



绝经后妇女甘油三酯高 小心发生脑卒中

◆ 张家庆

心脑血管病是主要的死亡病因,如心肌梗死及脑卒中,如能及早防止可大大延长寿命。血脂紊乱对动脉粥样硬化的起因及发展起关键作用。但是具体到血脂中哪一个脂质或脂蛋白与动脉粥样硬化有关,其结果却往往不一致。如美国国家胆固醇教育计划等他们标准的血脂测定仅包括总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)及低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)3项。所以结果一般是TC及LDL-C高,HDL-C低引起动脉粥样硬化。有人归纳45篇研究结果,脑卒中仅与45岁以下的TC有关。近来的一些研究认为缺血性脑卒中与血脂指标仅有轻度关系,可能因仅测上述3个指标,或仅测男性对象。而另一个“妇女健康研究”的报告则认为TC及LDL-C对将来发生卒中有显著关系,但他们未测甘油三酯(TG)。最近研究认为TG是卒中的独立危险因素。今年4月出版的美国

《卒中》杂志发表了一篇全面测定各种脂质及脂蛋白指标与卒中关系的研究,认为在绝经后妇女,TG才是独立的危险因素。与一般想象相反,TC及LDL-C却无关。

他们从1993-1998年开始的美国“妇女健康行动(WHI)”的82591例50-79岁绝经后妇女的“激素及生物指标预示卒中(HaBPS)研究”中取得资料,前瞻性平均随访7.9年。此期间发生缺血性脑卒中972例。他们用巢式(或称嵌入型)病例对照方法,选年龄等相似的无卒中者972例作对照。将最初参加研究时的血标本测定了全套血脂(TC、LDL-C、HDL-C、TG)及脂蛋白[LDL、HDL、极低密度脂蛋白(VLDL)粒子数及大小、中密度脂蛋白(IDL)粒子数及脂蛋白(a)]。

分析二组结果发现TG差别最大,卒中发生率在浓度最高者几乎较最低者增加1倍,其他IDL粒子、LDL粒子、

VLDL-TG、VLDL粒子、VLDL大小、LDL大小及TC/HDL-C比也有差别,但不如TG。出人意料的是TC、LDL-C及脂蛋白(a)却无显著差别。TG最高与最低的比值比(OR)为1.96(95%CI 1.46-2.10),其他一些也有显著意义的指标因技术原因在常规中不作,所以最重要的是TG。

至于男性或年轻人中TG与卒中关系尚不清。有人对17篇55000例作荟萃分析,见甘油三酯在妇女及男性中增加心脑血管病机会各为76%及32%。男女差别的原因不明。

对我们来说,更应重视TG高,有时化验室会报告血清像牛奶,此时应从膳食改善及药物两方面把它降下来。因血脂紊乱要靠实验室测定,不像肥胖及血糖高、高血压等容易发现,所以要定期检测血脂,尤其是妇女,发现TG升高要及早采取措施,切莫等闲视之。

老年人春季锻炼巧安排

◆ 陆明

“一年之计在于春”。春天来了,万物复苏,许多老年人也开始了春季锻炼,适量运动固然能延年益寿、愉悦身心,但锻炼不当可能会给身体带来不适或疾病。因此,春季锻炼应科学安排。

首先,根据身体健康状况选择合适的运动方式和运动量。冬天气候寒冷,多数老年人的活动量较小,肌肉比较松弛,关节韧带也比较僵硬,身体的协调性受到影响。这时应以放松躯体、关节活动的恢复性锻炼为主,以小运动量低运动强度为宜,并应做好充分的准备活动。应循序渐进,以防因运动量的突然加大而造成损伤。太极拳和气功可能是老年人较好的锻炼手段之一。

其次,锻炼时间不宜太早。春天早晨气温还较低,且往往雾气较大,尤其是雾霾天时空气的质量更差,对健康的影响更大。可以先在室内进行放松活动,在太阳出来雾气消散之后再行锻炼。

第三,锻炼前应适量进食。老年人身体机能及新陈代谢相对减退,且常常一人患有多种疾病。锻炼前应适当地进食一些温热牛奶、麦片等食物,既可补充水分及热量,也可使身体协调性得到提高。但进食应适量且进食后应先休息一段时间后再锻炼。

第四,注意防寒保暖。春天乍暖还寒,在锻炼过程中和结束后应注意保暖,尤其对于身体素质相对较

差或患有心脑血管疾病的老年人如果不做好保暖措施就很容易受凉感冒,甚至诱发心脑血管疾病的发生或恶化。

第五,注意身体在运动中的异常变化。老年人在运动中要特别注意身体出现的异常变化,如出现出虚汗、胸闷、气短、头晕不适等,应立即停止运动并休息观察,必要时及时到医院就诊,以免发生危险。并应备好硝酸甘油片等急救药物和糖果等食品,以备不测。

