

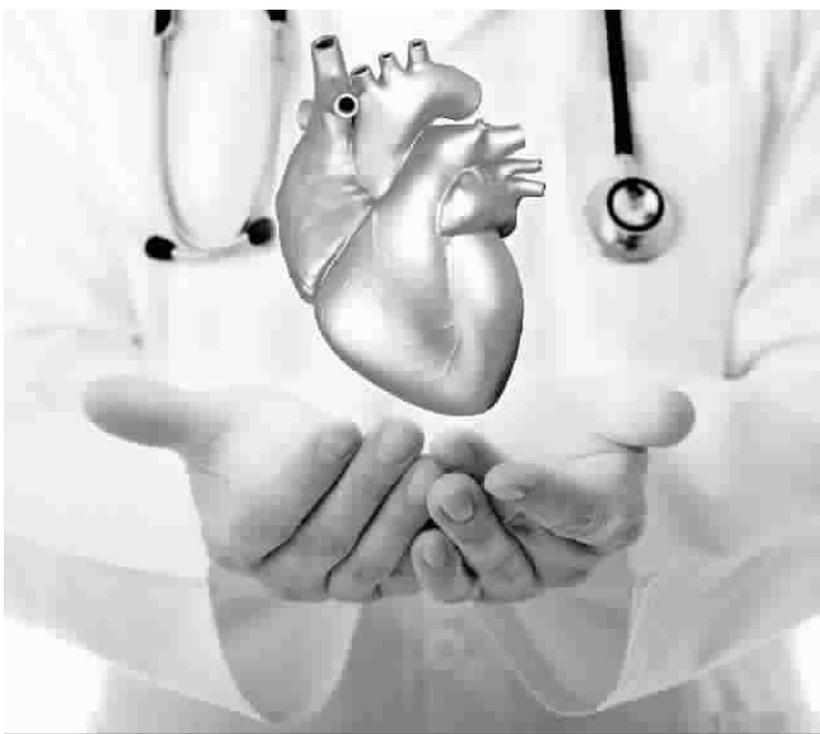
最新预防心血管病指南

◆ 张家庆

近年来内分泌科医师及部分病人都知道,糖尿病人降血糖并非越低越好,对老人及已有心血管病者把血糖降得太低,反而增加死亡率。因为我们治疗的是病人,而不是病。治病也要以人为本。

关于预防心血管疾病,以前一直是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)高低作为用药指标。这是美国胆固醇教育计划中ATP III多年来的指南。2013年11月中旬,美国心脏学会(AHA)及美国心脏病学院(ACC)在美国国立心、肺及血液研究院(NHLBI)的支持下,发布了4个指南,包括:①测定心血管病危险性;②治疗血脂胆固醇以减少成人动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)危险性;③防治肥胖及④如何处理生活方式。这些指南同时提前在网上发表于两个学会的官方杂志上——《循环》及《美国心脏病学院杂志》。

这些指南完全打破了过去以LDL高低决定治疗,且以LDL数字为治疗目标。新指南不用LDL作为指标之一。它要求用一复杂的数学公式测定10年内发生心脑血管病(ASCVD)的危险性。公式依据的内容是:年龄、性别、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、收缩压、降压治疗、糖尿病、近年吸烟。此公式与过去不同在于它包括了卒中,作为完整的动脉粥样硬化性心血管病表现;一级目标为10年中ASCVD的危险性,对59岁以下目前没有高度危险性者也可视为二级终身危险性测定;另外还有对种族



及性别不同的附加公式;此外提出选择性应用家族史、冠状动脉钙化(CAC)计分、C反应蛋白及踝肱指数等指标供必要时应用。

为什么这公式中没有LDL?主要是此指南写作过程及要求,先是基于NHLBI收集的2011年前所有完全符合1级循证医学

2.5万人的资料。而至今还没有一个单凭LDL值的随机对照循证医学研究结果。其他没有入选的指标及缺乏2011年以后的资料大多也是因为这个原因。

指南认为有用他汀类药物防治ASCVD利大于弊的有以下4类人:①临床上已有ASCVD的人;②LDL \geq 190毫克/分升,如有家族性高胆固醇血症者;③30~75岁的糖尿病患者,其LDL在70~189毫克/分升,但并无ASCVD证据者;④并无心血管病或糖尿病,但LDL在70~189毫克/分升,且上述测定的10年ASCVD危险性 \geq 7.5%。

