

W

我的健康经

服降脂药不能“见好就收”

□尹沅沅 彭 越

近日,小王带着年近六旬的母亲到心内科就诊, 河南省人民医院心内科主任医师刘伟利通过询问,发现患者已有 10 余年高脂血症症状,每年体检后, 患者发现血脂偏高就吃一段降脂药物, 吃药后复查血脂,发现指标正常就停药。

血脂数值高 应该区别对待

刘伟利解释,高脂血症、高血压病、高血糖被称为“三高症”,它们对

身体的影响同服药的方式有关,3 种疾病都会对身体长期产生不良影响。

就高脂血症而言, 饮食调节、适量运动和药物控制是治疗此症的“三驾马车”。当血脂偏高时,首先应该考虑的是前两种方式, 如清淡饮食,少吃油腻食物、鸡蛋和动物内脏,每天坚持 30 分钟以上的运动, 一般血脂即可得到控制。但当血脂浓度高于一定水平,特别是胆固醇和低密度脂蛋

白较高时,单纯的生活方式调节对此收效甚微, 必须遵医嘱进行药物治疗。一旦进行药物治疗就需要长期坚持,不能像对待感冒一样,一恢复正常就停药。

服用降脂药 自行停药危害大

在正规医院就诊,如果医生建议患者服用降脂药物,一般都需要其长期坚持下去。服药一段时间后,血脂降至正常范围,部分患者可以在医生

的指导下尝试减少剂量,但还有一部分患者要维持原先剂量。长期服用降脂药物虽然有副作用,但只要药品正规,并且在医生的指导下服用并定期检测肝肾功能和血脂控制情况,一般都比较安全。

经常在厨房忙碌的人都知道洗菜池的下水管容易堵。如果每天都把下水口滤网处的蔬菜碎屑、食物残留清理出去,下水管就会保持通畅。患者每天服用降脂药物,就相当于每天

帮助自己的血管进行清理,从而使血脂保持正常状态。降脂药物是通过干扰脂质代谢的一个或多个环节来控制血脂水平,如减少脂质吸收,加速脂质分解,阻止胆固醇、低密度脂蛋白的合成等。自行停药相当于停止日常清理工作,导致已逐渐恢复的脂质代谢机能紊乱,血脂很快上升到服用药物之前的状态,对身体健康十分不利。

(作者供职于河南省人民医院)

J

疾控文苑



新乡市市唐庄镇的桃花很美,是新乡人既经济又浪漫的春游去处。由于去年的“桃花节”没赶上,今年早早就关注了。星期天,笔者陪着老妈前往桃花园,想看那一地桃花红遍四野的胜景。

按着沿途路牌的指示,一路行走,路上渐渐拥堵起来,两边开始出现大片的桃林,仔细看过去,桃树枝头上星星点点开着一些小花。看着楚楚动人的桃花,90 岁的老妈非常开心。再往前走,成片的桃林竖在两侧,大多数桃树上或花蕾点点、含苞欲放,或粉花吐蕊、争奇斗艳,虽然没有达到远看绯云一片的程度,倒也赏心悦目。笔者将车停在一片开得相对茂盛的桃林中,陪老妈行走在桃园深处,看桃树躯干遒劲,赏桃花粉中溢红,感觉别有一番诗意。

园子里, 果农正在举着杆儿给桃花进行人工授粉,问起桃花盛开的时间,果农说花期延迟了近半个月。漫步在粉色的桃林,低头间看到满地的青草中竟有肥硕的荠菜,笔者驻足开挖。老妈也没闲着,不但要拔野菜,还要负责帮笔者鉴别哪些野菜适合蒸着吃, 哪些野菜适合包饺子、蒸包子,并将其分类装进袋子。更令人高兴的是,笔者用手机留下了老妈“童真”的身影。

