

房颤患者防脑梗 重点是防“红血栓”

心房颤动简称房颤,是常见的心律失常,患者以老年人为主。随着我国老年人口的增加,我国已有约800万房颤患者。房颤发生时,患者的心脏处于颤动状态,心脏中的血流变得无序,容易凝结形成红色血凝块,俗称“红血栓”。红血栓会随着血流流向大脑,堵塞大脑血管,导致脑梗死的发生。房颤患者脑梗死的发生风险是常人的5倍,且房颤导致的脑梗死致残、致死率更高。

阻止血栓形成从而预防脑梗死是房颤患者的头等大事。多数患者都知道服用阿司匹林可以预防血栓,却并不了解血栓有“红”“白”之分,专家提醒,对于不同性质的血栓,治疗方式不一样,不可一概而论。

血栓分“红”“白” 红血栓造成的脑梗更严重

专家介绍,“白血栓”肉眼观察下的颜色为黄白色,体积比较小,主要是由动脉壁上脱落的动脉粥样硬化斑块和血小板组成,这种血栓多见于高血压、高血脂患者;而“红血栓”肉眼观察为红色,体积比较大,主要是由红细胞聚集而成,房颤时形成的血栓就是“红血栓”。

不管是哪种血栓,只要堵塞了脑血管,都会导

致脑梗死,但需要注意的是,相比“白血栓”,“红血栓”由于体积比较大,造成的梗塞面积更大,致死致残率更高。

预防“红血栓”阿司匹林不管用

针对不同的血栓类型,预防用药也迥然不同。专家强调说,预防房颤产生的红血栓应该降低血液凝固的程度,使用抗凝药物治疗;预防白血栓应该降低血小板的聚集程度,使用抗血小板药物治疗。

抗凝治疗对于房颤患者预防红血栓形成、减少脑梗死发生的风险而言至关重要,虽然国内外众多指南一致推荐对于有中度至重度脑梗风险的房颤患者应该服用抗凝药,但我国房颤患者抗凝治疗现状却不尽人意,主要表现在两方面:第一是用错药。调查显示,在确诊为房颤的患者中,仍有半数以上在使用阿司匹林预防脑梗。而阿司匹林并不是抗凝药,对于房颤导致的红血栓没有预防效果。第二是不用药。数据显示,我国房颤患者口服抗凝药比例仅为10%左右,这个比例远低于欧美等国家。

此外,即便开始抗凝治疗,很多患者也不能长期坚持。其中部分原因是因为传统口服抗凝药华法林会与多种食物和药物产生相互作用,而使血液中

的药物浓度发生较大波动,从而影响抗凝效果,因此服用华法林的患者要每周往返医院,频繁监测INR,导致患者不能坚持长期服药,而影响预防血栓的效果。

防血栓抗凝药和抗血小板药别用错

区别血栓种类,选对抗凝药物对于房颤患者远离脑梗死威胁具有重要意义。专家介绍,现在临床上多推荐使用新型口服抗凝药,与传统的抗凝药华法林相比,新型口服抗凝药与药物及食物等相互作用少,无须频繁监测,疗效稳定,使患者更容易坚持服药。坚持长期规律服药对于保证房颤患者脑梗死预防效果至关重要。

专家提醒说,以往对于“红血栓”和“白血栓”的宣传较少,大众认为血栓都一样,预防用药也应该一样,这是错误的。“大家应该牢记:预防房颤导致的红血栓,应该使用抗凝药,而预防动脉粥样硬化导致的白血栓,应该使用抗血小板药,如果用错抗凝药和抗血小板药,将起不到预防血栓的效果。”专家强调。

(冯 冯)



健康提醒

白萝卜应该分段吃

一根普通的白萝卜,由于不同部位的口感和营养素侧重不同,应该分段吃。

从外到里,先说说白萝卜皮,萝卜中本身钙的含量较为丰富,每100克钙含量是350毫克,其含钙量在含钙蔬菜品种中相对较高。而萝卜中90%以上的钙存在于萝卜皮中,所以吃萝卜一定要连皮一起吃,虽不如牛奶的补钙效率高,但还是会有一些作用。

一般白萝卜皮的辣味比较重,这是由于萝卜中含有芥子油,虽然芥子油有辛辣味,但极易被鼻腔黏膜吸收,对缓解感冒鼻塞症状有一定作用。同时,芥子油也有促进肠胃蠕动、通大便的功效。白萝卜皮口感较脆,可以选择做点小菜食用。

剥开皮,就是白萝卜身,先拿顶端这段来说,水分含量高,硬度大,维生素C

含量很高,且其甜味多于辣味,这一部分适合生吃、切丝凉拌或者直接榨汁喝,在一定程度上,可缓解咳嗽。另外,在寒冷干燥的冬季,适量吃些白萝卜,不仅可以补充水分,而且还可以补充矿物质和多种维生素,甚至可以用来解腻。

然后,萝卜中段这部分甜味和辣味相当,维生素C含量也不低,适合炖汤。最后剩下白萝卜的末端,这个部位的萝卜肉中芥子油含量较高,味道稍辣,也不是很甜,用来炒肉或者炒素菜都不错。

