

脑动脉硬化,如何让它“软下来”?

随着年龄的增长,我们难以避免地要面临身体各部位老化的问题。而血管的硬化老化,常常就是其中表现最隐匿,发作起来却往往是最严重的情况。

脑动脉硬化,是一种老年人群体常见的血管疾病,它的危害性较大,如果不及时治疗很有可能会引起死亡。对于脑动脉硬化患者来说,经常会出现头痛的现象,严重时甚至会影响到患者正常的生活。因此,除了及时去医院就诊治疗,患者自己在日常生活中也需要多注意,才能保护好血管。

那么,脑动脉硬化引发的头痛,该怎么缓解呢?脑动脉硬化是全身动脉硬化中最为凶险的一种,同时也是急性脑血管疾病,尤其是脑缺血发作的主要发病基础,是各种原因所导致的脑血管管壁变硬,或者粥样硬

化的总称。在出现脑动脉硬化后,必须积极治疗控制,让硬化的血管“软下来”。

日常护理

在日常生活中,患者要注意作息有规律,避免熬夜劳累。此外,还要控制好自己的情绪,避免过度激动、悲伤等情绪,尽量减少情绪波动。建议患者在平时多进行适度的体育锻炼,从而提高免疫力,有利于疾病恢复。

饮食控制

脑动脉硬化患者,在日常生活中要控制动物性脂肪的摄入,避免胆固醇过高,否则会加重脑动脉硬化。同时,还需要注意避免吃高糖饮食,否则会让血糖升高,从

而对血管内皮细胞造成损害。建议患者在日常生活中多吃蔬菜、水果、海带,而且要注意控制体重,戒烟戒酒。

药物治疗

脑动脉硬化患者一般需要用降血脂的药物来治疗,也可以用活化神经细胞的药物,与此同时还要治疗高血压、糖尿病等容易导致脑动脉硬化的主要疾病。病情得到缓解之后,头痛的症状就会减轻或是消失。

脑动脉硬化的危害性不容小觑,不及时治疗以后会有发生脑卒中的可能。因此,一旦得了这种疾病要及时去治疗,而且在日常生活中还要做好护理,尤其是伴有高血压病、高脂血症或糖尿病等患者,更要引起足够的重视。

健康新知

颈部疼痛,注意“小关节”问题

近日,徐阿姨出现颈部强直疼痛、头部不能转动,睡觉时只能侧卧,起床时也需要家人帮助托起头颈部才能起身。怀疑是颈椎病的徐阿姨至医院做了颈部CT检查,结果未发现明显异常,医生建议她去找中医看看。于是,徐阿姨来到中医院骨科门诊就诊,医生告诉她,这是颈椎小关节紊乱综合征。

据医生介绍,颈椎小关节是指关节突关节。颈椎小关节紊乱综合征(中医称“骨错缝”)就是颈椎轻微错位,多由于轻度的急性颈扭伤,使滑膜嵌入小关节之间,造成小关节交锁或脱位,进而导致颈部肌肉的疼痛以及肌紧张和其带来的活动功能的障碍。

那么,哪些情况容易出现颈椎小关节紊乱呢?医生解释称,由于颈椎特殊的解

剖关系,故其稳定性较差,急性颈扭伤,头部快速转动,睡觉时枕头过高,颈部慢性劳损,颈部肌肉受到风寒侵袭发生痉挛,均可使颈椎小关节超出正常的活动范围,导致颈椎小关节发生移动错位,同时伴有椎体一定程度的旋转性移位。

医生提醒,颈椎小关节紊乱综合征较易复发,从而影响颈椎的稳定性,长期反复发作可促使颈椎的退行性改变,加速颈椎病的发展。所以关节虽小,不可忽视。

小关节错位之后如何治疗呢?医生介绍说,手法复位是治疗颈椎小关节紊乱安全有效的手段之一,先用理筋手法放松肌肉,再用正骨手法给予小关节复位达到理筋正骨,效果立竿见影,患者症状马上缓解,但需到正规医院找专业骨科医生就诊。

有了对象就变胖?“幸福肥”确实存在

有的男生,谈恋爱前还是神清气爽、身材瘦硕一小伙,恋爱甚至结婚后,只见身材变得滚圆,弥漫出一种浓浓的“幸福”气息。

有的女生也同样躲不过,脱单前天天嚷着要减肥,当然,脱单后也整天嚷着减肥,只不过是边减肥边心甘情愿地被对象喂胖,还疑惑自己的肉都是从哪来的。

总之,亲密伴侣关系中的双方都可能面临一个“坎”,名为“幸福肥”。

“幸福肥”,因发胖的现象常发生在有着亲密关系的双方身上,包括谈恋爱、同居、结婚的伴侣双方身上而得名。澳洲一项研究显示,在分析了15000名成年人的相关资料后,他们发现有伴侣者超重的风险是单身者的1.25倍。

同样,美国也曾针对婚恋状态与体重变化展开了研究,在对3889名夫妇追踪随访25年后,发现夫妻之间往往共同“承担”肥胖的风险。

不管你是否承认,谈了对象后日渐发胖的事实确实摆在了不少人眼前。

回忆一下,和对象甜蜜谈恋爱之时,你们在约会路上吃了多少美食?假期时,你是否更宁愿与配偶蜗居在家,一动不动?