返程时,看着淡粉、单瓣的桃花儿,笔者觉得,它们虽然不如植物园的桃花儿开得热闹、开得鲜艳, 但遍地的桃林使得这花儿有了自己的气场,有了一种夺人眼球的魅力。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

带老妈一起赏桃花

□刘麦仙

Y

养生歌谣

节食歌

□任永立

若要身体安,常带三分饥和寒。晚餐少一口,活到九十九。早饭自己吃,午饭朋友分,晚饭送敌人。少吃多滋味,多食坏肠胃,饮食自信,肠胃乃伤。已饥方食,未饱先止。食恒不饱满, 令人无病, 此养生之要术也。不饱斯为长寿法, 心安才是却病方。饥不暴食,渴不狂饮。人要长寿安,要减夜来餐。

(作者供职于武陟县卫生局)

S

生活指南

豆浆要煮沸喝

没喝完的豆浆, 再次喝时怎么处理呢? 营养专家提醒大家,豆浆最好现榨现喝,喝不完的要冷藏保存,再喝时要煮沸。

豆浆是很容易变质的食物,因为其中含有大量水分,并且蛋白质含量较高,容易滋生微生物,造成细菌繁殖。如果不加热就喝下去,容易引起腹泻。将豆浆煮沸有一定的杀菌作

用。需要提醒的是,从超市买来的豆浆也要煮沸后再喝。

自己制作豆浆时,如果感觉喝不完,应趁热将其倒入密闭的容器,留下一部分空隙。把盖子盖上, 但不要拧紧,停留十几秒钟, 再把盖子拧到最紧。在室温下等待豆浆自然冷却,再将其放进冰箱冷藏室。在这种条件下, 豆浆能够保存一个星期。

(吉凤生)

枸杞防治脂肪肝

枸杞是一种药食同源的常用中药,具有补肝益肾、养血明目及抗衰老等功效。现代医学研究发现, 枸杞还有护肝及防治脂肪肝的作用。

枸杞的叶、果实、根和皮均含丰富的甜茶碱。药理实验表明, 甜茶碱有抑制脂肪在肝细胞内沉积, 促进肝细胞再生的作用, 对治疗肝脏疾病有效。

对于肝病患者来说, 枸杞中的甜茶碱能防止肝脏内过多脂肪的储存, 有防治脂肪肝的作用。枸杞叶中所含的叶绿素也有助于肝脏解毒, 同时还能改善肝功能。因此,慢性肝病患者,尤其是脂肪肝患者,不妨经

常食用枸杞。

下面介绍枸杞的几种吃法:

枸杞粥:枸杞 30 克,粳米 100 克,早晚餐煮粥食用。

枸杞饭:将枸杞洗净,略放些盐,与大米一同煮蒸,当作干饭吃。

枸杞茶:把新鲜枸杞叶洗净,置阳光下晒干,再用炒锅炒制成茶, 每日用干品 10 克泡茶,频频饮服。

此外,枸杞蒸蛋、银耳炖枸杞等也是值得选食的方式。不过, 肝病患者最好不要用枸杞泡酒服, 因为酒本身有损于肝脏。

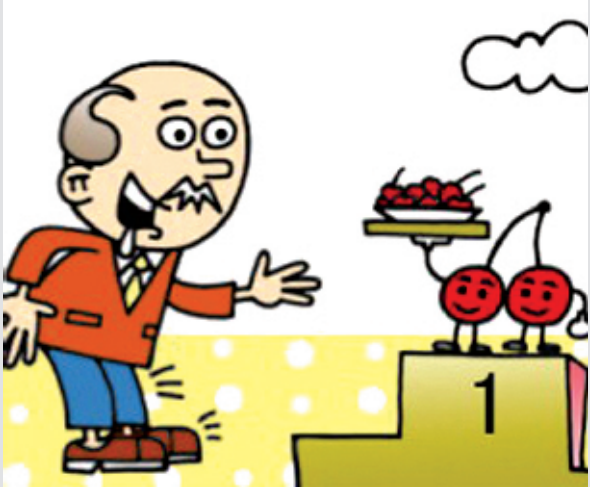
(解玉明)

