

冬季如何预防心脑血管疾病

进入冬季,天气变化明显,心脑血管疾病也进入高发期。北京东城中医医院国家级名老中医武泽民表示,入冬后,一是部分高血压患者血压控制不好,血压容易骤然升高,一些既往有脑血管病患者极易诱发卒中,也就是中风。另外,一些发生过心脑血管疾病的老病号,这个时期症状也出现一定程度的加重。那么,冬季应该如何预防心脑血管疾病呢?

冬季温差大,易诱发心血管疾病

武泽民表示,进入冬季,整个大自然的阳气都处于一个收敛状态,自然界阳气锐减,但是人对阳气的需求并没有减少,所以这个季节的人就会容易出现气虚,中医认为“气为血之帅”,血液的运行主要靠气的推动,气虚推动血液运行缓慢,会出现血虚现象。这样会导致人的心脏负担加重,脑部缺血。人们在此时感到的胸痛、憋气或头晕、麻木等,都是人体对天气变化的一系列“应急反应”,是很正常的。但是要提醒那些对环境温度变化耐受性较差的人或是原本就有心脑血管疾病的患者,这种反应很可能使心脏、大脑等重要器官出现缺氧、缺血的状况,以至诱发冠心病、肺心病、心律失常等心脑血管疾病的发生和发展。还有就是中风,也是这个季节的高发病,若不注意甚至会导致死亡。

在冬季,老年人心脑血管疾病高发与其生理特点有关。老年人普遍存在动脉硬化症状,如遇寒冷空气袭击,便会全身血管收缩,血流阻力增加,心脏负担加重,很容易导致冠状动脉痉挛,诱发心肌梗死。冬季心脑血管疾病高发,还与人的心理状况有很大关系。由于气候和温度的变化,很多人容易在冬季产生抑郁情绪。心情不畅、心理压力过大及居住环境、生活饮食习惯

以及过度劳累等都会导致心脑血管疾病的发作。所以冬季对待心脑血管疾病要采取谨慎的态度,提前做好预防准备。

防治心脑血管病牢记这些法宝

生活规律:早晨气温低,不宜晨练。中老年人最好在早餐后9-10点再锻炼,多晒太阳可促进钙质合成和吸收。

戒烟限酒:戒烟、限酒,可饮少量黄酒。**适量运动:**要根据身心情况锻炼身体,每天有有氧运动不少于30分钟,不要选择爬山、跑步、打球等剧烈运动项目,可以选择太极拳、游泳、走步8000至10000步等,以运动后自感身体轻松为准。

保持乐观态度:避免情绪大起大落。养精调神,保持良好心态,避免情绪激动、过度劳累、生活无规律等。研究表明,心脏和血管对情绪反应最为敏感。

合理膳食:建议心脑血管病人养成低盐、低脂、低糖饮食习惯。增加纤维膳食,多吃玉米、麦麸、豆类、海带、蔬菜、水果、洋葱、大蒜等食物。减少脂肪和胆固醇的摄入量,避免食用高胆固醇食物。多吃豆制品,大豆里富含多种人体所必需的磷脂,常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品,能够预防心脑血管疾病。

定期检查:定期做身体检查,监测血压、血脂、血糖浓度。老年人应每年做体检一次,并要对血压、血脂、血糖进行监测。

科学用药:要在医生指导下合理使用防治心脑血管病的中西药。

预防疾病多做日常小运动

心脑血管病并非防不胜防,一些看起来并不起眼的“小动作”,就可以减少或避免心脑血管病的发生。

张闭嘴:闲暇之时,经常做“张闭嘴”运

动,最大限度地张嘴巴,同时伴着深吸一口气,闭口时将气呼出,如此连续做30次。张大嘴巴与闭合嘴巴,通过面部的神经反射刺激大脑,可改善脑部的血液循环,增强脑血管弹性,有利于预防中风及老年痴呆症的发生。

勤动脚:脚裸分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,既是脚部血液流动的重要关口,又是联系人体足部和身体的交通枢纽。柔软而有弹性的脚裸有助于静脉血液回心,相反,如果脚裸老化僵硬,容易导致血液回流不畅,从而加重心脏负担。

