

冬季脑血管病 预防锦囊来啦

数九寒冬,正值脑血管病的高发期,脑血管疾病人群在冷空气频繁的冬季该如何做好防护?请您收好以下预防小贴士。

1.起床要慢:冬季是心脑血管急症高发期,而起床时更是“风险时段”,清晨一定慢慢起,冬天起床应遵循“三个一”的原则:床上静卧1分钟,床上坐起1分钟,床边站立1分钟。早上醒来时先在床上躺一会儿,等活动一下身体适应后再缓慢坐起,坐上片刻再下床,避免猛起导致血压波动太大。

2.调整锻炼时间:清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,易引发脑血管疾病,对老人来说更是如此。建议冬天最好在太阳升起后、气温回暖时,上午10点和下午3点左右进行为宜。注意热身,运动适度,注意循序渐进,避免活动太用力,不宜做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作,可以采取一些相对舒缓的运动,并以身体微汗、不疲劳、感到轻松为准。每周锻炼3-5次,每次半小时到一个小时。可在室内,做一些力量练习或进行一些柔韧性和平衡性的练习。

3.避免凉水刺激:凉水容易导致血管猛地收缩痉挛,对胃及心脑血管都是强烈的不良刺激。洗漱、洗衣应避免冷刺激,尽量用温水。

4.避免用力排便:患有高血压、动脉硬化等疾病的患者,血管的弹性较差,不能承受太大压力。屏气用力,有诱使血管破裂出血的危险。

5.注意保暖:冬季室内外温差大,适量增减衣物。首先避免严寒刺激,特别是当寒潮来袭、气温骤降时,要注意增加衣物,保暖尤其重要。其次室内也应注意温差变化,洗澡提前热身,注意平衡温差,防止受凉感冒。

6.心态要平:注意调节情绪,尽量保持心情愉悦。情绪激动是脑血管病的大忌,应当放宽胸怀,控制好情绪,保持心平气和。

7.规律作息:保证充足的睡眠,多休息,保持规律的生活习惯。在阳光充足、暖和的好天气,要多出去走走、晒太阳。

8.避免感冒:目前流感病毒、支原体、呼吸道合胞病毒高发,人群密集处戴好口罩,家中注意通风换气,注意防止呼吸道病原体感染。如出现咳嗽、咳痰、发热等症状应早就医。

9.均衡饮食:春夏养阳,秋冬养阴,冬季宜多吃易消化、富含多种维生素和纤维素的食物,更应该坚持少食多餐,每餐半饱,饮食清淡,不仅需要保持低盐饮食,还需要选择各种低脂肪、低胆固醇的饮食,尽可能降低肥肉或动物内脏的摄入。少吃红肉、加工肉制品,少吃零食,少喝饮料。

10.定期体检:未病先防,既病防变。应该定期进行身体检查,以便及早发现并预防疾病的发生。

11.按时服药:冬季血压、血糖等脑血管危险因素波动大,本身具有脑血管危险因素如高血压、高血糖的病人要多多监测血压、血糖,应按照医生的建议按时服用药物,不要随意更改药物的剂量和使用频率。如果出现血压、血糖等不平稳,尽早咨询专业医师调整用药,不可擅自减药或者停药,不饮酒。

12.就医要快:出现头痛头晕、视物不清、言语不利、肢体麻木无力等不适,要尽早就医,以免错过脑血管病最佳治疗时间、延误病情。

来源:光明网 文:首都医科大学附属北京佑安医院神经内科 胡琨

要控糖 粗粮别吃错

健康教育

很多人认为粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。

然而,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都能控糖,选不对或吃不对粗粮时,它们升糖的速度可能比大米、白面等细粮还要快。

选对粗粮种类

粗粮、细粮等主食的主要成分都是淀粉,淀粉主要包括支链淀粉和直链淀粉两种。

燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。

如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物,如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,实际上,黄米粥比白

米粥升糖速度更快。

如果您需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能早餐或晚餐只喝粥。如果想喝粥,您可以先吃些干的主食再喝粥。粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样可以更好地控制血糖。

选对食用方式

很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。但是,这会让食物的血糖生成指数(GI)升高,GI<55为低,55<GI<70为中,GI>70为高。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅为23,但如果打成粉冲糊吃,GI则变成了72,可见红豆虽然是低GI食物,红豆糊却是高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要选对粗粮的食用方式。如果您喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,可以优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮,比如绿豆、扁豆等,尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