不仅白萝卜可以吃,如果你买回来的白萝卜还带着萝卜叶,也是一种营养丰富的食材,萝卜叶焯水后拌着吃或者用来做饺子、包子的馅料,口感很好,而且营养价值也很高。

(上 平)

长期吃柠檬能防骨质疏松

柠檬不仅味道清香,其中富含的维生素C、柠檬酸和柠檬烯等营养成分还具有抗氧化和辅助降压等功效,称得上是水果中的保健品。最近,日本《朝日新闻》报道称,日本广岛大学柠檬健康科学项目组一项新研究表明,长期食用柠檬能够促进钙质吸收,预防骨质疏松症。

日本全国有六成以上的柠檬产自广岛,且新鲜优质,因此广岛县又有“柠檬县”之称。此次,广岛大学研究人员招募40名中老年女性参与者,让她们连续6个月每天饮用含钙的柠檬果汁200毫升。结果显示,参与者骨组织中

溶解进入血液的钙离子平均被抑制了14%,3个月后背密度平均上升了1.32%,此后大体一直保持这一水平。此外,试验开始仅1个月,参试者血压的平均高压就从134.6毫米汞柱降至126.6毫米汞柱。

骨质疏松症是由于钙离子持续不断从骨骼中流失导致的骨组织疏松、骨质脆性增加。研究人员表示,柠檬促进人体钙质吸收是通过柠檬酸的螯合作用实现的,即柠檬酸与体内的钙结合形成螯合钙,达到减少钙质流失、强健骨骼的效果。

(夏 晋)

50岁后练太极七大好处

50岁后,运动方式对关节和骨骼健康至关重要。短跑、跳跃等高冲击运动易加剧中老年人关节磨损,太极等低冲击运动非常适合该人群。近日,美国“关爱网”总结了中年后练太极的七大好处。

1. **防跌倒。**由于骨骼肌肉自然衰老,人在50岁后跌倒风险显著增大,易导致髋骨等部位骨折。而经常练太极能改善身体平衡性,增强腿部肌肉力量,进而防止跌倒。多项研究发现,练习太极1年,摔倒风险可降低43%。

2. **助减肥。**澳洲研究人员发现,中老年肥胖人士经常练太极,可改善体重指数,减少腹部脂肪,调节血糖。美国科学家发现,练太极1小时可消耗280千卡热量。因此,太极拳又被称为“不流汗的减肥运动”。

3. **身体壮。**50岁后保持强壮身体有助老人生活自理。据美国哈佛大学研究,练太极强身健体,长期坚持能获得力量训

练的各种益处。值得关注的是,练太极还对关节有好处,有助于远离关节疼痛。

4. **血管好。**《美国心脏协会杂志》刊登新研究发现,冠心病患者练太极6个月,身体活动能力明显改善,体重更健康,总体生活质量提高。多项研究表明,练太极可降低血压、调节血糖、降低胆固醇。

5. **更灵活。**英国《体育医学》载文,练太极能有效改善中老年人的身体机能。动作轻柔的太极运动可有效拉伸全身不同肌肉,促进血液循环和身体柔韧性、灵活性,减轻关节及腰背疼痛。

6. **减压力。**美国梅奥诊所研究数据表明,经常练太极可减少焦虑和抑郁,提升情绪,缓解压力,有效改善中老年人的睡眠质量。

7. **无门槛。**除了有严重腿伤者,太极基本上人人能练。即使是生活离不开轮椅的老人,也能练习太极。

(徐 江)

美国一项新研究发现 戒烟5年可使患肺癌风险下降

众所周知,肺癌与吸烟有很大关系。近日,美国全国心、肺、血液研究所支持的一项新研究发现,戒烟5年可使吸烟者患肺癌的风险大幅下降。

目前肺癌是世界上最常见的恶性肿瘤之一,也是致死率最高的肿瘤疾病之一,吸烟是导致肺癌的重要因素。

美国范德比尔特大学医学院研究人员在新一期美国《国家癌症研究所杂志》月刊上报告说,他们分析了美国弗雷明汉心脏研究项目采集的数据,该项目涉及对8907名参与者长达25年至34年的跟踪调查。

在调查期间,共284人被诊断出肺癌,其中重度吸烟者占比高达93%。重度吸烟者指每天至少吸一包烟,且烟龄长达21年以上的人。

通过对比吸烟者、戒烟者和从不吸烟者患肺癌的风险,研究人员发现,与仍在吸烟的人相比,重度吸烟者在戒烟5年后,患肺癌的风险下降了39%,并且该风险还会随着戒烟时间的延长持续降低。但研究同时发现,即使重度吸烟者戒烟长达25年之久,他们患肺癌的风险仍比从不吸烟的人高3倍多。

“如果你吸烟,那现在就是戒烟的好时机。”研究第一作者、范德比尔特大学医学院教授希拉里·廷德尔说,“与一直吸烟相比,戒烟后患肺癌的风险迅速下降的事实,为戒烟提供了新动力。”

(新 华)



