



“壞”膽固醇有六個幫凶

它的升高,會導致多種動脈硬化性心血管病

近年來,我國心腦血管疾病發病率越來越高,這和“壞”膽固醇攝入過多有一定關係。血液中的膽固醇主要分為兩種:一是高密度脂蛋白膽固醇,俗稱“好”膽固醇,有疏通、保護血管的功能;二是低密度脂蛋白膽固醇,俗稱“壞”膽固醇,其數量過多可能阻塞血管,導致血管硬化。因此,我們需要努力提高血液中“好”膽固醇的水平,盡量降低“壞”膽固醇水平。

北京大學人民醫院心研所所長胡大一教授表示,一般來說,健康成年人體內“壞”膽固醇應低於3.4毫摩爾/升(130毫克/分升),最理想的水平是2.6毫摩爾/升(100毫克/分升)。如果控制不佳,膽固醇尤其是“壞”膽固醇升高,會導致動脈粥樣硬化性心血管病。全球進行了許多有關降低膽固醇防治冠心病的研究,結果明確顯示,膽固醇降低1%,冠心病發生風險可降低2%。但如今,隨着生活水平提高,人們吃得越來越“橫”,令體內“壞”膽固醇水平升高。胡大一提醒,以下六個“幫凶”會助長“壞”膽固醇的威風,一定要加以控制。

攝入過多飽和脂肪的食物。吃過多高油高脂的食物,會降低體內“好”膽固醇水平,這些食物包括紅肉(牛肉、羊肉、豬肉)、動物腦、內

臟、全脂類食品(如全脂奶、奶油、奶酪、黃油、冰激凌)、某些油脂,以及由這些食物加工成的食品,如甜點、蛋糕、派等。

經常吃含反式脂肪的食物。反式脂肪來源有兩種:一類是天然的;另一類是在食品加工過程中產生的,來自部分氫化植物油,這是膳食中反式脂肪的主要來源,包括人造奶油、油炸食品、烘焙食品等。國內外大量研究證實,反式脂肪會對人體健康產生負面影響,可阻塞動脈,增加炎症、血管內皮功能紊亂、冠心病、糖尿病風險。

超重和肥胖。攝入過多熱量不僅會使體重增加,而且會導致肝臟合成大量膽固醇,升高“壞”膽固醇水平,增加脂肪組織沉積,讓身體不堪重負,出現一系列疾病。

年齡。無論男性還是女性,“壞”膽固醇水平都會隨着年齡增長而升高。女性停經後,“壞”膽固醇水平升高尤為明顯。

缺乏規律運動。世界醫學權威雜誌《柳葉刀》發布的世界衛生組織研究顯示,全球超14億成年人缺乏運動,他們患心血管疾病、糖尿病、老年痴呆癱瘓和癌症的風險更高。不愛運動的人,血液流動緩慢,“壞”膽固醇易沉積在血管壁上,久而久之就會形成厚厚的粥樣硬化斑塊。

疾病。甲狀腺機能減退和腎病綜合徵是導致“壞”膽固醇水平升高的兩種常見病。所以,一旦查出相關疾病,更要重視控制“壞”膽固醇。

胡大一提醒,想管住“壞”膽固醇,體檢是重要手段。《中國成人血脂異常防治指南》建議,40歲以上的男性和絕經後女性,每年應進行血脂檢測;20歲以上的成年人,至少每5年測一次空腹血脂;缺血性心血管疾病及其他高危人群,應每3-6個月測一次血脂;具有危險因素者,如男性超過45歲、女性絕經後、吸煙、肥胖、有家族史者,應每半年到1年檢測一次。健康的生活方式也必不可少,要保證均衡的飲食結構,戒煙限酒,適量規律運動。少吃膽固醇含量高的食物,將飽和脂肪控制在全日總能量的8%-10%。紅肉、動物腦、內臟都是“高脂大戶”,應少吃。烹飪方法多用蒸、煮,少用油炸。少攝入含反式脂肪的食物,如點心類、麵包、蛋糕、奶茶,還有咖啡伴侶。有條件的每周可吃兩次深海魚,如三文魚、金槍魚、沙丁魚,能有效降低甘油三酯和膽固醇。

對血脂高的人言,祇靠“少吃多動”,不能讓膽固醇指標恢復正常。約70%的“壞”膽固醇是人體自身合成的,而且這種合成是不斷進行的。所以應在醫生指導下,合理使用他汀和其他降膽固醇藥物。

動脈變窄眼有黑影 滲出沉積視物變形

高血壓控不好傷眼底

眼睛不僅是心靈的窗戶,更能反映高血壓患者的病情,通過觀察眼底可判斷高血壓的病期、類型和預後。日本學者研究發現,高血壓與視功能受損之間存在關聯,特別是在顏色辨認方面。

