

高血压发病年轻化

医生建议定期检查有效控制

本报讯(记者 刘涛)5月17日是世界高血压日。市人民医院心血管内科副主任医师刘亮表示,近年来,高血压发病呈年轻化趋势,且80%的高血压患者无症状,应定期体检、有效控制。

“一般来说,成人的收缩压持续高于140毫米汞柱,或舒张压持续高于90毫米汞柱时,即为高血压。”刘亮介绍,高血压分为原发性高血压、继发性高

血压。其中,原发性高血压是高血压的主要类型,占高血压患者的90%以上,目前尚难根治,但大部分能被控制。有资料显示,近年来,我国高血压患病率呈上升趋势,中青年人群中高血压患病率上升趋势明显。

“高血压是当前我国患病率最高的慢性病,也是心梗、脑梗、肾衰等多种疾病的危险因素。”刘亮提醒,很多

年轻人觉得自己不会患高血压,其实任何年龄都可能得高血压,并且随着年龄增长,患病风险会增加。

“除遗传因素外,很多高血压的发生都和不良生活饮食习惯有关。所以,通过健康的生活方式和及时有针对性的治疗,可以有效预防和控制高血压,减少其对身体健康造成的不良影响。”刘亮表示。

如何控制血压,做到早发现早干预?刘亮提醒,一是定期体检,建议每半年测量一次血压,测量血压时要先安静10分钟再测量,测量2次至3次,取平均值;二是减少盐的摄入量,世界卫生组织推荐每人每日食盐摄入量不超过5克;三是适量运动,建议正常人群一周运动5天,每天走路1万步;四是戒烟戒酒,保持良好心态,规律作息,不熬夜。

重视血管健康 避免高油高盐

新华社西宁5月17日电(记者 央秀达珍 曹昌浩)血管是人体输送氧气、营养物质与运送代谢产物的重要通道,支撑起人体的生命循环。5月18日是“全国血管健康日”,专家提醒,控制高油高盐饮食,及时检测和管理血管疾病,让“生命之河”通畅无阻。

胆固醇含量与血管健康密不可分,血脂长期居高不下可能会诱发动脉粥样硬化,导致急性心肌梗死、脑卒中、主动脉夹层等急危重症。据青海省人民医院心血管内科副主任医师吴金春介绍,积极控制血脂水平对于预防和控制血管疾病至关重要,尤其需要

将被称作“坏胆固醇”的低密度脂蛋白,在血液中的含量控制在正常范围内。

专家提到,低密度脂蛋白偏高的原因与日常生活、饮食习惯有很大的关系。饮食不合理、运动量少、体脂过高、精神压力过大,都会导致血液低密度脂蛋白含量偏高。

在日常生活中,人们的饮食普遍多元复杂,饱和脂肪酸和反式脂肪酸摄入过量。如油炸食品中就含有高浓度的反式脂肪酸,大量摄入这些高油高脂高热量的食品,会增加血液中的胆固醇水平。当摄入的食物热量过高,而

运动量不够时,还会导致体内脂肪积累,引起血脂代谢紊乱。

“控制胆固醇不仅需要控制饮食、加强运动,还需要加强日常监测。”吴金春说,随着年龄增长,人体代谢水平逐渐降低,建议40岁以上人群每年应该进行1次血脂检测,而有缺血性心脑血管疾病及其他病症的高危人群,应每3至6个月测量1次血脂,及时了解体内血脂代谢情况,保证血管健康通畅。

专家表示,日常生活中要做到合理健康饮食、适量运动、保持心情愉悦、定期体检和及时治疗,这样可以有效地预防和控制血管疾病。

高考季来临 手术摘镜应提前规划

本报讯(记者 魏薇 通讯员 邓玉)进入高考冲刺阶段,不少家长开始提前为孩子规划摘镜手术。为此,眼科专家提醒,近视摘镜手术并非人人适合,最好提前到专业机构检查评估。

临近高考,不少家长开始咨询关于手术矫正屈光的情况,计划在高考结束后,让孩子接受手术治疗。“我家孩子想报考军校,学校对视力有要求,想听听医生的意见。”市民李先生特意前来咨询。