冬季预防心脑血管疾病四点提示

1. 避免感冒。冬季感冒是家常便饭,一不小心就会诱发。有心脑血管疾病的人要避免感冒,人多的地方要少去,减少被传染的概率。

2. 测压要准。测量血压不能以一次两次的数据为准,随便减掉或者增加降压药物剂量。测血压时间与服药时间关系密切,一两次结果并不能真正反映血压状况。高血压病人一定要定期复诊,在医生指导下进行降压药物的调整。

3. 注意保暖。寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因,所以保暖对于有该类疾病的患者显得尤为重要。心脑血管患者天冷时不要去晨练,因为冷空气的刺激会诱发心绞痛发作,最好在上午10时以后再出去锻炼。锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项目。此外,按时服药、注意饮食、保持乐观情绪等也很重要。

4. 随身携带急救药物。有慢性病的老人外出时要随身携带急救药物,当出现呼吸困难、肢体麻木等症状时,应及时到医院就诊,以免错过最佳治疗时间。

摘自人民健康网

心脑血管疾病造成的因素及如何预防

在现实生活中,除了自然死亡以外,很多人都是因为这样那样的疾病死亡的,而心脑血管疾病则是现在各种疾病中导致人类死亡的最基本原因。导致心脑血管疾病发

生的因素有很多,在我们日常生活中可谓是防不胜防,但是养成良好的生活习惯,让自己的身体状态更好,可以很大程度上预防各种疾病的发生。

一、心脑血管疾病是有哪些因素造成的?

1. 高血压 现在很多人都会患有高血压,只是高血压的程度不同罢了,如果一个人长期高血压,没有治愈的话,很有可能导致动脉血管壁的增厚甚至变异,这个时候心脏血管的管腔会变细,从而影响了心脏和脑部的供血,这就是高血压引起心脑血管的最基本原因。

2. 血液黏稠 由于现代生活节奏非常快,人们所受到的压力不是一个人可以想象的,一些人通过各种应酬

各种抽烟喝酒,不注意个人的身体锻炼,就可能血液变得黏稠,而黏稠的血液可能导致血栓的形成,于是血栓随着血液进入心脏以及脑血管中就形成了心脑血管疾病了。

3. 不良生活习惯 由于现在的人们过于忙碌,不注重个人的身体健康,而且还拥有抽烟喝酒等不良习惯,这就使得各种危险因素潜伏在人的身体里面,于是就导致心脑血管的发作了。

二、应该如何预防心脑血管疾病呢?

1. 防止栓塞 因为患有心脑血管疾病的患者,往往血管都比较狭窄,并且有可能有血栓的形成,所以这个时候一定要注意防止动脉栓塞,尤其是冠状动脉,很有可能因为供血不足而导致疾病的心肌梗死的急性发作,甚至可能引起死亡。

2. 改变不良的生活方式 其实不良的生活方式不仅仅会让我们患上各种疾病,甚至严重的影响到了我们的生活质量,更是造成了我们的身体素

质变低,所以想要预防心脑血管疾病,一定要改变不良的生活方式。

3. 控制血压和血脂 一个人患了高血压,以后一定要终身服药,并且在此期间也要注意不要吃过于油腻的食物,控制自身的血压和血脂可以很大程度上避免心脑血管疾病的发生。

只要我们养成良好的生活习惯,保持健康的生活态度,这个疾病是完全可以预防的。摘自人民健康网

锻炼前后喝水的诀窍你知道吗

天气越来越冷,不少运动达人“转战”室内,继续挥汗如雨,燃烧卡路里。在空气干燥环境下运动,更要注意补水。不过,运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。据专家介绍,如果你理解的运动补水,就是运动前后要多喝水,那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝什么、喝多少、什么时候喝。

先来说说运动后为啥特别容易口渴?我们运动的过程中,肌肉收缩,蛋白质合成增加,通过出汗和呼吸,把身体里的代谢产物排掉。在出汗的时候,水和盐分都在丢失,水丢得多、盐丢得少,称为高渗性脱水。这时候体内既缺水也缺盐,人们就会感到口渴。