為了檢測眼部疾病與心血管疾病風險因素以及生活方式之間的關聯,日本埼玉醫科大學的研究人員選取了872名年齡在20-60歲之間的受試者,要求他們參加兩項視功能測試。在第一項視覺和色彩辨認功能測試中,有130人未能達到合格標準;在第二項測試中,有31人未能合格。在考慮了參試者的醫療記錄、體重、膽固醇、血糖水平和其他眼部疾病等因素後,研究人員發現,參試者的血壓越高,視功能受損的可能性越大。這項研究成果有助於科學家深入了解高血壓與其他疾病的關聯,也提醒高血壓患者要及早對眼部疾病進行篩查。

中南大學湘雅醫院心血管內科主任醫師劉瓊告訴《生命時報》記者,如果患者不重視,高血壓會慢慢通過四步破壞眼底。

第一步:刺激小動脈變細。血壓長期持續性升高,可引起視網膜的一些病理性改變。在反復的高壓刺激下,視網膜小動脈早期會稍有狹窄和輕度硬化,患者可能出現視力減退、眼前有黑影等情況,其他均無異常。若此時患者及早發現並加以重視,經藥物治療控制血壓,視網膜血管可逐漸恢復正常,不會發生永久性改變。

第二步:小動脈持續硬化狹窄。如果血壓長期

增高,發展到一定階段,視網膜會進一步發生改變,動脈持續狹窄,視網膜動脈硬化明顯,動脈會出現“銀錢反應”,動脈管徑狹窄不均,并有動靜脈交叉壓迹現象。

第三步:出血、滲出和水腫。隨着病情發展,血壓急劇增高,可出現視網膜水腫、出血和滲出,這種情況就是高血壓動脈硬化性視網膜病變。

第四步:視力嚴重受損。如果伴有視神經乳頭水腫、出血較多,會進入玻璃體或滲出物沉積于黃斑部,眼底會出現放射狀臘樣小黃點。此時,可引起患者視力障礙,如視物不清、變形或變小。

劉瓊表示,人的視網膜很敏感,是全身唯一可直接、無創觀測血管及全身微循環的組織,視網膜上的任何變化都能反映出身體其他部位的健康狀況。從眼睛的血絲分布、充血情況就能分辨出一個人的心臟負荷。從眼底的病變程度,足以反映高血壓的進展程度。也就是說,眼底改變越嚴重,患者高血壓患病時間越長,病情越重,即眼底視網膜動脈的硬化程度與高血壓患病時間成正比。此外,眼底視網膜動脈改變,與心、腎、腦等器官的受損程度關係密切。

劉瓊建議高血壓患者一定要遵醫囑堅持服藥,一旦出現視力下降,一定要及早就醫。患有高血壓、糖尿病的中老年人,除了積極控制全身疾病外,還要每隔3-6個月檢查一次眼底,爭取早發現、早治療眼底動脈硬化及其併發癥。



七個方法 讓你邁開腿

焦躁不安時,出門散步是不錯的減壓方式。但想要達到愉悅身心的效果,還需著手做出一些改變。美國“讀者文摘雜誌”網站總結了從散步中獲得幸福感的竅門。

調整姿勢。走路姿勢對情緒有明顯影響。散步時,不妨採用連蹦帶跳或大幅用動雙臂的姿勢,散步時會更開心。

選擇綠色環境。研究顯示,在公園、綠地等綠化地帶散步的人,更少回想生活中的消極事件,焦慮情緒更少。

關掉手機。擺弄手機會分散注意力,使步行速度放緩。不僅如此,時不時低頭看手機,大腦無法得到充分休息,會始終處於緊張狀態。

至少走12分鐘。想要明顯改善情緒,至少需要散步12分鐘。如果時間充裕,可以每天抽出15分鐘出門走走。

雖然有提升散步幸福感的竅門,但不少人還是邁不開腿。怎麼辦?不妨嘗試以下7種方法,督促自己動起來。

1.把記步當作遊戲。雖然計算步數十分無聊,但如果利用軟件記錄步數、距離、時間以及熱量燃燒值,往往可以收獲滿滿的成就感,鼓勵自己走更多路。

2.與孩子玩耍。孩子往往精力充沛,樂此不疲地行走、奔跑。家長可以增加和孩子一起玩耍的時間,不僅能增加步數,還能增進親子關係。

3.帶著萌寵散步。當萌寵用渴望的眼神站在門口,不少人無法拒絕它們出門的請求。澳大利亞西澳大學的學者發現,養狗的人更有可能達到推薦的運動量。

4.設置提醒功能。即使在家裏原地踏步5分鐘,也能累積鍛煉效果。不妨在手機上設置提醒功能,提醒每小時起身轉一圈,增加一天中的步行數。

5.多喝水。足量喝水,膀胱就會越快充盈,每一次去洗手間都是散步的好時機,如果還想多走幾步,可以選擇去不同樓層的洗手間。

6.邊走路邊打電話。接打電話時,不妨出去走走動一下,不僅高效地利用時間,還消耗了更多熱量。

7.多去爬樓梯。如果體力和時間允許,可以選擇不坐電梯,改爬樓梯。這類運動動作簡單,易于完成,還能增加鍛煉量。

背疼別趴着睡

很多背疼的人,早上睡醒以後,感覺背痛更重。美國《赫芬頓郵報》刊文提醒,這可能是趴着睡覺引起的。

美國脊椎醫學專家肖恩·斯蒂文森說,人在趴着睡覺時,無法維持脊椎的自然曲線,會導致脊椎凹陷、過度彎曲。而且,長期趴着睡覺,會迫使背部肌肉托起骨骼,出現勞損。為了保證呼吸,趴着睡時,人的腦袋會長時間側向一邊,這個姿勢還會加劇頸部一側肌肉的緊張感。第二天早上一醒來,從脖子到腰都會感覺非常酸痛。