据介绍,除了公安、军事类院校外,飞行技术、航海技术、消防工程等专业对视力也有要求。眼科专家指出,每个人的体质、选择手术方式不同,术后恢复情况也不同,并非所有人都适用近视手术,一定要提前规划、做好评估。

其实,近视手术有严格的禁忌症要求:年龄未满18岁,近视度数欠稳定者;患有重度干眼症、白内障等眼部疾病者;存在全身结缔组织疾病或自身免疫性疾病,如瘢痕体质、糖尿病、红斑狼疮等患者;存在焦虑、抑郁等严重心理、精神症状,或者患有无法配合检查和手术的疾病,如癫痫、癌症等患者。

因此,家长为孩子考虑摘镜手术时,一定要考虑这些因素。

全民营养周 市二院举办科普义诊

本报讯(记者 刘涛 通讯员 帅慧荣)今年5月13日至19日是我国第十个全民营养周,“奶豆添营养,少油更健康”是今年的主题。市第二人民医院日前举行“全民营养周”健康科普义诊活动。

市二院临床营养科特聘专家、主任医师岳瑞芝表示,目前,居民日烹调油摄入量超标,且多数居民奶及奶制品、大豆及豆制品的摄入量不足,要想健康,营养先行。

“大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。”岳瑞芝表示,常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

专家建议,成年人平均每天应摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。

活动现场,前来咨询的市民络绎不绝,专家们认真解答,并为市民测量血压、握力、体脂,根据人体成分分析检测情况,指导膳食、纠正不良饮食习惯。

运动营养食品 不可盲目补充

据新华社重庆5月17日电 肌酸、氮泵、蛋白粉、左旋肉碱……对于运动爱好者来说,这些名词想必都不陌生。5月12日至18日是2024年全民营养周,记者就运动营养食品的功效和适用人群等问题采访了营养学专家。

据介绍,运动营养食品是区别于“保健食品”和“普通食品”的一类产品,为满足运动人群的营养需求而设计,属于特殊膳食用食品中的一类。

根据2015年有关部门发布的GB24154—2015《食品安全国家标准 运动营养食品通则》,运动营养食品是指:为满足运动人群(指每周参加体育锻炼3次及以上、每次持续时间30分钟及以上、每次运动强度达到中等及以上的人群)的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

五花八门的运动营养食品能起到哪些作用呢?营养学专家表示,运动营养食品主要功效有增肌、减脂和提高运动表现等。

运动营养食品的适用人群除运动员以外,还有进行长时间或高强度训练的运动爱好者,如马拉松、铁人三项、游泳和健身爱好者等,以及有特殊营养需求的人群,如长期素食、饮食习惯不佳、缺乏某些营养素、需要增肌或减脂的人群。



运动不够,可不可以“科技来凑”呢?营养学专家说,并非所有进行体育运动的人都需要额外补充运动营养食品。普通人判断自己是否需要运动营养食品的首要考虑因素就是运动强度,强度不大、消耗不多的情况下盲目补充营养可能产生副作用。例如减肥辅助营养补充剂左旋肉碱,在使用期间就需要做到控制饮食和增加运动,才能获得理想的效果。其次要观察身体反应,是否有疲劳、乏力或者恢复缓慢等营养不足的表现。另外还需结合日常饮食习惯和基础健康状况来考虑。最后则是根据自己的目标,比如

增肌、减脂或提高耐力等,来选择适当的运动营养食品进行补充。在难以自行判断的情况下,应遵循医生或营养师建议。

其实,“吃对”普通食品就能对运动爱好者带来不输于补剂的益处。专家建议,运动前可以吃富含碳水化合物和钾的香蕉,提供快速能量;搭配一些富含高纤维和复杂碳水化合物的燕麦,以及含有健康脂肪和蛋白质的坚果,提供持久能量。运动后可食用白肉、豆类、乳制品等优质蛋白质,以及富含维生素、矿物质和抗氧化剂的水果蔬菜,帮助肌肉生长,促进身体恢复。