

管好血脂 平安过冬



□本报记者 李娟

冬季是冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的高发季节,而这些疾病的频发与高脂血症有着密切关联。尤其在北方,冬季天气寒冷,为了让身体保持热量,很多人都习惯在饮食中增加大量高脂肪食物,比如肉类,因此也给血脂控制增加了难度。那么,在冬季我们应该如何更好地控制血脂呢?

盲目进补口味重 警惕血脂升高

北方冬季寒冷且漫长,人们户外活动相对减少。寒冷的天气使得人们更倾向于待在室内,运动量不足导致能量消耗减少。市民赵先生今年42岁,因为有高血压病的家族

病史,平时非常关注自己的身体健康,在饮食上多以清淡为主。进入冬季,随着气温的下降,赵先生就总想着吃点肉使身体保持热量。他喜欢早晨喝奶茶泡手把肉,中午在单位食堂也会特意挑选一些肉多的菜品,晚上回到家也是以肉食为主,如炖排骨、火锅、可乐鸡翅等。“没多长时间,我的体重就增加了10斤,体检时还发现自己的血脂也升高了。”赵先生无奈地说。

市民王女士告诉记者,自己做饭口味较重,尤其是冬天喜欢炖菜、吃咸菜,平时稳定的血压、血脂就会变得很难控制。“我家冬天特别喜欢吃酸菜炖粉条,刚开始觉得没什么。到医院做检查时发现自己的血糖、血脂都升高了,才知道由于饮食习惯摄入的盐太多,为自己埋下了健康隐患。”王女士说。

在呼和浩特,和赵先生、王女士一样的市民不在少数,很多人每到冬天就发现自己的胃口变好了,体重也随之增长。许多人都喜欢吃大量面食、肉食及油炸食品,因此导致血脂升高。“在内蒙古,大家习惯餐桌上顿顿要有肉,孰不知这样的习

惯很容易引起血脂升高,从而导致冠心病、脑卒中、脂肪肝等疾病的发生,影响身体健康。”呼和浩特市第一医院内分泌科池海谊主任表示。

健康饮食多锻炼 改善血脂益处

如何在冬季维持自己的血脂正常,让身体更加健康,远离疾病呢?

据池海谊介绍,首先,要有健康的饮食习惯。肥胖并高脂血症的患者主食应以粗制谷类为主,适当减少肉类食品的摄入,增加豆类食品,多吃新鲜的水果和蔬菜,并以深色或绿色蔬菜为主。鱼类含有多价不饱和脂肪酸,可防治动脉粥样硬化。常食燕麦、黑木耳等食物,都对改善血脂有好处。

同时,保持一定的运动量。大家可以选择温度相对较高的时间段进行锻炼,注意要在运动前充分热身,避免运动时受伤。运动可以选择有氧运动如慢跑、骑自行车、太极拳等,可以消耗体内多余脂肪,降低胆固醇,对改善血液循环和降低血

液粘稠度都有好处。“同时要少抽烟、少喝酒,避免烟酒刺激。晚上入睡的时间要规律,不要熬夜,让身体得到休息与调整。及时、充足的睡眠有助于维持人体正常的新陈代谢,对健康也是非常有益的。”池海谊建议,健康的饮食习惯搭配良好的心情更加有利于身体健康,要保持良好的心态,不要总是情绪紧张或过度兴奋。要关注自己的身体状况,定期体检,及时发现体内血脂的异常变化,对自己的生活方式、饮食等做出相应的调整。



识别股骨头坏死的早期信号

股骨头坏死是一种由股骨头血液供应中断导致骨组织死亡的病症,是一种常见的骨科难治性疾病,严重影响患者的生活质量和身体健康。股骨头坏死多发生于50至60岁人群,可能与生活方式有关,如大量饮酒、肥胖、滥用激素等。

股骨头坏死的征兆

疼痛 这是股骨头坏死最常见的临床表现,多出现于髋关节(胯部)、大腿根部(髋部、腹股沟部)和臀部。股骨头坏死早期疼痛多为隐痛,常在活动后或劳累后出现,一般经过休息能缓解。但若未得到及时休息和治疗,疼痛会越来越严重,逐渐发展为持续性疼痛,范围可放射至膝关节。

