

健康教育

鱼油≠鱼肝油 怎么选才正确?

送给父亲的体检大礼包

时光在给父爱做“加法”的同时,也悄无声息地为父亲的健康做“减法”。这里有一份为父亲们准备的“健康体检大礼包”,请查收!

项目一:心脑血管疾病筛查

年龄和性别都是心血管疾病的危险因素,男性吸烟者较多,且高血压、糖尿病的患病率也高于女性,因此,中老年男性容易成为心血管疾病的高危人群。

血管病变是一个漫长的过程,并且有迹可循。很多男性在40岁左右时,身体的部分指标就出现了异常,如果能尽早干预,就可以避免或推迟脑中风、心梗这类疾病的发生。体检能够及早发现高危人群出现的心、脑、肾等器官病变,从而尽早干预。

大家在选择体检项目时,除了常规的体重、血压、血脂、血糖检查外,还应该增加超敏C反应蛋白、脂蛋白a、同型半胱氨酸等辅助风险指标检测。40岁以上人群在体检时可进行颈动脉彩超检查,以便发现血管早期病变。

心脏彩超可检查心脏的结构和功能,可疑冠心病者可以选择冠状动脉CT血管造影检查;对于脑部的检查,大家可尽量选择头颅磁共振成像(MRI)和磁共振血管成像(MRA),既没有辐射又看得清楚;体检时,大家还可以选择尿微量白蛋白检查,以发现早期的肾损伤。

项目二:肿瘤筛查

肺癌、胃肠道肿瘤、前列腺癌等都是中老年男性肿瘤筛查的重点。目前,比较常用的筛查方式是肿瘤标记物检查,包括甲胎蛋白(AFP)、前列腺特异性抗原(PSA)、癌胚抗原(CEA)、糖类抗原199(CA199),以及蛋白电泳检查、铁蛋白检查等。

40岁及以上男性可增加胸部低剂量CT检查。胸部低剂量CT可以发现早期非小细胞肺癌,这种癌症的早期手术治疗效果非常好。

50岁及以上男性可增加胃肠镜检查。胃肠镜检查的真正目的不是发现癌症,而是发现癌前病变,比如高风险息肉、萎缩性胃炎等,及时干预,从而避免其进展为恶性肿瘤。

前列腺癌是高龄男性较常见的肿瘤,比较有效的筛查方法是PSA检查,若PSA超过4就要提高警惕,但PSA升高也可见于良性前列腺增生,所以可结合游离PSA与总PSA比值、磁共振成像检查等进一步评估。40岁以上男性做超声检查时,基本上都会显示前列腺增大,但决定是否需要治疗的关键不在于增大的绝对值,而是增大的部位是否会压迫尿道,对排尿功能产生影响。

项目三:心理测评

老年人出现的很多躯体不适,如疼痛、心慌、头晕、失眠等,可能并非是身体出了问题,而是心理因素导致的。尤其是老年男性,在面对退休等生活重大变化时,心理调整能力较弱,同时也习惯对子女隐藏自己的情绪。因此,体检时进行心理测评也是比较重要的一环,这对于了解老年男性的整体健康状况,找出病因很有帮助。此外,在日常生活中,子女应多关注父亲的情绪变化,与父亲多交流、多沟通。

项目四:营养评估

现在,越来越多的人开始重视营养评估和干预。科学合理的饮食和运动,有益于及时控制早期的血压、血脂、血糖、尿酸等指标。一些维生素、微量元素的检测,如叶酸、B族维生素、维生素D、硒等,对于营养评估也具有指导意义。

项目五:骨密度检查

对于高龄老人来说,骨折尤其是髋关节骨折可严重影响生活质量和寿命。因此,60岁以上的老年男性还应评估骨折风险,进行骨密度检查。患有骨质疏松症的老年人,仅靠补钙是不够的,应到医院的内分泌科接受正规治疗。

来源:健康报 文:北京协和医院健康医学部主治医师李婧

如今保健品多种多样,很多人会给自己或者亲人购买,比如深海鱼油,认为它有预防心血管疾病的作用。网络上与“鱼油”相关的名称很多,比如鱼肝油、深海鱼油、鱼油补充剂等,让人选择时充满困惑。不过,虽然名称很相似,但实际上却有所不同。

成分有区别

鱼肝油是直接来自鲨鱼、鳕鱼等海鱼的肝脏中提取出来的脂肪,一般是黄色或橙红色的澄清液体,其主要成分是脂溶性维生素A和维生素D。

深海鱼油是深海鱼体内全部油脂类物质的总称,包括脑油、肝油和体油。虽然来源都是鱼类,但深海鱼油与鱼肝油的成分完全不同。高纯度深海鱼油富含ω-3不饱和脂肪酸,包括二十二碳六烯酸(简称DHA)和二十碳五烯酸(简称EPA)。普通鱼油补充剂则是市面上较常见的含有不同纯度ω-3不饱和脂肪酸的保健品。