此外,斯蒂文森提醒,趴着睡也會給胃腸蠕動增加負擔,時間久了,易導致泛酸、脹氣。因此,有胃灼、泛酸癥狀的人更不能趴着睡。

談感受建立信任 助他人內心滿足

分享與付出 讓你不孤獨

之前網絡上流傳一張圖,叫做“國際孤獨等級表”,它把孤獨感分為十級,從一級到十級分別是:一個人逛超市、一個人吃餐點、一個人去咖啡廳、一個人看電影、一個人吃火鍋、一個人去KTV、一個人看海、一個人去遊樂園、一個人搬家還有一個人做手術。很多年輕人說,大多數事情都是經常做的,甚至一個人在手機APP上買票看電影久了,直接被大數據定義為“單身狗”。

儘管這不是一個科學嚴謹的量表,但也反映孤獨感在現代年輕人群中的“流行”。為什麼人們普遍覺得越來越寂寞、孤獨了?

生活節奏快,無人傾聽。社會的發展讓我們的生活節奏越來越快,尤其是大都市裏,生活的高壓力、工作的高強度、對自己的高期待……對大多數人來講,生活都是艱難的,壓力和匆忙中,沒有人有空去傾聽和陪伴彼此。孤獨,是應對成人社會壓力的一種必然。

網絡發達,自給自足。隨着虛擬社會和網絡購物的發展,年輕人可以不用社交甚至不用出門,即可點外賣、買服飾甚至賺錢。我們似乎可以自給自足,不需要通過和別人面對面打交道就可以過得很好,從而減少了外出交流、應酬的欲望。

文化禁忌,不敢表達。其實,感到孤獨並不是因為身邊無人,而是一個人無法向他人說出自己最真實的感受。在我們的文化中,在公開場合表達真誠的想法、袒露內心的脆弱,往往是一種文化的禁忌。人們習慣了戴上微笑、堅強的面具來做表面的交流,但這些膚淺社交並不能緩解孤單,甚至還會讓我們感受到一種更深的空虛孤獨感。

本質上看,生而孤獨。從深層心理的角度來講,存在主義心理學家把孤獨、死亡、自由、無意義作為人生四大終極關懷,也就是說,如果我們能超越現實生活世界,深深反思作為一個人類在世上的處境,我們就必然要面對最終的一個事實:人都是孤獨的。就像《無量壽經》裏面講的

“獨生獨死,獨去獨來”。不論人與人之間多麼親近,中間永遠有一道無法跨越的鴻溝。

面對人際上和終極意義上的孤獨,我們能做些什麼呢?

1.嘗試在閱讀和寫作中找到內心歸宿。因為孤獨的本質是無法與他人交流內心最重要的感受,如果確實找不到能對話的人,那麼就和自己交流,可以閱讀與寫作。古今中外的名著中,其實藏着很多別人的心聲,能讓人得到啟發、共鳴。我們也可以把想法寫成日記,傾聽和陪伴自己。

2.做有意義的事來充實內心。與其任其膚淺而無意義的社交中浪費時間(之後往往感到更加孤獨),還不如充分利用孤獨充實內心。比如運動或者學習某一技能,走向一個目標的過程中,我們不會覺得自己孤單,也會交到很多志同道合的朋友。

3.主動分享,表達真實想法。人的內心都是渴望傾聽、分享的,如果我們自己願意先放下堅強的面具,向他人表露真心,慢慢地我們會得到別人的信任,也許能成為交心的朋友。

4.付出愛心,打破人際樊籬。心理治療流派“策略派”的始創人米爾頓·艾瑞克森,曾這樣治療一位患有極度憂鬱癥的獨身老太太:他發現老太太喜歡種非洲紫羅蘭,就對她說:“您的花這般美麗,一定會給很多人帶來快樂。您能否打聽一下,城內人家有喜慶的事,結婚、生子或生日,就給他們送一盆花去,他們一定會高興得不得了。”老太太就依他言,大量種植非洲紫羅蘭,城內幾乎每個人都曾經受惠。一度孤獨無依的老太太,變成城市中最受歡迎的人。“贈人玫瑰,手留餘香”,付出關愛,最大的受益者是自己。因此奧地利著名精神醫學家阿德勒常對孤獨者和憂鬱癥患者說:祇要你按照我這個處方去做,14天內你的孤獨、憂鬱癥一定可以痊愈,這個處方就是:每天都想一想,怎樣才能幫助別人,給他人帶來快樂。