这些指南发表后,大多数美国学者表示基本上赞同,认为这个大改变方向是对的,因为考虑了各个方面,而不单是LDL,但还可修改。

也有一些人表示反对,如美国临床内分泌医师学会对肥胖等未收入2011年后资料及新的减肥药等。也有些人用此公式测试了正在进行的一些研究,认为此公式过高估计了危险性。

但AHA及ACC的一些领导人表示,这种大改变有不同意见完全可以理解。准备在即将举行的AHA科学年会上详细讨论。

对我国来说,ASCVD是主要的死亡原因,尤其是卒中中,但目前还在用LDL作为主要指标。当然用什么公式,用哪些指标,可以有我国自己的方式,但总之不能一刀切,还是要以病人为本!

冬季锻炼要注意防寒

◆ 霍雨佳

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”对一个健康的成年人而言,在寒冷的冬天坚持锻炼,其效果将远大于别的季节。原因也很简单,随着气温降低,人的体温也会随之降低,人体为维持正常体温开始消耗热量,所消耗的卡路里也就会相对别的季节有所上升。据统计,冬天运动可以使人体新陈代谢量增加10%左右。

不过,冬季锻炼的健身效果虽然较好,但冬季锻炼可能导致的运动伤害也比别的季节要高出不少。专家研究表明,由于冬季人们穿衣服较别的季节偏多、偏厚,关节变得较为僵硬,行动也显得迟缓,因此,摔伤、拉伤、扭伤的现象也相对较多。

尤其值得一提的是,冬季气温较低,人体肌肉、关节灵活性也随之降低,从而使参与新陈代谢酶的活性也逐渐降低,由此会导致人体运动能力减弱,受伤几率即随之上升。此外,冬季早晨较低的气温,也容易引发人体疾病。现代气象学研究证实,每天的日最低气温一般出现在凌晨五时左右,冬季的此时,尚未日出,天气非常寒冷,此时外出锻炼,易受“风邪”侵害,极易患伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症;身体的外露部位,如手部、脸部(尤其是双耳),也易受冻。

所以,冬季锻炼要特别注意防寒。

首先,冬季锻炼要注意选择时间,下午的14:00—19:00是比较理想的。此时,室外温度比较高,人体自身温度也比较高,体力也比较充沛,很容易兴奋,比较容易进入运动状态。而在早晨或上午9:00前健身,如果时间较长、运动量过大,体温散失过多,会出现头晕、协调能力下降、步履不稳等征象。

其次,要充分热身,尤其是大运动量锻炼前,可通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到正式锻炼中去。否则,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,关节活动范围减小,使人感到身体发僵,不易舒展,容易造成肌肉拉伤、关节扭伤。

第三,衣着要适中。冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,穿着衣物要轻软,不能过紧,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去被汗浸湿的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,切不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干净汗水,换上干净衣服。若头、背、脚受凉,冷空气从皮肤和口鼻侵入人体,不但影响健身锻炼效果,还会感冒生病。



冬季护肤不妨饮食调节

◆ 彭永强

冬季干燥而寒冷,同时冬季人的新陈代谢较为迟缓,人的皮肤容易缺水,皮肤容易变得干燥皴裂,甚至眼周出现很明显的小皱纹。同时,冬季皮肤干燥时容易引起皴裂和瘙痒,皴裂通常发生在手、脚和关节活动部位等,这些部位平常油脂分泌就少,加上天气干燥,更容易发生皴裂,不仅影响人的外在形象,还会给人体带来一些痛苦以及不良的情绪。因此,在冬季我们适当地保护皮肤很有必要,除了早晚应以含高水性滋润抗皱的保湿乳液来滋润干燥的皮肤之外,依靠饮食来调节身体保护皮肤也有非常不错的效果。

