



高血脂高血稠怎样进行

□文/水青

心脑血管疾病是全世界死亡率最高的疾病。而人体血管一旦硬化,血管壁增厚,失去弹性,血液粘稠度高,血脂高,血液污浊度偏高,就容易患上心脑血管疾病。

心脑血管病的预防十分重要,应注意防止血管硬化,净化血液。血液的粘、稠、聚、凝是患病的主要原因,其中高血脂(主要指胆固醇、甘油三脂、磷脂和游离脂肪酸等)是升高血液粘稠度的多种因素中的首位。

血液粘稠度增高有三大原因:

一是生活方式不科学,平素饮食不均衡,如吃油(动物油和植物油)较多,吃油炸、油煎食品较多,吃含脂肪的食物较多,

中老年健康自测与

四、自测无端出血。不该见血的地方,如果突然出血,要引起警惕。例如,痰、粪便、尿、鼻涕中,不论是血丝、血点、血块,都应警惕。中老年人痰中带血,大多是肺部肿瘤的最早症状。总之,除去像鼻子由于天气过于干燥,可能因局部微小血管破裂而引起出血外,一般排泄物或分泌物带血都不是好现象,必须引起十分注意。

五、自测头晕头痛。如果清晨起来,头脑仍是昏昏沉沉,头晕头痛,有可能是高血压或脑动脉开始硬化的迹象。偶尔发生一两次,可能是因为夜间失眠或多梦恶梦造成的。如果经常发生,那就必须抓紧检查观察,找出原因所在。

六、自测四肢发麻。凡是长期高血压的患者,如平白无故四肢发麻,有时甚至手脚大片大片麻木,有时则有犹如昆虫在身体四肢爬行的痒麻感,再加上头痛头晕。这些都是中风的前兆,必须立即采取必要的措施,以防止脑卒中(中风)的发生。

七、自测连续咳嗽。咳嗽是由于呼吸系统的气管或支气管受到刺激,身体产生

中老年人如果平时注意健康状况的自测与自我监护,可以及时发现疾病,有利于及时诊治,避免“疾重难返”而发生意外。一般应从以下几方面着手:

一、自测胸闷气喘。如果在安静的状态下,总感到胸闷、胸堵或心悸怔忡,胸中突然蹦一下或停一下,或在上楼梯(3至5层)以后心跳气喘达半小时左右,有时还可能有停跳(即期外收缩)现象的,应及时到医院检查心脏,看有无冠状动脉供血不足的情况。这组症状往往是心脏功能欠佳的早期表现。

二、自测食欲改变。因疲劳或感冒偶尔一两顿饭不想吃是可以理解的,但如果超过一星期,就应警惕了。胃部及消化系统其它器官(肝、肠)的肿瘤通常有这些症状。有一种进食发噎的现象更应注意。正常速度进食或吞咽并不发噎,但如果总是发噎,并且愈来愈重,这种情况可能是食道肿瘤的征兆,要及时去医院检查。

三、自测排便异常。正常人都有一定的大便习惯,中老年人如果一两个月内排便的习惯发生了变化,时而便秘,时而腹泻,时而两三天才排一次便,有时却又一天两三次或更多次地排便。这是肠道功能紊乱的最早征兆,必须立即检查。因大肠及直肠肿瘤在早期就有这类症状。偶尔的排便习惯改变,不能算是肠道有病变。



家庭养生

如腰果仁、花生、松子、瓜子等,吃甜品较多,吃青菜、水果较少。

二是运动较少,饮水较少。

三是环境的污染、食物的污染和社会因素,也会使体内生理机能失调,诱发血粘度偏高。

针对以上三大原因,要科学地进行家庭养生,防患于未然。

一、科学均衡的饮食,合理而充足的营养,做到“四少二多”,即少吃甜少吃油,少吃油炸食品,少吃零食,多吃菜果,适量的多运动。

二、平素在饮食中,适当的吃些金针菜、南瓜、绿豆、黑木耳和山楂等。

三、白芍、菊花、草决明、北芪、麦冬和玉竹各3钱,可煮水当茶饮。

四、白参、绞股蓝、丹参片、月见草丸、鱼油丸、首乌片、人参果等,可适量服用;大蒜制剂、蜜糖、有机锗微元素,也是理想的保健品。

以上保健品均有降低血液浓度,降血脂、溶栓,改善血液滴凝状态,促进微循环,降低血小板聚集,增加内脏血管流量的功效,是较理想而安全的保健品。软化血管净化血液可以说是养生保健之本,值得我们注意。

编辑/齐石



□文/张远桃

的一种保护性反射。平时,无任何呼吸系统疾病也没感冒的老年人,如果忽然经常咳嗽,就必须做胸部检查。因为这种咳嗽有时是肺癌的最早信号,尤其是干咳,咳不出多少痰者,这是深部的支气管受到刺激的结果,因此不可忽视。

八、自测日渐消瘦。这里指的是没有明显原因而日渐消瘦,有时在一两个月内体重减轻六七公斤或十来公斤。这种进行性的消瘦,大都表明体内有消耗性的疾病,对中老年人来说,主要是患肿瘤的可能性较大。

九、自测口腔白斑。口腔白斑是一种口腔黏膜角化病变,末期可有恶化趋势,它往往是口腔内常见的癌前病变之一,此病多发生于中老年人。白斑常发生于口腔内颊部、舌背及硬腭等部位。发病后局部黏膜会出现大小不一、外形不规则的白色斑块,稍增厚,表面粗粘,质地较硬,周围黏膜无炎性反应。患有口腔白斑的病人一般无自觉症状,倘若出现疼痛、溃烂,往往是恶性病变的前兆,可能会转变为癌。因此,应引起高度重视,切莫麻痹大意。

十、自测排尿异常。对男性中老年人来说,如果忽然出现尿频、尿急,每次排尿总有像是没有排净的感觉。这种情况有可能是男性的前列腺肥大或前列腺肿瘤在压迫尿道,需及时检查。

此外,还有一些迹象也应及时注意。比如,总是发低烧、疲乏,或者有进行性的贫血,如果中老年妇女常有白带增多或白带中含有血丝等现象,或乳腺有硬块,都要及时进行检查,及早治疗,以免“疾重难返”。

编辑/成荫

