

## 预防心血管疾病 需要注意哪些方面?

健康卫士:刘永生  
市四院内科主任



钱菁璐 曹婷婷 杨冷

预防心血管疾病,需要控制危险因素,尤其是可控的危险因素。这些危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、超重及肥胖、吸烟、饮酒、不健康膳食、身体活动不足和社会心理因素等。其中,高血压、高血清总胆固醇或低密度脂蛋白胆固醇(LDL)、吸烟,被称为导致心血管疾病的三大危险因素。

预防心血管疾病,具体应该注意哪些方面?

高血压是最常见的导致心血管疾病的危险因素,目前我国高血压的发病人数达2.4亿,但控制率很低,其中最主要的原因是高血压患者对该病认识不足。很多高血压患者患病几十年,虽然每天都在服用降压药,但却不知道自己的血压应该降到多少,所以也就不可能有效地监测血压。对于不存在心、脑、肾及血管等部位并发症的患者,要求血压降至140/90毫米汞柱以下。一旦伴发心脏、肾脏损害,或者合并糖尿病的高血压患者,应该更加严格地控制血压,其目标血压为130/80毫米汞柱以下。

高血压患者一定要在心内科医生的指导下,根据自身血压水平、靶器官受累程度,以及并存疾病,个体化地选择适合自己的降压治疗方案,切忌自行用药,也不可随意停药、减药或换药。要尽可能选择长效降压药,以保证平稳降压,尤其对于老年高血压患者来说,更应如此,以减少发生心脑血管并发症的可能。总之,血压的控制应当遵循“达标、个体化、联合、持之以恒、长效”的原则。

动脉粥样硬化是大多数心脑血管疾病的核心机制,血脂异常是导致动脉粥样硬化的重要原因之一。血脂中的LDL是防治动脉粥样硬化最主要的干预靶点。动脉硬化不同危险分层人群对LDL控制的目标值不同,需要区别对待。对血脂的控制也是强调要达标,如果已明确有冠心病、脑血管疾病或外周动脉硬化的表现,应该将LDL降至1.4毫摩尔/升以下;如果只有动脉粥样硬化斑块的证据,可以将标准放宽至1.8毫摩尔/升以下;若是没有明确动脉硬化的证据,化验单上LDL正常即可。目前控制LDL最有效的药物是他汀类降脂药,此类药物应该长期服用以保证血脂达标。

改善不良生活方式对于预防心血管疾病至关重要,提倡的良好生活方式包括:控制饮食,适当运动减轻体重,戒烟限酒,保持心情舒畅和心态平和,保证良好的睡眠。在饮食上应注意:减少高脂肪及高胆固醇的摄入,减少钠和糖分的摄入,戒烟限酒,每日酒精摄入量不超过30克等。



## 这些茶喝起来, 远离“节后胖三斤”

对话医生:朱孝雷  
市三院门诊部主管药师



景梦瑶 杨冷

饮花食草人难胖,花草茶减肥可谓健康减肥方式之一。每一种花草都有不同的功效,只有选择最适合自己的那一款,才能达到健康瘦身的目的。

### 【黑乌龙茶】

在众多茶类饮品中,乌龙茶的去脂效果最好。尤其是在大量进食油腻食物之后喝黑乌龙茶,去脂效果会比其他茶高出1倍。同时,黑乌龙茶中富含茶多酚,比普通乌龙茶的浓度更高,可以进一步抑制人体对脂肪的吸收。