作用有差异

鱼肝油中的维生素A有维持正常视觉的作用,可以防止夜盲症,还能促进骨细胞的分化,强健骨骼,促进细胞增长,防止皮肤粗糙。其中的维生素D可以维持血液中的钙、磷水平,有效预防儿童佝偻病和老年骨质疏松症。适量服用鱼肝油,有助于降低心脏疾病的发生风险。

深海鱼油含有DHA和EPA两种营养物质。DHA被称为“脑黄金”,是大脑和视网膜的重要构成成分;EPA存在于全身细胞和血管中,有“血管清道夫”的美誉。研究发现,高纯度深海鱼油可以减少血小板聚集,从而降低血栓形成风险,并可减少炎症介质,以及血液中的甘油三酯、总胆固醇和低密

度脂蛋白胆固醇,具有降低动脉粥样硬化性心脑血管疾病风险的作用。市售的普通鱼油补充剂大多纯度较低,效果不明显。

适用人群不一样

鱼肝油主要适用于幼儿、孕妇和哺乳期女性等有补充维生素A和维生素D需求的人群。对健康成年人来说,维生素A和维生素D可以通过食物来补充。β-胡萝卜素是我国居民膳食维生素A的主要来源,为了保证足量供给,建议日常摄入深色蔬菜应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。我们还可以从动物肝脏、奶制品、蛋类等食品中摄取维生素A。至于维生素D,最简单、直接的获取方法就是适当晒太阳,紫外线可以促进维生素D的合成。如果怕被紫外线晒伤,也可选择天然维生素D补充剂。

深海鱼油的适宜人群比较复杂。美国心脏病学会(ACC)在2021年发表的相关专家共识指出,高纯度深海鱼油制剂有两类适用人群,第一类是20岁及以上伴有甘油三酯重度升高的成人;第二类是20岁及以上,

虽然甘油三酯为轻中度升高,但已患有动脉粥样硬化性心血管疾病或糖尿病,又或者有心血管病高危风险的人群。共识建议,这两类人群可以使用高纯度鱼油制剂来控制血脂。需要强调的是,共识推荐的鱼油制剂是“处方药物”,而非一般的保健品。

当然,深海鱼油不能代替常用的降脂药物,对于低密度脂蛋白胆固醇升高或合并心血管动脉粥样硬化的患者,国内外指南均推荐首选他汀类药物治疗。

不是所有人都适合服用深海鱼油,有些人服用后可能会出现轻微不适,如打嗝、腹泻、恶心等胃肠道不良反应,一般随餐服用可以减轻这些不良反应。近来有研究表明,每日服用4克高纯度鱼油会升高心房颤动(房颤)的发生风险。因此,不建议房颤患者使用鱼油制品。

来源:《大众健康》杂志 作者:北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健 审核:国家健康科普专家库专家、北京医院心血管内科主任医师汪芳



无偿献血知识健康问答

1. 无偿献血有哪些规定?

国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。血站对献血者必须免费进行必要的健康检查:严禁血站违反规定对献血者超量频繁采血。

2. 献血会影响健康吗?献血后会头晕吗?

科学献血,无损健康。符合献血条件的人,献血200~400毫升,不超过正常人体血液总量的十分之一不会对身体健康造成损害。绝大部分献血者献血后没有任何献血不良反应,少数献血者可出现头晕等不适感觉,属于一过性的血管迷走神经性反应,多见于初次献血者,心情紧张群体效应是常见的诱因。这种不适经过适当处

理和短暂休息后均可缓解。

3. 献血后血液多久可以恢复?

健康成年人一次献血200~400毫升后,骨髓的新陈代谢加快,人体在肝、脾等脏器内贮存的血液也会迅速进入血液循环系统,和循环血量保持平衡。人体各组织间的液体成分立即会进入血管内,只要1~2小时便可补上失去的血容量;血浆蛋白大约在1~2天内即可补足;红细胞和血红蛋白在7~10天即可恢复到献血前水平。血液中的各种成分本来就处于不断循环再生的过程之中,只要遵循献血间隔期,不必担心献血后的恢复。

4. 献血需要空腹吗?

请注意,献血前不要空腹。献血时,献血者应在身体和精神上都处于良好状态。空腹献血容易出现头晕、恶心等献血

反应,因此,不要空腹献血。献血前只要保持健康饮食,不吃油腻食物即可。如果献血前距进食已有较长时间或献血者有饥饿感,建议先吃点点心饮料再献血,咸饼干运动饮料等都是不错的选择。

5. 献血后应注意什么?

(1)献血后,压迫针眼处10分钟左右或用弹力绷带压迫20分钟左右,防止皮下出血;针眼处保持干燥、清洁,4小时内不沾水,避免感染;献血手臂24小时内不提重物;

(2)1~2天内不做剧烈运动;

(3)正常饮食即可,适当补充水分,忌暴饮暴食;

(4)如果针眼处有渗血,出现红肿,24小时内冷敷,48小时后热敷,一般7~10天会逐渐恢复。

来源:国家卫生健康委