而当体内出现盐少水多时,就会造成低渗性脱水。低渗性脱水症状是大量地出汗,却越喝越渴。这时就不应单纯地补水而是要适量补盐。单纯地补水可导致意识丧失甚至猝死的严重后果。

那么,如何科学补水呢?诀窍是“少量多次”。我们可以:

1. 运动前2小时补充500毫升水,前15分钟再分2至3次补充约300毫升的水;

2. 运动时15至20分钟补充一次,一次补充50至100毫升的水,可分5至6次喝完;

3. 运动后补充800至1000毫升的水,也采用“少量多次”的方法喝完。

据《北京青年报》

饭菜要趁热放入冰箱

“饭菜要凉了才能放冰箱,否则不仅耗电,还会折损冰箱寿命。”在我们日常生活中有这种观点的人恐怕不少,但科学实验告诉你,这样做很容易导致细菌繁殖滋生,增加食品安全风险。

饭菜做好后,当温度开始下降,细菌就开始“入驻”了。研究发现,当食物的温度降到60℃,就有细菌开始生长;温度降到30℃~40℃,细菌们会很愉快,旺盛繁殖;降到4℃,大多数细菌消停下来,进入休眠状态。因此,4℃~60℃也被称为食物的“危险温度带”。做好的饭菜应该尽快降温至4℃以下保存,以免细菌大量繁殖。世界卫生组织也建议,食物在室温下的存放时间不要超过2小时。

很多人担心热菜直接放进去会损坏冰箱。其实,现在的冰箱制冷效率大大提升,虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱负担,也会多耗一点电,但都在冰箱的正常运行范围内。与其

细菌滋生导致食物坏掉,多花这点电费并不可惜,毕竟安全才是最重要的。因此,为了防止细菌滋生,最好的办法是趁热放入冰箱。当然,趁热不是刚出锅、很烫就放进去。可以提前用保鲜盒或者保鲜袋装好,室温下放一会儿,在不低于60℃(感觉到烫但不会烫伤)之前放进冰箱冷藏或冷冻保存。

需要说明的是,冰箱并不能杀死细菌,只是对其起到抑制作用,并且少数细菌在冰箱中依然能生长。所以,放入冰箱的食物也要尽快吃掉,吃前要充分加热。据《生命时报》

感觉特别累的时候不要洗澡

洗澡可以让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况可千万不要洗澡。

1. 长时间体力或脑力活动后不要洗澡 长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,从而导致晕厥。

2. 吃饱或空腹不要洗澡 吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果

这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。空腹时,体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,可导致晕倒等意外发生。

3. 酒后不要洗澡 酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

摘自人民网

改变生活方式是预防“富贵病”良策

据《中国科学报》报道,国际糖尿病联盟(IDF)最新发布报告显示,2019年全球约有4.63亿名20至79岁成年人患糖尿病,中国患者数排名第一,约为1.164亿人。今年4月,中国研究人员在英国医学杂志(BMJ)发表的调查报告显示,中国成年人总糖尿病患病率为12.8%,糖尿病患者总数约为1.298亿(男性为7040万,女性为5940万),糖尿病前期患病率为35.2%。

糖尿病是在今天社会发展和人类演化所产生的独具时代特征的一类疾病——“富贵病”中的一种。之所以称“富贵病”,是因为在贫穷的社会和贫穷人群很少有人患这类病。“富贵病”是生活富裕后吃得好、吃得精,营养过剩,活动量减少而产生的非传染性的流行病,它还包括肥胖、便秘、肠癌、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等。“富贵病”给人类带来巨大的负担,仅以糖尿病和肥胖而言,在中国就直接影响到2亿多人。而且,糖尿病和肥胖这两个人群受到的附加症影响还会日益严重,有15种癌症与肥胖有关,同时与肥胖有关的还有脂肪肝、骨关节病、睡眠呼吸暂停综合征、抑郁症、不孕不育等。

等到疾病产生了再治疗,是下策。除了

要花费巨额钱财(“富贵病”治疗费用占疾病负担的60%以上)和未必能完全治愈外,还有可能造成许多副作用。所以,最好的治疗是未雨绸缪,预防为上,而预防“富贵病”最好方式就是改变“多吃少动”的生活方式。

