

心脑血管健康—— 长寿的秘密口诀

上海交通大学医学院附属第九人民医院中医内科副主任
医师、医学硕士。海派中医颜氏内科传承人 曹振东

人体的血管是血液循环系统的重要组成部分,随着年龄的增长,血液中的脂肪和胆固醇会慢慢沉积,使血管内皮慢慢变厚,血管腔慢慢变窄。有高血压、高血脂、糖尿病的患者则更为严重,他们的心脑血管每年变窄3%-4%或以上。当动脉血管堵塞75%以上,血流量过少时,就会有不适的感觉,更严重的是会导致中风、心肌梗死等一系列严重疾病。“三高”病人和长期吸烟的人群血管老化程度都比较严重,因此,50岁以上的人群就应该每年做相关体检,并且要有意识通过调整生活方式和饮食情况让血管老化“刹车”。那么,“三高”人群该在饮食上该注意些什么呢?

关注高血压病人的饮食,以下三点十分重要:一、限盐。二、增加钾、钙、镁的摄入。三、少吃含脂肪、胆固醇高的食物。高血压病人一定要学会选择食用低脂肪低胆固醇的食品,如果能学会看一些食品的配料表选择无脂肪无胆固醇那就更好了。

糖尿病病人的饮食也有三点比较重要:

■ 减少总热量。平时除了正餐之外,应尽量减少糖类的摄入,最好选择低糖或者是无糖的食品。

■ 减少饱和脂肪酸的摄入。

■ 有研究表明,“镁”可以使胰岛素抵抗减轻,因此,多吃富含“镁”的食物也有助于预防糖尿病。

关于高血脂症患者的饮食,我们主张多吃植物油,少吃动物油。有必要提一下的是脂类中的胆固醇,如果胆固醇多了,特别是低密度脂蛋白胆固醇多了,会沉积在血管壁上,形成动脉粥样硬化,成为心脑血管病的罪魁祸首,我们把这类胆固醇称为“坏的”胆固醇。所以我们不主张多吃含胆固醇太高的食物,如蛋(尤其是蛋黄)类、动物内脏和没有鳞甲的鱼类(鳗鱼之类)等等。主张多吃0脂肪0胆固醇而又富含人体所需营养素的食品,这样

做对心脑血管的健康有利。

除了饮食上要注意低盐、少糖、低脂的原则外,五十岁以上人群养成饮用酸奶的习惯也是比较合理的膳食选择,但是考虑到“三高”的病症,建议酸奶的选择要有讲究,要学会看配料表。另外,还有一些天然物质可以帮助我们养护血管,比如鱼油就是一个不错的选择。

海派中医颜氏内科很早就提出“人与血管一起老”以及“气虚血瘀是衰老的根本原因”等学术观点。可以说,瘀血是导致衰老的因子,因子不除,补之何益?而老年人常见的疾病如动脉硬化、高血压、冠心病、中风、老年性痴呆等都是瘀血深化的体现,也是最常见导致衰老和致死的原因。经过临床证实,应用活血化瘀方法确实可以延缓衰老,而这些研究成果从现代医学的观点来看,主要也是保持了心脑血管健康的缘故。



隐性胆囊结石 并非太平无事

新民健康推出外科结石专家免费咨询活动

◆ 解雯赞

胆囊内存在结石而没有症状,这在医学上被称为“静止结石”或“隐性结石”。事实上,隐性胆囊结石并非永远太平无事。对此,新民健康本月推出“外科结石专家面对面免费咨询活动”,届时外科专家黄伟副主任医师将为读者现场分析。想要参加的读者需提前报名(报名方式见下方),本次活动还将每日安排10位报名预约的读者免费进行B超检查。

专家表示,以下是一些排除胆囊结石的常见方法,患者应根据各方法的适应症及各自特点,看哪种方法更适合自己的。体外冲击波震波碎石疗法:即利用冲击波从体外将人体内的结石击碎,使其变成细小的碎块,以利于排出体外,过程中同时采用B型超声实时成像,对结石定位,并监控碎石的过程。排石率高,能够保存胆囊;缺点是仍旧有11.2%结石复发率,且治疗适应症范围有严格的限制。适应症:胆囊内胆固醇结石,口服胆囊造影显示为阴性结石,结石直径在12-15毫米者不超过3枚,直径在15-20毫米者仅1枚,并要求有一个正常的胆囊收缩功能。

开腹手术切除胆囊:需要在腹部开一个10-15厘米切口,适用于胆囊结石、急性胆囊炎或伴胆囊结石、胆囊穿孔坏疽、慢性胆囊炎伴胆囊结石等症。可去除结石的“温床”,不过由于去除了胆囊及其功能,病人需要很长时间住院休息才能恢复,术后并发症多。

腹腔镜切除胆囊:该手术还是切除胆囊,只是用的方式不同而已。适合于有症状的胆囊结石、慢性胆囊炎伴胆囊结石。不适合急性胆囊炎伴结石、胆囊穿孔坏疽等。具备开腹切除胆囊的优点,还具备腹部不留手术疤痕、手术创伤小、对腹腔干扰小的优势,不过也具备

