

高血压预防“十步曲” 健康生活从此刻开始



防控高血压没有捷径,需要从生活中的一点一滴做起。以下“十步曲”将主要的预防方法进行了整合,建议人们从此刻开始,有所改变。

一袋牛奶一个蛋:新鲜牛奶中的丰富矿物质是维持人体功能,预防疾病的必需物质。牛奶中的钙是活性钙,是人体最易吸收的钙源,新鲜牛奶具有降脂、降低血黏度的作用,钾等其他物质也都能减少心脑血管疾病的发生。鸡蛋是最价廉物美的补充蛋白质的食物,一天一个鸡蛋对高血压病人也是完全可以接受的。

二便自调心不烦:大小便通畅是人体消化和排泄功能正常状态的反映。高血压病人,尤其是老年病人多有便秘和尿频、尿不畅的烦恼,建议养成良好的排便习惯,如厕时不要用力屏气,必要时须积极用药治疗。

三餐饮食宜平衡:平衡饮食的概念包括荤素搭配和粗细搭配,还需注重营养成分的多样化和适量控制。我国古训指出的“五谷为养,五菜为充,五畜为益,五果为助”,就是平衡膳食的基本模式。

四体勤动控体重:选择合适的项目,坚持适度锻炼(每次运动在60到90分钟为宜),再结合饮食控制,有助于保持正常体重,消除高血压危险因素。

五色果蔬不间断:新鲜蔬果含有丰富的维生素和矿物质,且有刺激血溶纤维蛋白的活性成分,可扩张血管、改善血液循环,其中的高纤维素还能抑制脂质的吸收。建议保证每天400克新鲜蔬果的摄入量。

六克食盐不超过:钠在体内可以吸收许多水分,盐摄入多了,体内的水分就会聚集在血管中,加重心脏和血管负担,造成血压上升。控制每天食盐量在6克以下,既能保证人体对钠的需要,也可减轻心血管负担。

七情调节莫失控:精神情绪的变化对高血压等心脑血管疾病的发生和发展有很大影响。面对周围大量繁琐、突发的事情,人们需要保持良好的平衡心理应对,不仅有利于健康,且有利于疾病的康复。

八方交友心欢喜:老年人要学会调整自己的情绪,可通过参与各种老年活动,多交朋友,缓解孤独,让自己既有机会倾诉生活中的“苦辣”,也可与老友分享各自的喜悦。美国密歇根大学的研究发现,对生活满意度高的退休老人,平均都有16名可以依赖的朋友或熟人;相反,拥有不到10个朋友的老人们,大都对退休生活不满意。这种心理状态可以直接影响到血压波动。

九(酒)要少吸烟不抽:过量饮酒可导致动脉的硬化,喜饮酒者宜每天控制摄入量不超过白酒50毫升,或黄酒100毫升,或葡萄酒150毫升,或啤酒500毫升。吸一支烟可以使人体的收缩压升高5~10毫米汞柱,且会造成心肌梗死和脑卒中的发生和发作。

十分松弛心不烦:对高血压及其并发症要有正确的认识态度,即当心但不担心。保持轻松的心态,坚持合理的生活方式、进行规律性的药物治疗……通过这些努力,高血压完全是可防可治的。

□ 人民网

前沿

阿尔兹海默症 防治有新策略

近日,南开大学郭东升课题组与德国明斯特大学巴特·扬·拉沃教授合作,在共组装杂多价识别用于抑制蛋白纤维化方面取得突破性进展,为阿尔兹海默症等神经性疾病的预防和治疗提供了新的超分子策略。相关论文发表在《自然·化学》杂志上。

郭东升课题组从第三代超分子主体杯芳烃出发,以分子设计合成为基础,以分子识别与组装理化性质为手段,开展研究。“巴特·扬·拉沃课题组长期致力于第二代超分子主体环糊精的研究,我们让这两个分子‘结了婚’,形成一个家庭,即两亲环糊精和杯芳烃共组装体。”郭东升说,“通过两亲环糊精和杯芳烃共组装,构建了杂多价识别平台。”该共组装体对阿尔兹海默症相关蛋白具有纳摩尔级的键合能力,且表现出良好的选择性,不仅能抑制阿尔兹海默症相关蛋白纤维化,而且能溶解已经纤维化的淀粉样蛋白。细胞实验表明,该共组装体具有生物相容性,且能显著降低淀粉样蛋白的细胞毒性。此外,该共组装杂多价识别的理念可以扩展应用到抑制其他蛋白的错误折叠上,具有广阔的应用前景。

□ 人民健康网

常识

冰箱不是保险箱 食物超期储存危害大



冰箱家家都有,储存的食物也多种多样,蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候,很多人都把冰箱当成了保险箱,一股脑的把这些食材放进去就认为一切OK,既能保证食材的新鲜,又能保存食材的营养,一切真的是这样吗?首先,我们一起来了解下常见的食材最容易感染什么样的细菌,以及感染之后的症状:

1、牛奶最容易感染李氏特氏菌,会有发烧、怕冷、头痛的症状;2、生猪肉容易感染耶尔森氏菌,会有急性胃肠炎、小肠结肠炎,甚至阑尾炎、败血症等,被称为“冰箱肠炎”;3、蔬菜水果容易感染志贺氏菌,也是最常见的肠道传染病之一,会有发热、腹痛、水样便的现象;4、鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌,一般会经过消化道传播,容易有伤寒、副伤寒、食物中毒、败血症等;5、肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌,会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎类症状;6、海产品还会容易感染副溶血性弧菌,这种情况下发病很快,还会有发热、腹痛等肠道问题,腹泻也是呈水样便,容易造成脱水。

家里的冰箱,在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用,但是,冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭,只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如,我们把冷藏室设置在4℃,冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制,一直存放也是做不到的,尤其是在冷藏室。

那么,冰箱食材存放时间有多长?

冷藏室:鸡蛋最多30天;巴氏奶48小时之内,开封后当天引用,酸奶14天;普通的饭菜和糖粥最多2天;绿叶蔬菜3天左右,根茎类瓜果茄类7天;排酸肉类24小时,最好在0℃储存;酱料90天左右。

冷冻室:鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完;虾类贝壳类2个月内吃完;其他的冻品尽量在2个月内吃完。

□ 人民健康网

养生

记住三个“九” 健康又延寿



在中国的数文化中,“9”寓意长久,非常吉祥。下面我们就跟大家一起分享3个关于“9”的健康数据。

第一个“9”:血压不超过139。世界卫生组织提出建议使用的血压标准是:收缩压小于或等于140毫米汞柱;舒张压小于或等于90毫米汞柱。换句话说,老人应把血压值控制在139以内,否则易造成意外事故。一般情况下,早期高血压患者通过日常饮食和运动等手段,可控制血压。

第二个“9”:心率小于99。心率是指人在清醒且安静的状态下,心脏每分钟跳动的次数。正常成年人心率通常为60~100次/分钟,也就是说,老人要把心率控制在99以内。心率加快,反映出体内交感神经活跃。交感兴奋,会分泌出大量肾上腺素和去甲肾上腺素等儿茶酚胺类物质。当交感神经持续活跃、肾上腺素分泌水平持续升高时,心脏的消耗也同时变大。所以心率快,会造成心肌供氧减少,心脏供血不足、心肌缺血。

第三个“9”:血糖低于13.9。糖尿病患者如果连续两次测试血糖(空腹)都超过13.9毫摩尔/升,就要检查酮了。医学上,13.9毫摩尔/升是判断酮症酸中毒的重要参考数值。当糖尿病患者测血糖发现超过这个数值时,应高度警惕,尤其是伴有口干、多饮、多尿、消瘦、异常疲倦、呼吸出现水果气味等情况时,应及时就医治疗。

□ 生命时报

保健

胖孩子补维D有助减肥

近日,希腊雅典大学医学院的一项新研究表明,维生素D可以帮助肥胖儿童健康减重。

研究人员指出,儿童超重或肥胖的一个重要原因是日常饮食中缺乏关键性矿物质和维生素,在美国就有多达70%的孩子维生素D水平较低。研究首席作者伊万杰利亚博士表示,预防和对抗该问题最可靠的方法就是营养均衡的饮食和锻炼计划,让孩子多摄入鱼和牛奶等富含维生素D的食物、常到户外晒太阳或适量服用维生素D补充剂都可以起到很好的效果,使超重和肥胖儿童在成年后发生严重心脏病和代谢并发症的风险降低。

□ 中国妇女报

合肥普瑞眼科医院获 评国家三级专科医院

近日,由安徽省卫健委组织专家组对合肥普瑞眼科医院的三级专科医院设置申请通过,11月27日,正式下发文件,确认合肥普瑞眼科医院晋升为国家三级专科医院。

安徽眼科大发展获批国家三级专科

三级专科是衡量医疗和临床科学技术水平、服务能力和辐射影响力的重要标志,三级医院可实现跨地区、省、市以及向全国范围提供医疗卫生服务的医院,具有全面医疗、教学、科研能力的医疗预防技术中心。三级设置要求严格、内容具体、条件苛刻,专家组按照国家三级眼科医院执业标准从医疗、护理、院感、影像、眼科技术、医院管理和卫生执法等方面全方位进行严格检查,一致认为,合肥普瑞眼科医院在管理能力、软硬件设施、技术水平、综合服务能力等方面已经达到国家三级专科医院的标准。

“三项荣誉”创安徽眼科医院首例

全眼科,强专科,树立安徽专业眼科新模式。

2017年4月,乔迁至新院后,面积扩充至万余平方米,整体规模全面升级,同年7月,医院荣获安徽省“十三五”医疗卫生重点特色专科。

2018年10月,合肥普瑞眼科医院院长付玲玲荣获安徽省第三届“江淮名医”荣誉称号,打破往届“江淮名医”评选中非公医院医生零入选的局面。

2018年11月,合肥普瑞眼科医院获批国家三级专科医院。