髋关节功能减退 随着病情的发展,患者的髋关节越来越不灵活,想弯腰系个鞋带感到困难,跷个二郎腿也不容易。

跛行 股骨头坏死会导致股骨头周围的肌肉萎缩,尤其是晚期的股骨头坏死,股骨头会塌陷,使患肢缩短,导致患者走路时一瘸一拐。

股骨头坏死的治疗

目前,股骨头坏死可分为1至4期。一般来说,早期股骨头缺血性坏死主要是使用非手术治疗来延缓病情进展。

如果病情发展至2至3期,考虑行钻孔减压术或植骨保髋治疗。如果病情发展至4期,治疗方案多考

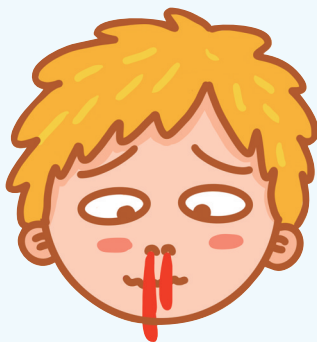
虑行髋关节置换术。

髋关节置换术是通过替代的方式将原有坏死的骨和关节置换为人工关节,解除引发疼痛的因素,使关节功能得到改善。以往,由于医学知识还不够普及,许多患者在已经出现关节变形、无法走路等严重情况时才会到医院诊治,这时病情多已进展至股骨头坏死晚期,只能进行手术治疗(髋关节置换术)。如今,随着科技的发展,公众获取健康知识的途径增多,加上体检的普及,不少股骨头坏死患者在早期就被确诊,此时病变尚并不严重,可以通过减轻负重、理疗、药物治疗等非手术治疗缓解症状,延缓病情进展。

除此之外,过去认为60至75岁是接受人工髋关节置换术的最佳年龄范围。现在,随着人工关节材料的改进,患者年龄已非影响人工髋关节置换术实施的首要因素。因此,人工髋关节置换术已经不再设定所谓的年龄限制或年龄标准。如果病情严重影响生活质量,或者已实施的治疗效果达不到预期,以及希望改善生活质量,均可以让专业医生进行评估,再选择是否进行手术。

(据《家庭医生报》王健 李晓姗)

儿童流鼻血有哪些常见原因?



□本报记者 李娟

每到冬季,室外气温降低、室内空气干燥,许多孩子就会出现上火的症状。有的表现为咽喉红肿,有的表现为流鼻血,让家长们担忧不已。

据呼和浩特市妇幼保健院儿科副主任医师樊挨清介绍,在日常接诊过程中,儿童鼻出血的情况较为常见。导致儿童出现鼻出血的原因有很多,常见的可以分为疾病和非疾病两个方面。

疾病方面,最常见的就是局部因素,如外伤、用手抠鼻子等原因,导致鼻黏膜或鼻血管损伤,造成鼻出血。与此同时,局部的炎症也有可能引起鼻出血,如急性慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻部脓肿、肿瘤、鼻中隔偏曲等。全身性的疾病也有可能造成鼻出血,如白血病、血友病等血液系统疾病。此外,肝功能异常,维生素K、维生素C缺乏,子宫内膜异位症等都可以引起鼻出血。

“非疾病方面的鼻出血常见的原因就是干燥。北方的冬季天气干燥,

会造成鼻黏膜的损坏,因此导致孩子出现鼻出血。如果出鼻血的次数少、出血量小,是可以自行缓解的,如果出鼻血的次数比较多,出血量大,应及时到医院就医。”樊挨清建议。

为了预防儿童鼻出血,在干燥的冬季里,让孩子多喝水,增强体育锻炼,避免挖鼻、揉鼻、把异物塞入鼻腔等不良习惯,学会正确擤鼻涕。同时,要纠正偏食,多吃蔬菜水果,保障均衡饮食,预防维生素和微量元素缺乏性鼻出血,保持大便通畅,避免便秘导致的血压升高和鼻出血。