不能只吃粗粮

粗粮虽好,但一次吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。大家在食用时最好做到粗细搭配。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是1:2。肠胃功能比较好的人,主食可以搭配一半粗粮、一半细粮。

肠胃功能较差的人,主食可以选择粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议大家将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐里。有些人晚上吃粗粮后难消化,睡觉时可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

用牛奶冲粗粮糊更有益

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感更好,营养价值更高。冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

来源:《老年健康报》文:中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任医师 于康

寒假矫正牙齿要趁早



每年寒暑假都是大中小學生來正畸科矯正牙齒的高峯期。矯正牙齒的周期比較長,一般需要兩年左右的时间。簡單來講,正畸矯治器大致分為固定矯治器和可摘矯治器。醫生要根據患者的意願、牙頷畸形類型,以及矯治的時機和目標來選擇適合患者的矯治器。患者佩戴正畸矯治器後,一般每1~2個月需要復診一次。

很多學生和家長希望能夠在假期里盡量多做一些治療,避免開學後頻頻請假、影響課業。筆者在這裡特別提醒學生和家長,如果時間允許,儘早前往正畸科就診。具體來說,有以下几个原因。

正畸前檢查和治療需要時間

正畸前要进行驗血、口腔檢查、拍攝牙頷面X線片等。另外,大部分來正畸的學生存在不同程度的牙結石、牙齦紅腫、刷牙時牙齦出血等問題,在正畸矯正前需要做全口潔治(洗牙)。還有一些平時刷牙不太認真的學生,可能有牙釉質脫礦甚至齲齒等,那麼在戴牙套之前要先把壞牙補好。

需要特別注意的是,一些家長特別急切地想給孩子戴上牙套,實

際上,欲速則不達。對於矯正牙齒主觀意願較低且口腔衛生較差的學生,建議最好預留3周左右的口腔衛生習慣建立期,由醫生和家長共同引導和幫助孩子建立起良好的口腔衛生習慣,之後再開始佩戴正畸矯治器。否則,一旦戴上矯治器,孩子又不能把牙齒清潔到位,那必然會導致牙齒的脫礦或齲壞的不斷發生和加重,使得牙齒的健康和美觀受到嚴重影響,違背了我們正畸矯牙的初衷。

做牙齒矯正有可能需要拔牙

決定正畸拔牙還是不拔牙的影響因素非常多,主要取決於患者口頷面的軟硬組織結構特徵和功能表現,絕不能僅憑患者或醫生的主觀意願來決定。簡單來講,當患者口頷面軟硬組織結構允許口內牙齒都健康、美觀、功能性地排列於牙槽骨當中,那就不需要拔牙。相反,如果將牙齒排列整齊後,牙齒位置會超過口頷面軟硬組織的最大生理限度,那就需要拔牙。

部分患者根據矯治方案設計需要拔牙,一般是牙弓的右上、右下、左上、左下四個象限各拔除某一顆牙齒。左右兩側的牙齒需要

分次拔除,先拔一側的,過1~2周再拔對側的牙齒。

要考慮矯治器的製作周期

一些破除兒童口腔不良習慣的矯治器、糾正下頷後縮的功能矯治器,以及矯正“地包天”的前方牽引器等,都需要采集患者的牙頷模型,由口腔技師進行個性化的加工和製作,這些矯治器製作需要3~4周時間。

如果儘早就診,在假期就讓孩子戴上矯治器的話,一方面,能夠幫助孩子更好地適應、減少矯治器帶來的異物感和不適感;另一方面,這些矯治器往往需要持續佩戴12小時以上或更久,假期居家更容易保證足夠的佩戴時間,為達到預期的矯治效果打下良好基礎。

更好適應初始佩戴矯治器

初戴矯治器後2天內是最不適的階段,牙齒會出現酸脹感、咬物不適感,一般1周左右可自行緩解。絕大部分的孩子可以適應,但是對於極個別孩子來說這將是一個挑戰。

假期居家期間,家長可以給孩子準備更適合的、較軟的餐食。此外,在家人的提醒和鼓勵下,孩子也更容易養成三餐後認真刷牙的好習慣。

正畸矯治器和黏接劑本身都不會引起牙齒脫礦和齲壞,但是矯治器的存在、弓絲的阻擋使得有些部位如正畸托槽周圍和牙齦附近的食物殘留、牙菌斑不容易被刷掉。因此,建議佩戴牙套的學生每一餐後都要認真刷牙,同時還要配合使用沖牙器清潔每一顆牙齒。

來源:《健康報》文:首都醫科大學附屬北京口腔醫院王府井院區正畸科 張海萍