

血脂异常和高血脂不一样

很多人认为血脂异常和高血脂好像没什么区别,但这两个概念说的其实不是一回事。

血脂是血浆中甘油三酯、胆固醇和类脂的总称。医院化验单上的血脂指标包括低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯、总胆固醇等,反映了人体内脂类代谢的情况,其中低密度脂蛋白胆固醇是最重要的指标。

人们在化验单上看到的血脂指标增高,未必都叫作高血脂。如果总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯都异常升高,可以被称为高血脂,因为这三项指标都是低一些更好。但高密度脂蛋白胆固醇不一样,它被称作“好胆固醇”,能清除血液中的低密度脂蛋白胆固醇,即“坏胆固醇”,它的异常是指低于正常值。如果脂代谢异常体现在“好胆固醇”降低,也会对健康造成伤害,但不能叫作高血脂。

所以,目前对血脂问题最准确的描述是脂代谢异常,也就是俗语说的血脂异常,而不是高血脂。临床上,血脂异常与冠心病、高血压、高血脂等心血管疾病密切相关。从临床来讲,一劳永逸的血脂筛查是不现实的。建议年龄不超过 50 岁的患者,一年做一次血脂筛查;50 岁以上的患者需遵照医嘱定期做血脂筛查,然后针对自己的血脂情况,作出针对性治疗。

李新立

运动强度高点 心脏风险低点

《美国心脏病学杂志》最新研究发现,闲暇时间适度进行较高强度运动,有助于降低患心血管疾病风险。

新研究中,西班牙纳瓦拉大学内科医学系研究员马丽娅·桑塔玛利亚博士及其研究小组,对 18737 名中年参试者展开了运动量与心血管疾病风险的关联研究。1999 年 3 月研究开始时,参试者都为大学生,无心血管疾病史。研究人员通过涵盖 17 个大项的调查问卷,评估了参试者闲暇时间的身体活动量,包括散步、慢跑、游泳和爬楼梯等,并计算出参试者的代谢量。

在平均跟踪的 10 年间,参试者共发生心血管疾病 127 例,其中包括非致命性心肌梗死 62 例、非致命性中风 33 例和心脏病死亡 32 例。进一步对比分析结果显示,闲暇时间进行高强度体育活动,与非致命性心肌梗死风险成反比关系,但与中风无关。与不运动组相比,低强度运动组患心血管疾病的风险较低,高强度运动组的风险最低。

桑塔玛利亚博士表示,对于身体状况不佳的人而言,高强度运动会增加患心血管疾病和心脏病猝死的短期风险,但普通人群进行常规的、较高强度的运动,则有益于降低患心血管疾病风险。

金也



婴幼儿过敏发病率快速上升

1999 年中国大陆 0~24 个月龄婴幼儿过敏性疾病患病率仅为 3.5%,然而中国疾病预防控制中心妇幼保健中心发布的调查报告显示,2014 年已增至 12.3%,相当于约每 8 个 0~24 个月龄婴幼儿就有 1 个过敏。同时,过敏性湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘的婴幼儿发病率也在逐年升高。

长期从事儿童过敏问题研究的辽宁省预防医学会儿童保健委员会副主任委员、沈阳安联妇婴医院儿童保健中心主任宫红梅表示,过敏是对正常无害物质的免疫系统超强反应,可能引起功能障碍或组织损伤。婴幼儿过敏如不及时干预可造成生长迟缓,并诱发特应性皮炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘等疾病,一旦发病终身相伴、难以治愈,且遗传性强。

过敏并非只是“这也不能吃,那也不能碰”的“小事”,而且严重影响儿童智力、生活质量及社交交往程度,甚至是可能会“要命”的“大事”。“我曾接诊过 2 个月大的患儿,过敏导致消化出问题,排便是鲜血,6 个月大的患儿特别瘦弱,脸上、全身几乎没有一块好皮,全是湿疹渗出的黄色液体和结痂。”宫红梅告诉记者,还有患儿因过敏性结膜炎导致脱水,及时抢救才挽回一条命,有患儿喉头水

肿、过敏性喘憋,差点活生生被憋死。

“一些过敏患儿因起湿疹、食物过敏等受到欺凌、歧视,影响身心发育。”

