

预防心脑血管疾病切记“六不要”



心脑血管疾病是世界卫生组织认定的危害人类健康的“第一杀手”。它的发生与高盐饮食、高脂肪饮食、吸烟、酗酒、缺乏运动、肥胖及心理压力过大等有关。这种疾病也具有一定的非行为因素,如遗传因素、年龄因素、性别因素,且随着年龄的增长,其发病率会逐渐增加,并且男性发病率高于女性。预防心脑血管疾病要做到“六不要”。

进食不要过饱

进食过饱会导致上腹部饱胀,从而对心肺产生挤压,直接影响心脏的泵血功能。人在消化食物过程中需要大量的血液集中在肠胃中,而心脏回血量减少就会直接导致心肌缺血,引起心肌梗死。因此患有心脑血管疾病的患者进食不要过饱,在饭后要适当进行运动,避免脂肪堆积,切勿让肥胖成为诱发此疾病的因素。

甜食不要过量

爱吃甜食的人会导致自身腰部、臀部等部位出现脂肪堆积的现象,直接增加自身患高血糖、糖尿病等疾病的风险,引发血脂异常及血压升高,进而诱发心脏病,且日常生活中摄取的糖类过多也会直接引发高脂血症。可见,食用甜食过量对人体的危害十分大,需要倡导科学饮食。

不要过度熬夜

人体长时间睡眠质量不好会加速脑细胞衰老,而造成人体的免疫力下降。人体的睡眠紊乱会引起自主神经调节功能紊乱,导致血管收缩、血压上升、呼吸加快等,进而促进冠心病、心力衰竭等血管疾病的产生。

不要吸烟酗酒

吸烟会出现动脉粥样硬化现象,尼古丁会加快人体的心率,使血压增高;酗酒会直接致使心脏负担过重,引起冠心病发作。因此不要吸烟酗酒,以预防心脑血管疾病。

不要屏气排便

人在便秘时会不由自主地屏气用力排便,而此时腹部肌肉会出现收缩,直接导致腹压增高。腹压增高会导致心脏射血阻力增加、血压升高及心肌耗氧量增加等,从而出现心肌缺血的现象,甚至出现心绞痛、心律失常等,引发人猝死。患有心脑血管疾病的患者在用力排便时可能会导致脑出血、脑梗死等。建议患有心脑血管疾病的人在排便时不要用力过猛,排便不畅时要多食水果蔬菜、多运动及多喝水。若没有效果,可在医生指导下服药,帮助自己顺利排便。

不要久坐不动

适量运动能有效促进机体摄取氧量,并提高机体组织对氧的利用率,对心脑血管疾病产生保护作用。要避免久坐不动,通过适当的运动,如散步、打太极拳、骑自行车等,不断提高心脑血管疾病患者的身体素质,有效预防心脑血管疾病的产生。

陈颖颖

糖友口渴不止 试试清热降糖汤

材料:鲜芦根 100克(干品50克)、鲜白菜根 100克(干品50克)、天花粉30克。

做法:芦根洗净切碎,白菜根洗净剪短,天花粉用前快速冲洗。将三种材料倒入锅内,加适量冷水浸泡30分钟,然后用小火慢煎30分钟,滤出药汁500毫升。锅中再加冷水750毫升煎煮,滤出药汁400毫升,弃渣。

服法:每日3次,每次150毫升或代茶随时饮用。

功效:此方有较强的清热降糖作用,对口渴不止、喝多尿多的糖友较为适宜。但要注意,服用期间若血糖正常、口不渴,应减量或停服,改用其他方法进行调养。

王霄飞

记住这六点 远离痛风发作

痛风发作起来,会让人疼得难以忍受。怎样才能减少痛风的发作次数?以下这六点也许可以帮到你。

低嘌呤饮食

高嘌呤、高果糖食物的过量摄入会影响尿酸水平,诱发痛风,所以应控制高嘌呤、高果糖的摄入,动物内脏、海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物应尽量避免,猪牛羊等畜肉要适量,应多吃新鲜蔬菜。

多喝水

多喝水可以促进尿酸的排出,特别是在干燥的季节,痛风患者更适合饮用含碳酸氢钠的苏打水、淡茶水。一般成人每天饮水量应在2000毫升以上。

控制体重

研究证明,人体体表面积、肥胖程度与尿酸的含量呈正比,肥胖也容易导致代谢综合征。因此,控制体重有助于尿酸控制,而控制体重的关键在于运动和饮食控制。

限制钠盐摄入

食盐中的钠离子有沉淀尿酸的作用,会诱发和加重痛风。因此,痛风患者尤其是同时患有高血压的,则更需严格限盐,每天最好控制在2~5克内,相当于一啤酒瓶盖的量。

戒烟忌酒

酒精会升高尿酸而诱发痛风,尤其是啤酒,因此痛风患者要忌酒。吸烟和痛风没有直接关系,但吸烟是诱发代谢综合征的高危因素,与高血糖、高血压、高血脂、高尿酸等也有很大关系,因此,烟也要戒掉。

远离各种“刺激”

寒冷、过度劳累都有可能使人体的神经调节紊乱、体表及内脏血管收缩,包括肾血管收缩,从而引起尿酸排泄减少。因此,痛风者应避免过度寒冷和劳累,夏季不要把空调温度调得过低,冬季注意防寒保暖。

黎淑贞

跳绳不当会伤膝

科学研究显示,在跳绳时,膝关节负荷峰值相当于承担了跳绳者两到三倍体重,跳得越高,膝关节压力就越大。其中,单脚跳绳的负荷要大于双脚跳。正确的跳绳有益于身体健康,然而以下五种常见的错误跳法可能对膝关节造成伤害。

错误1:跳得过高

跳得过高,下落的距离就会变长。长期如此,可能会因落地瞬间冲击力较大而损伤膝关节。跳绳高度以脚离地3~5厘米为宜,个人感觉舒适即可。

错误2:双腿受力不均

正常情况下,跳绳时双腿着力均匀,但有些花样跳绳可能导致受力不均,比如双脚交替跳绳。建议初学者并脚跳,熟练后再尝试花式跳法。

错误3:双腿过直

双腿伸得过直,会让膝盖缺乏缓冲角度,同样容易造成伤害。跳绳时应保持膝关节的自然弯曲,不必刻意绷直。

错误4:驼背探头

跳绳过程中,长时间驼背探头会加重身体的紧张,长此以往,易导致拉伤、扭伤或形态变丑等问题。

错误5:跳绳频率过高

有些人运动时急于求成,想尽快看到减脂或增肌效果,从而盲目加大运动量和运动时间,这会导致腿部关节长时间受力,容易受伤。



此外,并不是所有人都适合跳绳,专家表示,有特殊病症比如心脏病、高血压等的朋友,建议谨遵医嘱,最好不要跳绳。如果你的膝关节受过损伤,要避免跳绳时间太长,谨慎跳绳,否则可能进一步损伤膝关节。体重过重(体重指数在25以上)的大体重人群在跳绳时,膝盖承受的压力会比多数人更大,跳绳容易伤到膝盖,建议先采用其他更适合的减肥方式,再考虑跳绳减肥。

刘昕彤