“富贵病”的产生当然包括遗传和后天因素。有的人类学家认为,在食物极度匮乏的时代,人类祖先总是食不果腹,为了应对当时的生存环境,不得不储存更多的脂肪以便在食物短缺时还能忍饥挨饿地生存下来。这种将大量脂肪储存于体内的“节俭基因”现在还在起作用,当人们今天随时都可以获得丰盛的食物和营养时,大量脂肪也会被机体储存起来,再加上体力劳动和运动减少,很容易让人肥胖,并产生糖尿病。这也说明为何糖尿病有遗传性,有糖尿病发病倾向的人更容易储存脂肪。

据此,有研究人员提出,可以用少吃少餐的生活方式改变现代人多吃多餐的生活方式,从而预防肥胖和糖尿病。少吃少餐的模式之一是间歇性禁食,是将每日的禁食时间拉长,从6小时延长到12小时,即一天只吃两餐,或者每隔一天只摄取500卡路里的食物。

已经有研究表明,间歇性禁食可帮助减肥,改善新陈代谢并降低恶性肿瘤和自身免

疫性疾病风险等。采用这种方式,也有助于改善血糖调节,尤其是对存在胰岛素抵抗症状的人有益。另外,间歇性禁食还可以让人们们的饮食习惯与昼夜节律保持一致,降低与昼夜节律紊乱相关的肥胖、失眠、糖尿病和抑郁症等疾病风险。

当然,这种一日两餐或每隔几天禁食一天的生活方式还要配合科学的进食方式,如尽量选择天然食物,少食用如饼干、薯条、汉堡等加工食物。每天两次进餐不可暴饮暴食,只摄入正常分量。在12小时的禁食时间可以喝不含热量的水或饮料,如不含糖、奶油或甜味剂的咖啡、茶等。另外,要循序渐进,从每日连续禁食10小时开始尝试。每隔几周延长1小时禁食时间,直到适应每天早、晚各进餐一次。

如果做不到这种禁食方式,也可以采用每餐只吃七八分饱的方式,减少能量的摄入。不过,糖尿病、肾脏疾病、心力衰竭、饮食失调症患者和孕妇或哺乳期妇女等不宜一日两餐或间歇性禁食。这种生活方式只是饮食上的改变。如果哪怕多选择步行,以及不熬夜,也有可能与一日两餐配合起来,成为较好的生活方式,以预防和减少“富贵病”。

据《北京青年报》



长时间体力或脑力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。

吃饱或空腹不要洗澡 吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。

酒后不要洗澡 酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。

饭后不要洗澡 饭后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

感觉特别累的时候不要洗澡 洗澡可以让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况可千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡 长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。

吃饱或空腹不要洗澡 吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。

酒后不要洗澡 酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。

饭后不要洗澡 饭后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

感觉特别累的时候不要洗澡 洗澡可以让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况可千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡 长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。

吃饱或空腹不要洗澡 吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。

酒后不要洗澡 酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。

饭后不要洗澡 饭后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

感觉特别累的时候不要洗澡 洗澡可以让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况可千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡 长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。

吃饱或空腹不要洗澡 吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。

酒后不要洗澡 酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。

饭后不要洗澡 饭后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

感觉特别累的时候不要洗澡 洗澡可以让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况可千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡 长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。

吃饱或空腹不要洗澡 吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。



饭菜做好后,当温度开始下降,细菌就开始“入驻”了。研究发现,当食物的温度降到60℃,就有细菌开始生长;温度降到30℃~40℃,细菌们会很愉快,旺盛繁殖;降到4℃,大多数细菌消停下来,进入休眠状态。

做好的饭菜应该尽快降温至4℃以下保存,以免细菌大量繁殖。世界卫生组织也建议,食物在室温下的存放时间不要超过2小时。

很多人担心热菜直接放进去会损坏冰箱。其实,现在的冰箱制冷效率大大提升,虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱负担,也会多耗一点电,但都在冰箱的正常运行范围内。与其