Y

养生漫画



抗骨质疏松冠军——葡萄干。葡萄干富含硼元素,有助于减少绝经妇女骨质流失。葡萄干与酸奶一起吃,保护骨骼的效果更好。



抗痛风冠军——樱桃干。樱桃干中富含花青素,对关节炎、痛风等有较好的预防效果。建议有痛风的人每日吃两次樱桃干,每次约 30 克。

王晓东/画

穿紧腿裤袜很伤身

紧腿裤袜近几年风行起来,上至五六十岁的中老年人, 下至几岁的小姑娘,都追起了这股风潮。专家提醒,紧腿裤袜会让肌肉“变懒”,导致腹部和腿部肌肉松弛。

紧腿裤袜虽然穿起来很好看,但也有不好的一面, 紧腿裤袜支持大腿、臀部和腹部的肌肉,干了这些肌肉应该干的事儿, 结果令这些肌肉变得松弛无力。如果长时间穿紧腿裤袜,不仅不利于腿部血液循环,还会使腹压升高,增加心肺负担,有可能诱发痔疮、妇科疾

病、脚癣等,甚至可能引起心血管、肝、肺、肾、消化系统的多脏器瘀血症状。这是因为, 很多商店出售的紧腿裤袜,虽然质地多样, 但透气性并不是很好;很多女士为了追求美感,经常选择把腿和腹部、臀部包得过紧的裤袜。

紧腿裤袜毕竟不同于医用的弹力袜。医用弹力袜是按照压力梯度,由下向上循序减压设计的,并由医务人员进行测量选择,二者无可比性。对于深静脉功能不全的患者, 医生建议其穿医用弹力袜,避免穿紧身衣裤,也是这个原因。

爱美没错,但在选择裤袜时,除了考虑透气性和防过敏外,更应关注其弹性,过紧对健康不利,过松则没有促进循环和美腿的效果。穿着时间也不宜过长,出门时穿上,回家应立即脱掉,避免肢体被动“变懒”。对于静脉曲张患者和长期站立的人,医生建议其穿医用预防型袜子,而且在穿之前,要咨询医生。孕妇以及有皮肤感染、心肺功能不全、糖尿病等疾病患者则完全不必追赶这股时髦之风。

(严 巍)

2014中国(郑州)医院装备暨健康产业博览会

一、组织结构

主办单位: 河南日报报业集团
中国医学装备协会
医药卫生报社
河南省医疗器械商会

协办单位: 河南省各省市卫生局、人口计生委、食药监局

承办单位: 郑州志平会展服务有限公司

二、时间地点

举办时间: 2014 年 5 月 22-24 日

举办地点: 郑州中原国际博览中心(郑州市郑汴路 96 号)

三、主要内容

(一)博览会

本届博览会将设河南医疗卫生机构发展成果展(包括民营医院展、专科医院展、体检机构展)、医疗器械(设备、耗材)展、药品展、生殖健康产业展、健康老年养老展、美容整形展、口腔医学展等相关医药卫生行业展。

(二)系列高峰论坛

本届博览会将召开 2014 中国(郑州)健康服务业发展高峰论坛、医院院长高峰论坛、第三届医院药事管理论坛、生殖健康高峰论坛暨第六中原性文化节、健康老年颐养高峰论坛、美容整形产业高峰论坛、口腔医学高峰论坛。

请各单位于 2014 年 4 月 30 日前将“参展回执表”报送至组委会办公室(详见医药卫生网:www.yywsb.com 首页置顶公告栏)。

组委会办公地址: 郑州市纬五路 47 号

联系电话: (0371)86052339 86131835 86130137

传 真: (0371)86052339 86131835

邮 箱: cytl2014@126.com

联 系 人: 吴志学 沈 琪