### 【黑豆茶】

黑豆含有花青素,能有效防止脂肪进入小肠后被人体吸收,同时令脂肪顺利排出体外,不易造成积聚,减肥效果好。此外,黑豆有补益的作

用,减肥的同时能加强气血。可以用锅干煎后泡茶,每天喝一杯。

### 【苦瓜茶】

苦瓜茶喝起来味道甘甜,在家里用苦瓜熬水,或者直接用苦瓜干泡茶来喝,也十分方便。

人们在烹调苦瓜的时候,会把苦瓜瓢去掉,但其实苦瓜子中富含共轭亚油酸,能够有效防止脂肪积聚。制作苦瓜茶的时候,不妨连同苦瓜子也一起泡着喝。

### 【蒲公英茶】

蒲公英茶是用烘焙后的蒲公英根制作而成,无论是风味还是颜色,都与咖啡相似,因此也被称为“蒲公英咖啡”,但其中却不含咖啡因。

蒲公英茶中富含菊粉,很难被人体消化吸收,所提供的能量值很低。而菊粉可以调节肠道菌群,对于改善便秘有显著的功效,还能提高矿物质的吸收。

### 【藤黄茶】

藤黄能够抑制脂肪的合成,防止

人体脂肪积聚。而且藤黄对于中性脂肪、胆固醇等脂质的增加还具有抑制作用,可以预防肥胖及相关疾病。

需要注意的是,藤黄煮茶有消肿之功,但是用量不可以过大,尤其是体质虚弱者要禁用。

### 【玉米须茶】

在沸水中放入50克玉米须,用小火煮20分钟即成。

玉米须茶具有去水肿、降血压、利尿、减肥的功效,也可用于防治慢性肾炎。

### 【柚子茶】

柚子具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,能治食少、口淡、消化不良等症,还能助消化、除痰止渴、理气散结,也可帮助减肥。

冬日可做柚子热饮:将半个柚子分块,加水放入锅内,大火烧开后转小火,熬30—60分钟加糖即可。夏日适合来一杯柚子冰糖汁:将柚子去皮,分成小块,加水放入榨汁机内打成汁,放入少许冰糖即可饮用。

## 孩子夜间磨牙,是肚里有虫吗?

本期对话:王韵岚 市中医院儿科中医师



景晓轶 杨冷

磨牙是指人在非生理状态下,咀嚼肌产生不自主地收缩,使上下颌牙齿产生节律性或间断性的磨动或紧咬。磨牙多数发生在人的睡眠过程中,称为夜磨牙;也可发生在人清醒时,称为日磨牙。

孩子可能会因为紧张、疲劳、惊吓、焦虑、抑郁等情绪因素磨牙;磨牙症也具有一定的家族遗传倾向,若父母患有磨牙症,其子女患磨牙症的概率会增高;吸二手烟与儿童和青少年的磨牙症显著相关;睡眠障碍,腺样体、扁桃体肥大等呼吸及气道问题引起的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征和气道狭窄,也和磨牙有关联;

口腔咬合关系不协调,也会引发磨牙症。

目前没有足够的证据可以证实缺钙引起的咀嚼肌肉痉挛、寄生虫会引起磨牙。因此,通常不需要因为孩子有磨牙就去“打虫”或额外补钙。

对于孩子来说,他们的咬合力量有限,所以短暂而间断的磨牙通常不会影响牙齿的整体结构,只有在磨牙症状十分严重时,才可能出现牙齿磨损严重等问题。长期磨牙可能会造成咀嚼肌疲劳、颞下颌关节受累,甚至下颌骨变形,继而影响咀嚼系统的功能。夜磨牙时所产生的牙齿碰撞声会降低睡眠质量,也可能因此产生精神紧张、疲劳、记忆力减退、学习效率低下等问题。

儿童磨牙很常见,夜磨牙通常不会造成什么影响,而且具有一定“自愈性”,偶尔短暂的磨牙没有必要担心,也不需要特别的干预性治疗,只需观察它的进展。

如果磨牙严重,那就要找一找病因了,比如合并打鼾,就需要找耳鼻喉科医生检查,以排除鼻炎、扁桃体、腺样体肥大,或者牙齿蛀牙、阻生牙、牙敏感。如果长期存在睡眠障碍、情绪问题等,建议到精神专科门诊就诊。如果排除上述疾病后,夜磨牙持续到了青少年期,可能需要到口腔科进行必要的干预治疗。

从中医角度来看,引起儿童磨牙症的病因主要与外感风热、饮食积滞、脾胃虚弱及气虚血少有关。实证多为心脾积热,虚证则以脾虚夹积为多见。小儿脾胃功能较弱,更不善于节制,不知适时适量,故易形成食积。脾虚则气血生发之源不足,致肝血不充,筋失濡养,拘挛为病而生磨牙之症。治疗可以前往中医小儿内科门诊,辨证治疗。也可前往小儿保健门诊,寻求耳穴压贴相应穴位治疗。