【专家简介】

黄伟
副主任医师
从事普外、肝胆外科、泌尿外科临床工作二十多年。上海市首批获得卫生部



“内镜与微创医师”证书的专家之一。精通现代先进的微创内镜保胆取石(取息肉)术,擅长胆囊结石、胆囊息肉、各种泌尿系结石、前列腺增生症的治疗。

开腹切除胆囊的所有缺点,在行腹腔镜手术时随时可能需要中转开腹。

腹腔镜胆道镜联合微创保留胆囊取石:软性胆道镜、硬性胆道镜、腹腔镜“三镜联合”提供的清晰视野,加上先进碎石、取石等高科技器械,能确保取尽结石。创口为0.5-3厘米,1天即可下地活动、进食,3-5天可出院。

此外,专家特别提醒读者,B超查出隐形成胆囊结石,患者应每3-6个月去医院检查一次,若结石增大、增多或出现类似胃病、消化不良症状时,则需要进一步检查。

活动信息

活动时间:即日起至10月31日

邀请对象:患有胆囊结石的读者

报名方式:读者可拨打新民健康热线021-64680871进行报名,或编辑短信“胆囊结石+姓名+联系方式”发送至15921381608

报名截止日期:即日起至10月30日

湿疹易反复发作, 该如何应对

新民健康送出皮肤科医生咨询号 ◆ 解雯赞

生活中,湿疹虽然不可怕,可以治愈,但是仍然让很多人谈虎色变。湿疹易反复发作,尤其是换季的时候湿疹发病率非常高。那么对于湿疹,我们该如何应对?即日起,新民健康推出“免费送专家咨询号”活动,此次推出的是中医皮肤科专家娄移学副主任医师和王岩医生的咨询号,有需要的读者可报名预约。(报名方式见下方)

专家指出,湿疹是一种病因比较复杂的迟发型皮肤变态反应,与过敏反应关系比较密切。最直观的表现就是瘙痒剧烈、痒感明显、反复发作。湿疹发生的原因有许多,如穿着闷不透风的衣服、肥胖者、剧烈运动大量出汗、空调排气不佳等,汗液滞留刺激皮肤,造成许多继发的炎症反应。此外,也有可能是由于患者过敏体质、外界理化因素的刺激,以及气候季节饮食都有一定关系。很大一部分慢性湿疹患者病情一直缠绵不愈反复发作,其原因固然有因病人自身未注意好饮食禁忌,但其导致病情常年反复发作不愈的根本原因主要存在于对本病的认识和治疗上的误区。很多患者认为湿疹和荨麻疹只是一种普通的过

敏症状,在初发病时没做相应正规系统的治疗或治疗不彻底,致使症状暂时减轻或控制,但病灶却未完全祛除。久之成为慢性、缠绵反复难以根除,加之因搔痒引起反复搔抓,致使病情日渐加重。

那么对于慢性湿疹和荨麻疹,中医中药是否可以整体情况进行调理?专家指出,皮肤病是机体内部紊乱失调在皮肤上的一种外在表现,针对这种情况,中医认为可以中药及物理治疗相结合,因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理,调整阴阳气血,兼以祛风和血,利湿解毒,再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗。

活动信息

新民健康此次推出的是中医皮肤科专家娄移学副主任医师和王岩医生的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-58627268(周一至周五10:00-17:00)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名。活动时间为10月22日-月28日。

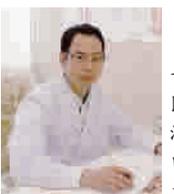
【医生简介】

娄移学



副主任医师,从事皮肤科治疗诊断工作30余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合,在治疗用药上拥有独特的中西医结合整体观念。

王岩



中医皮肤科主任,出身于中医世家,三代行医,中医学硕士。擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病的诊治,尤其擅长治疗湿疹、荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病。再者,擅长将皮肤科治疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的治疗方式,内外并施,标本兼治。



中老年人好消息

澳洲康培尔营养食品为了推广市场,旗下原装进口OMEGA-3鱼油软胶囊特价活动引起抢购,咨询电话络绎不绝,订单送货不断,第一批3万瓶已销售一空,康培尔总部又从澳洲空运6万瓶投放上海市场,请前期购买客户或订单客户速来取货。

自澳洲原装进口健康食品康培尔落户上海以来,其旗下各类健康食品均受到广大追求健康的消费者青睐:橄榄叶提取液、鹧鸪油、南极深海鱼油、OMEGA-3、澳洲牛初乳、山羊奶粉、澳洲塔斯马尼亚草木蜂蜜、速溶奶粉、澳洲果醋系列、大豆蛋白粉、DHA海藻复合油、乳清蛋白粉、玛咖胶囊、阿萨伊胶囊等健康食品甚至多次销至断货。

澳洲原装进口

OMEGA-3

现特价20元/瓶

每瓶300粒,每人限购1瓶,每天500粒,售完为止!不可重复购买

<货到付款>

上海市内均可免费送货上门!

澳洲康培尔概念店:

上海中信泰富广场五楼511

上海新世界城1楼滋补区

上海K11购物艺术中心负二楼B245

咨询电话:021-62455932

021-62496572