相信各位大致心里有数了,排除了遗传和疾病因素后,谈恋爱后体重见涨,最直接的原因无非就是放纵的饮食习惯与少得可怜的体力活动导致的。

除了放纵饮食和少运动这两个“罪魁祸首”,“幸福肥”更深层的原因,还与“婚配市场模型”理论相关。

简单来说就是,单身人士为了摆脱“单身”的命运,他们往往会采用各种手段来提高自身吸引力,而维持体型就是其一。当单身的人脱单了,谈恋爱的人结婚了,这部分人群就可能松懈下来,无需苦苦在婚配市场“挣扎”,因此对外型、体重的自我要求就会降低。

谈及“幸福肥”一事,我们往往有种

“错觉”——“幸福肥”是男人躲不过的中年危机。实际上,研究数据显示,在发胖面前“人人有份”,“幸福肥”在女性身上效应更明显。另一项关于“幸福肥”的研究同样由美国开展,结果显示,男性结婚后变肥胖的风险是保持单身者的2.07倍,女性结婚后变肥胖的风险则是保持单身者的2.27倍。

不仅如此,研究还表示,脱单男性变肥胖的风险在第二年达到峰值,而脱单女性变肥胖的风险则逐年升高。

另有数据显示,中国的肥胖患病率在过去十年中呈大幅上升的趋势。自2004年以来,我国普通型肥胖的患病率增加了90%,而腹型肥胖的患病率增加了约50%。

肥胖的不良影响除了直接表现在外形上,更值得注意的是由肥胖引致的疾病风险。人一旦超重,各种疾病就会接踵而至。

心血管疾病。肥胖人士向来更受心血管疾病“青睐”,原因在于肥胖人群除了身体脂肪多,他们血液里的胆固醇含量也比较多,增加了心脏病发作的几率。

糖尿病。肥胖人士在生活中偏爱摄入各种碳水化合物,而碳水化合物直接影响血糖;另外,肥胖人士摄入过多含糖饮料增加了患2型糖尿病的风险。

癌症。癌症也对肥胖人士有种“执着”。肥胖是明确的致癌因素之一,国际癌症研究结构曾指出,人体脂肪过多与13种癌症相关。

“幸福肥”不一定发生在所有人身上,但我们不能忽视当中的风险。至于减肥,还是老生常谈那句,管住嘴、迈开腿最为实用了。

幸福固然是好事,可因幸福发胖且无动于衷,这种幸福便是不健康的。既然有着一同“变胖”的亲密关系,何不一起活动起来,变成“幸福瘦”呢?

血脂异常,控制油脂摄入就够了?

血脂异常是导致心脑血管疾病的主要原因之一。目前我国血脂异常的人群数量高达2.5亿,而且持续在上升。血脂异常除了与遗传因素有关以外,主要与饮食、肥胖、年龄、性别等相关。

临床常见的血脂异常主要有以下三种:血清总胆固醇或低密度脂蛋白水平过高,血清甘油三酯水平过高,血清高密度脂蛋白水平过低。脂代谢紊乱是一类与营养密切相关的疾病,与饮食过量和体力运动减少有密切关系。营养治疗是治疗脂质紊乱的重要手段,即使在药物降脂治疗时,也要同时进行膳食控制,从而事半功倍。

首先最重要是控制总的摄入量,而不单单只控制某一种物质,或者某一类食物。保持能量与消耗的平衡,根据年龄、体力活动、性别、工作性质等调整,适当增加运动量,保持理想体重。成年后随着年龄增加,基础代谢率下降,也就是说需要摄入的热量天然减少。

其次要控制糖类。由于糖类实际上占供能比的55%-65%,糖类摄入过多,本身造成甘油三酯的升高,因此也必须控制精制糖类和甜食,如点心、糖果、饮料等。主食以谷物为主,粗细搭配,减少精白米面的摄入比例。

第三,需要保证优质蛋白的摄入量。如增加植物性优质蛋白(如大豆蛋白)的摄入量,同时增加低脱脂奶类、无糖酸奶的摄入量。

最后我们知道需要控制的是油脂的摄入。尤其限制饱和脂肪和胆固醇的摄入,日常的动物性食物天然含有脂肪,所以在烹饪的时候要注意方法,减少油煎油炸的烹饪方式,增加蒸、煮、炖的烹饪方式。同时可增加白肉,如禽类、鱼、虾类摄入。注意食用部位的选择,如禽类尽量减少带皮的部位,选择瘦肉的部分。

最后注意同时需要补充维生素、矿物质和膳食纤维的摄入量,来达到降低血脂的目的。

健康 Q & A

心律不齐是什么原因造成的?

答:原因一:心律不齐是由于心脏病变导致心脏搏动异常的病理现象。心律失常是指心脏自律性异常或传导障碍引起的心动过速,心动过缓或心律不齐。精神紧张,大量吸烟、饮酒、喝浓茶或咖啡,过度疲劳,严重失眠等常为心律失常的诱发因素。

原因二:当控制心脏搏动的电信号遇到延迟或者阻滞的时候,就会发生心律不齐。如果出现这种情况,一方面可能是产生心脏电信号的特殊神经细胞不能正常工作,另一方面也可能是心脏电信号在心脏中不能正常传递。

原因三:引起心律不齐的原因还有压力、抽烟、酗酒、活动过量、吸食毒品(比如可卡因或安非他命类毒品)、服用某些非处方药物、咖啡因或尼古丁摄入过量等。

注意事项:其实单纯的心律不齐,对身体没有太大的影响,不过在生活中要是出现头晕的现象应该去医院查明具体原因,根据医生的建议来进行对症治疗,这样可以避免更多伤害。

爱康国宾健康体检
管理集团

广告

上海国宾医疗中心

广告

地址:西康路252号 电话:62473737

沪医广[2019]第08-20-C335号 有效期至2019年08月20日 至2020年08月19日止