第六,晨练后不宜马上洗澡。老年人特别是有心脑血管疾病者晨练后不宜马上洗热水澡,应在休息放松待心跳及血压等恢复正常之后再洗澡。过早洗热水澡,会造成体表毛



细血管扩张,影响心、脑等重要器官的供血,严重者甚至会出现意外。
(作者单位:复旦大学附属中山医院老年病科)

春天,暖风轻拂,百花吐艳,大自然一派勃勃生机。中医养生理论认为,春天宜养肝,以合万物生发之机。肝开窍于目,在一年四季中,唯有春天养目效果最好。以下二法,可供选用。

眺望绿色景物。春天是花的世界,绿色的海洋,原野、山川一片碧绿。此时可选一处无遮拦的绿色目标进行眺望。由于人眼视网膜上光感细胞对绿色最为敏感,当受到绿色刺激后,可很快出现神经冲动,不断反复后,即可增强视觉,提高视力。此法无论长幼皆适用。

放风筝。这是我国民间的一种娱乐方式,同时也是一种益视的好方法。在徐徐的春风中,凝神牵线,目送风筝而去,渐而远眺,不仅能提高视力,还可消除视疲劳。眼科专家认为,近视的形成与长期看近有密切关系,因而千方百计地设法看远是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。放风筝使人不自觉地看远,对保护青少年视力尤其有益。

春日养目二法

◆ 宁蔚夏

老人过节 贵在有节

◆ 蒲昭和

加快血流加速,小动脉痉挛,使血压升高。老年人多有不同程度的动脉硬化,许多人患有高血压、冠心病、脑动脉硬化等老年病,如果情绪过分激动,就容易诱发心脑血管疾病。

不要贪吃美味。节日餐桌不乏高脂肪、高蛋白食品。这些食物不易消化,老年人不宜多吃。因为老年

人一般消化功能减退,若吃得过饱,很容易造成消化不良,发生急性胃肠炎等。老年人多患有冠心病、高血脂症等,过食美味还可能诱发和加重心脑血管疾病。

不要饮酒过量。亲朋往来常饮美酒,但切忌饮酒过量。因为老年人肝脏的解毒功能差,承受能力较弱,

喝了容易醉。另外,老年人的胃粘膜萎缩,受到过量酒精的刺激易引起急性炎症和出血,甚至会引起呕吐。如果老年人患有心脑血管疾病,更莫贪杯豪饮,否则易引发心肌梗死及高血压等,严重者可能危及生命。
不要疲劳过度。“五一”正值春季,正好外出赏花踏青,但老年人应量力而行,不要劳累过度。因为紧张加疲劳可导致植物神经紊乱,使人抗病能力下降而诱发多种疾病。

驱“春困”:多吃 B 族维生素食品

◆ 余文

如今寒冬过去,春光明媚,气温回暖。许多人会“春眠不觉晓”,常感到困倦、无精打采、昏昏欲睡。这就是“春困”,其实不是病。它的成因是由于气温回升后人体血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对减少,使人产生懒洋洋的感觉。

春困并非睡眠不足。平时加强体育锻炼很重要,以提高心脏收缩能力,改善血液循环。此外,多吃含 B 族维生素食品也有助驱春困。

B 族维生素包括 B1、B2、B6、B12、烟酸、叶酸、泛酸、生物素、胆碱等。它们大多是某些辅酶的组成部分,同糖代谢、氨基酸代谢、与核酸及蛋白质等的中间代谢都有密切关系,为生长必需因素。如果缺少一种或几种,会影响血



液循环,或贫血甚至恶性贫血等;反之能增强造血、促进血液循环,大大有助于驱春困。因此在春季的饮食调理上要多吃含 B 族维生素的食品,如大豆、花生、小米、黑米、瘦猪肉、禽畜肝脏、坚果类、菠菜、奶酪等。

上海交通大学医学院附属 第九人民医院

诊疗项目

美容外科、美容皮肤科、美容医疗应用技术、眼科

美容外科电话: 63162740

美容皮肤科电话: 53077807

眼科电话: 63160010

医院地址: 上海市制造局路639号 医院总机: 23271699 邮编: 200011

上海交通大学医学院附属第九人民医院 沪医广(2012)第01-11-C17号自2012年1月11日至2013年1月10日