为何这么多孩子过敏?辽宁省妇幼保健

院儿科过敏门诊主任谭春迎表示,

过敏性疾病的发生和发展取决于遗传和环境因素,近年来患病率增加主要与外界环境因素有关。室内外空气污

染、烟草烟雾暴露的环境增多,儿童户

外运动减少、呼吸新鲜空气少,都可能诱发过敏性疾病。

“过度使用日化产品、食品添加剂泛滥、儿童肥胖率增加、剖宫产率升高、母乳喂

养率低、不合理使用抗生素等问题,也导致过敏现象增多。”谭春迎说。

“养不起”的过敏娃 “待升级”的防治能力

深圳市儿童医院主任医师李永柏曾指出,过敏性疾病已成为社会和婴幼儿健康的沉重负担。

氨基酸奶粉和深度水解奶粉,是过敏婴幼儿除母乳外获得营养的主要途径。家住沈阳市苏家屯区的过敏患

儿小昱(化名)今年 4 岁,患有过敏性鼻炎。妈妈李响给记者算了一笔账:一桶 400 克装的氨基酸奶粉市场零售价

从 300 多元至 400 多元不等,一桶只能喝 3 天,婴儿期每月奶粉钱近 4000 元;后来又因为哮喘经常去医院“报



濮阳中医

中医里的消食三宝

面对一堆美食却没胃口?不小心吃多了或吃了油腻的食物不消化,肚子胀得难受?不妨试试中医的消食三宝。

鸡内金。鸡内金为家鸡的干燥沙囊内壁。中医典籍《中华本草》中记载:“鸡内金味甘、性平,入脾、胃、小肠、膀胱经。”鸡内金能健脾益胃、消化化积,是健胃消食的良药。鸡内金直接接触食物的内层,也就是最先对食物进行消化的“前锋”,从现代医学角度来看,其化学成分含有胃肠激素、角蛋白等,有利于健胃消食。所以消化功能不好的人,可以吃些鸡内金,增强消化功能。对于应酬饮酒后导致的消化不良,鸡内金也是一味不错的中药。推荐用 10 克鸡内金研末,

煎浓汤,一日三服。

神曲。神曲是一种特殊的健胃消食剂型,药物组成为青蒿、赤小豆、苍耳、辣蓼、杏仁,加入面粉或麸皮混和后,经发酵而制成的曲剂。因神曲的六种组成药物代表古代的六种神兽:青龙、白虎、朱雀、玄武、腾蛇、勾陈,六味合一,所以又称为六神曲。其成分有挥发油、甙类、脂肪油及 B 族维生素等,而且神曲发酵产生了大量生物酶,可健脾和胃、消化化积。神曲主要用于治疗因晚上吃得太多导致的消化不良,还有健脾暖胃的效果。患者可取焦山楂 10 克、神曲 8 克,水煎后温服,每日一剂。不过,“脾阴虚,胃火盛者不宜用”,且孕妇最好不要用它治疗

消化不良。

焦山楂。不少患者认为,新鲜山楂更刺激脾胃。那么,炒焦的山楂和一般的山楂有什么区别?

新鲜山楂多用于活血化瘀、止痛,焦山楂则多用于消食导滞。中医认为,山楂炒焦后的酸性减弱,苦味增强,可用于食肉积滞、胃腹胀满、泄痢腹痛等。食用时可加入红糖或焦麦芽等,水煎服或冲服皆可,既可改善口味,又能加强效果。但要注意,不是所有积食都适用焦山楂。焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者,以及服用滋补药品期间的人要遵医嘱服用。

孙刚



获刑

生意不好,高汤加点“料”。湖南长沙市岳麓区法院 10 月 18 日对王某、彭某某涉嫌生产、销售有毒有害食品罪一案进行了宣判,两人被判刑并处罚金。

新华社发



你是否了解青光眼

什么是青光眼

青光眼是由高血压引起的视神经受损。我们的眼球内有一定的压力,正常情况下维持在动态平衡状态。但是,由于种种原因,当眼内压力大到超出了视神经可以承受的程度,就会压迫视神经,正如气球吹到极限会爆炸。

青光眼的危害

在不可逆致盲眼病中,青光眼排名首位。什么叫不可逆?简单地说,就是治不好,已经失去的视力再也回不来了。如果不引起重视,情况只会越来越糟,直到完全丧失视力。

我国流行病学研究资料显示,40 岁以上人群青光眼患病率为 2.6%、致盲率为 30%,目前世界范围内有 6700 万青光眼患者。实际上,真实的数据只会更多,因为还有很多已患病人群处于“不自知”状态。