你知道吗



女人的美丽『里子』比『面子』重要



进入夏季,草长莺飞,花红柳绿,正是一年中最美的季节。爱美的女士们换上了漂亮的夏装,开始了一年中的“比美”大赛。但是,您知道吗,对于女性来说,美丽远远不止体现在穿衣打扮等外在的美,从中医角度来看,内在健康,脏腑调达,气血通畅,才能呈现出真正的健康美。

不烦不躁更美丽

现在生活节奏快,女性们往往承受着和男性一样的社会压力,同时,还要兼顾家庭,担起“上有老下有小”的家庭重担。在这种情况下,很多女性发现自己不是那么快乐,总是觉得很疲倦,甚至还会出现两肋胀痛的情况,有些人每个月的“老朋友”来的也不是那么准时。从中医角度来看,这些都属于气机不畅引起的病症;从西医的角度来看,不快乐是百病之源,思虑过重、经常生气,容易诱发心脑血管疾病。因此,女性朋友一定要让自己快乐起来。

让自己快乐是一种能力,需要智慧。人生活得快乐与否,主要在于心态。外在的人与事,不会为了我们而改变,但凡事都有两面性,如果我们换一个角度思考,从主观上改变自己,可以让心态变得更加平和。此外,让自己快乐还要加强体育锻炼。在强健筋骨的同时,将人的心情调整到良好状态。

需要注意的是,如果中医辨证认为有肝郁内热的情况,则需要通过食疗来疏肝清热,健脾养血。特别是春天里,肝气旺盛而升发,如果肝气不疏,郁结不畅,就更容易出现肝气郁结证,不仅使人经常生气发怒,情绪失控,还会因气血瘀滞不畅引起全身气血运行紊乱,其他脏腑也会受到干扰而得病。

内在补“血”气色好

如果说心情不好是通过一系列的作用导致女性不够美丽的话,血虚则会直接“表现”在脸上,比如有些女性无论用多么昂贵的化妆品,化多么精致的妆容,都掩饰不住脸上的倦容。女性血虚,不容小觑,“血”具有营养和滋润的功能,一旦功能减退,会导致脏腑百脉、形体器官失养,容易引起月经不调、痛经,甚至容颜过早衰老等问题。

中医所说的血虚中的“血”与西医的“血”既有相通之处,又不相同。导致女性血虚的原因很多,简单来说,与以下几种原因相关。首先是饮食不足,女性由于种种原因,饮食不按时,容易损伤脾胃,不能生化水谷精微,气血来源不节;有些女性则因为长时间的慢性消耗,比如大病、久病等,消耗过度,导致心血亏虚。此外,长时间失血过多,比如月经过多等慢性失血,也容易造成血虚。

血虚不是西医的贫血,有些人即使不贫血,但依然血虚。比如面色苍白或萎黄,头发枯焦,皮肤干裂或者月经失调,或者头晕目眩、心悸失眠等,都是血虚的表现。平时可以多吃中医所说的补血养血的食物,如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参等;水果可选用桑葚、葡萄、红枣、桂圆等。黑色、红色食物对补血作用大。要保证充足的睡眠,不仅“食补”,还要“觉补”,尽量做个“睡美人”。现在人们手机不离手,中医认为“久视伤血”,所以血虚体质的人要少玩手机,少看电脑,避免因为过度用眼而耗伤身体的气血。

(光 明)

国家基本公共卫生服务项目（100问）

49. 产后访视服务有哪些内容？

答：（1）通过观察、检查、询问，了解产妇乳房、子宫、恶露、会阴或腹部伤口恢复等情况。（2）对产妇的产褥期保健进行指导，对出现的母乳喂养、产后便秘等问题进行处理。（3）发现产褥感染、产后出血、子宫恢复不佳、产后抑郁等问题，及时转到上级医疗机构进行诊治。（4）通过观察、询问、检查，了解新生儿的基本情况。

50. 产后42天健康检查有哪些内容？

答：（1）产后42天的产妇到所居住的乡镇卫生院或社区卫生服务中心进行产后健康检查。如果生产时曾出现异常的产妇就到原来分娩的医疗卫生机构检查。（2）通过询问、观察、体检和妇科检查，对产妇恢复情况进行评估。（3）对

产妇进行性保健、避免、预防生殖道感染、纯母乳喂养6个月、婴幼儿营养等方面的指导。

51. 为什么要开展老年人健康管理服务？

答：随着年龄的增长，老年人的心、脑、肾等各个脏器生理功能减退，代谢功能紊乱，免疫力低下，易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。这些疾病致残率及病死率极高，开展健康管理服务能早期发现疾病，早期开展治疗，可以预防疾病的发生发展，减少并发症，降低致残率及病死率。

(待 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

治老年眼干方

【处方】菊花7g,草决明12g,川芎10g,密蒙花10g。

【制用】每日一剂。上方药加适量凉水,浸泡1小时,煎煮2次,共得药液300毫升,分3次温服。

【功能】滋补,肝肾,明目。

【主治】老年肝肾不足引起的眼目干涩,视物模糊不清,眼眶发胀,或伴有头晕,记忆力减退等症。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。

(白城市中医药老科协·王文卿)



每周一方