首先,冬季需要补充足够的水分。假若一天喝不到一两升的水,脸部会因缺水而显得干巴并有褶皱感。因此,每天早上起床后,最

好马上喝一杯温开水,这样既可以补充夜晚肌肤失去的水分,还可以清理肠道,促进人体排毒养颜。如果觉得开水口感不佳的话,可在温开水中加入一勺蜂蜜,这样护肤养颜的效果更好一些。

冬季补水还可以适当地喝一些绿茶,对护肤也大有益处。因为绿茶中富含的茶多酚,对修复皮肤细胞受到的伤害有很好的效果,因此绿茶的萃取物经常被用于护肤产品。所以每天喝3杯左右绿茶,对皮肤很有好处。但是绿茶中含有少量的咖啡因,晚上还是不宜为好,以免干扰人的睡眠。

其次,冬季适当吃一些辛辣食品,能促进人体的血液循环,提升暖感。一些人的皮肤很好,从内而外散发着光泽,其中最重要的原

因就是皮肤的血液循环良好。顺畅有规律的血液循环,能有效锁住肌肤细胞的氧分和营养成分,还能提升皮肤的再生能力,皮肤有光泽也正是这个缘故。因此,在冬季,人们可以适当地食用一些辛辣温暖的食材,如辣椒粉、生姜等,依靠人体内传出的温暖来滋润人的肌肤。

此外,冬季还应当多吃一些富含维生素的食物。当人体缺乏维生素A时,皮肤会变得干燥,有鳞屑出现,甚至使皮肤出现棘状丘疹,因而冬季宜多吃些富含维A的食物,如猪肝、禽蛋、鱼肝油等。当人体缺乏亚油酸时,皮肤会变得干燥,鳞屑增厚,因此冬季还应当常吃芝麻、黄豆、花生等富含亚油酸的食物,以滋养肌肤。

也许是出于懒惰,也许是因为没什么大问题,但是这些是禁忌,是日常生活中最“脏”的事情,你做过几件?

(1)内裤不是每天都换:微生物学家指出,内裤穿一天,上面就会留有约0.1克的排泄物,大约相当于1亿个大肠杆菌。

(2)食物掉了捡起来再吃:40%以上的人表示,他们吃过刚掉在地上就被捡起来的食物。以前也有种叫做“5秒钟规则”的说法,指落地食物只要5秒之内捡起食用,还是安全的。研究人员指出,这种说法会对人造成极大的误导。实验证明,食物掉到地上后,仅仅两三秒钟就会被细菌污染。故所有掉在地上的食物,都应该立即扔进垃圾桶。

(3)光脚健身:调查发现,32%的人都是光脚健身的,尤其是在跳健美操或肚皮舞时。专家建议,这时最好穿一双轻便的鞋子。因为健身时脚会大量出汗,潮湿的环境最利于细菌滋生,这些细菌会通过别人的脚遗留在地板上,当你的脚踩上去就可能感染到脚癣等。

(4)睡前忘记刷牙:专家提醒,人在睡眠过程中,唾液分泌量会大大减少,而这些唾液是杀灭细菌的主要力量,如果有时不刷牙,可能就会造成口腔细菌趁虚而入,其结果是龋齿及牙周病危险大增。研究证实,导致牙周病的细菌同样会导致你的心脏出问题。

(5)洗澡不用浴液:近1/3的人表示不是每天洗澡都用浴液,而只是用水冲冲而已。专家指出,洗澡用不用浴液(或浴皂),最好根据你的出汗情况而定。导致人体发臭的细菌以汗液特别是腋窝和腹肌沟排放的汗液为主。汗多时,光用水冲是洗不干净的,会导致细菌滞留,滞留的时间越长,人就越“臭”。

(6)如厕后不用肥皂洗手:调查显示,只有38%的人如厕后用肥皂洗手,且仅有2%的人洗手时间超过10秒钟。专家表示,当你上完厕所擦拭时,手与大肠杆菌源距离极近,可能造成细菌感染,如果不用肥皂,根本无法清除细菌。

日常生活最「脏」几件事

◆ 屈象