得了病怎么会“不自知”

因为青光眼具有隐匿性,尤其是开角型青光眼,早期几乎没有任何症状,有些患者可能仅仅感觉到近视在不断加深。它就这样一点一点“偷走”你的视力,等到自己察觉到视野缺损的时候,病情往往已经比较严重了。随着病情进展,视野缺损会不断扩大,直至完全丧失视力。

当然,还有一种特殊情况,不仅不隐匿,反而“来势汹汹”,那就是闭角型青光眼急性发作。患者会感到眼睛突然剧烈胀痛、视物模糊,灯光周围有光圈(像彩虹一样),很多人会伴有头晕头痛、恶心呕吐的症状,这时候如不及时进行抢救,可能视力就这么丧失了。

窝沟封闭

新萌出的牙齿牙釉质发育还没有完全成熟,牙齿的咬合面点隙和裂沟较多,不易被清洁,易引起食物碎屑和牙菌斑的积蓄,是龋病的好发部位。据调查,乳磨牙的咬合面患龋率高,下颌第一恒磨牙患龋率最高。窝沟封闭是预防咬合面龋坏的有效措施,只要封闭剂完整保留,就能达到理想的防龋效果。

2~3 岁乳磨牙萌出时、6~7 岁第一恒磨牙萌出时、11~13 岁第二恒磨牙萌出时适合进行窝沟封闭,是预防龋齿的重要防线。

窝沟封闭的步骤

- 1.清理窝沟表面,用专门器具将恒牙的窝沟内部清洗干净。
- 2.用酸腐蚀窝沟表面,让窝沟出现一定的凹陷,15~20 分钟后再把酸腐蚀剂洗净。
- 3.将窝沟封闭剂涂抹在窝沟内部,一开始封闭剂是液体,之后使用光固化灯照射,让封闭剂逐渐成为固体,窝沟封闭就完成了。

窝沟封闭后注意事项

做完窝沟封闭依然需要积极预防龋齿。

- 1.窝沟封闭后 24 小时内,封闭牙齿请勿咀嚼硬物。
- 2.封闭后牙齿有明显咬合不适症状,请及时复诊。
- 3.窝沟封闭后的牙齿,应每 3~6 个月做一次复查,看看封闭材料是否脱落,如果脱落需要重做。
- 4.窝沟封闭后可以明显降低孩子患窝沟龋的概率,但家长一定要肩负起保护孩子口腔健康的责任,让孩子养成良好的口腔卫生习惯,坚持每晚做到正确刷牙与使用牙线。

涂氟和窝沟封闭都是防龋的一种方法,目的都是防龋,只是适用对象及使用方法不同,只要儿童配合,哪种方法都可以。

刘志刚

市妇幼保健院供稿

睡前玩手机悠着点

较暗的环境下,瞳孔会变大,前房角变窄,眼压更容易升高,加上熬夜状态下情绪处于兴奋状态,更加重眼压升高,极易诱发青光眼的急性发作。专家提醒,睡前玩手机要注意适度,当出现头晕眼胀、恶心想吐等情况,不要掉以轻心以为只是个小感冒而错过最佳治疗时期。尤其是对于一些本身就是青光眼高危人群的人来说,睡前玩手机更应该悠着点。

如何降低患青光眼的概率

1.保持良好用眼习惯,不过度用眼,不在过亮或过暗环境阅读和玩手机。

2.规律饮食起居,充足睡眠,劳逸结合。

3.保持心情舒畅,不生气不暴躁,避免情绪过度波动。

4.戒烟酒,适量增加有氧运动,增强体质。

5.40 岁前每 2 年进行眼科检查,40 岁后每年进行眼科检查。

医生提醒

青光眼并非老年人专利,只是年龄越大发病率越高,近年来,青光眼有年轻化趋势。有青光眼家族史的人,一定要尽早去医院检查。

预防是重点,应相信科学,早发现、早治疗。

医师介绍

陈瑞强,眼科主治医师,本科学历,毕业于新乡医学院,曾在中山大学眼科中心进修学习,在省级以上专业杂志发表论文 10 多篇。

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000