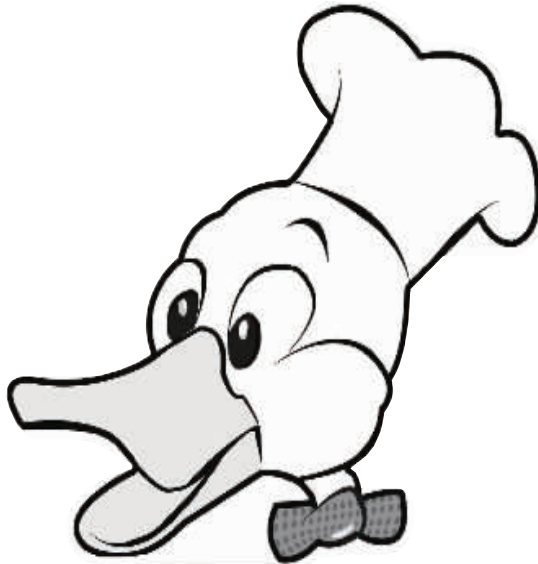
了吗?

除了动物血制品之外,传统医学中还有许多“清肺”的食物,比如梨、冰糖、银耳、萝卜等等。在现代医学中并没有“清肺”这个概念。这些所谓的“清肺食物”,清的也是“传统医学上的肺”。传统医学里的“清肺”,一般是指减缓跟呼吸道有关的症状,比如咳嗽、痰多等等。一些药物和食物对减缓这些症状有帮助,所以也就被人们称为“清肺食物”或者“清肺药物”。

古人在提出“清肺”这个概念,开出“清肺食谱”或者“清肺药方”的时候,大概还意识不到空气污染这回事。传说中的这些食物能否减缓那些呼吸道症状这里不讨论,但这种“清肺”在概念上就跟解决空气污染的“清肺”完全不是一回事。

结论:“食物清肺”只是一种美好的愿望。任何一种食物,都无法清除或者减轻空气中的粉尘污染物对肺的影响。“清肺食物”“清肺保健品”,都只是噱头而已。

(云无心)



复原乳的营养价值比鲜奶低吗



最近有媒体爆出惊人之语,说市场上 90% 的盒装纯牛奶都是“复原乳”,营养问题堪忧。究竟复原乳的营养价值怎样呢?

所谓复原乳,就是用奶粉冲出来的、和牛奶浓度一样的奶。一般 7~8 斤牛奶能浓缩成一

斤奶粉,反过来奶粉加 7~8 倍的水,就“复原”成牛奶了。家里买奶粉冲着喝,其实就是喝复原乳。

如果奶粉本身是优质奶做出来的合格奶粉,那么把奶粉加水冲一下,变成“复原乳”也没什么可怕,顶多就是风味不如巴氏奶(需要冷藏销售的所谓“鲜奶”)那么新鲜,对维生素 B1、维生素 B6 等维生素的破坏略微少一点。不过,用来做盒装奶的复原乳还要多一次加热。因为把奶粉冲出来的奶,还要再进行灭菌处理,然后用无菌包装工艺装进盒子里。也就是说,在 120℃ 以上的温度下,把热牛奶装在蒸汽杀菌的盒子里,在高温条件下密封起来。这样,里面的菌全部灭掉,外面的菌又无法进来,牛奶就能在室温条件下保存 8 个月以上坏不了,无需任何防腐剂帮忙。

有人说,牛奶加热 120℃ 以上,营养早就分解了,蛋白质也变性了,营养价值跟喝水差不多。真的是这样吗?

两次杀菌、三次加热之后,牛奶中的 B 族维生素的确会损失一些,但这部分损失几乎可以忽略不计。且喝牛奶的主要营养目标是补充蛋白质和钙,而这两种营养素并不怕热。另外,关于蛋白质“变性”的问题。其实只要加热到 60℃ 以上,蛋白质都会“变性”。如果蛋白质变性了就没有营养,那咱们吃红烧肉、清蒸鱼、油焖虾之类食物也就没什么意思了,这一点钙也一样。

结论:用优质的奶粉配成复原乳,再做成酸奶,营养价值并不比用鲜牛奶差多少。因为蛋白质、钙质与维生素等营养元素都还在。

(王玉琴)