才38岁就心梗了!

医生:“坏胆固醇”超过这个数,心血管风险飙升

每年体检拿到血脂报告,你是不是只扫一眼“总胆固醇”?可你不知道的是,真正决定血管健康的,从来不是总胆固醇,而是报告单上那个常常被忽略的名字——低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),也就是常说的“坏胆固醇”。

它是心梗、脑梗背后“最沉默的推手”,可怕的地方在于:总胆固醇正常、甘油三酯正常,都不代表安全。只要“坏胆固醇”悄悄升高,血管里就可能已经开始长斑块,一点点变硬、变窄,直到某天突然堵了。

A 这些指标有何意义?

总胆固醇超标,意味着什么?

如果总胆固醇超过8.5毫摩尔/升,往往提示属于杂合子型家族性高胆固醇血症,这类患者常常在40岁左右就会发生心脑血管病(心梗、脑梗等)。

如果总胆固醇超过13.5毫摩尔/升,很可能属于纯合子型家族性高胆固醇血症,患者甚至在学龄时期就可能发生严重的心脑血管病。

“坏胆固醇”超标,又意味着什么?

无论多大年龄,只要“坏胆固醇”≥4.9毫摩尔/升,发生心脑血管病的风险都会严重增高。

如果“坏胆固醇”是5.2毫摩尔/升,可能在35岁左右的时候发生冠心病。

如果“坏胆固醇”是2.6毫摩尔/升,大约会在70岁的时候发生冠心病。

如果把“坏胆固醇”持久控制在1.6毫摩尔/升以下,发生冠心病的年龄可能推迟到100岁以后。

胆固醇越高,发生心脑血管病的风险就越大。但好消息是:只要能够及早诊断、积极治疗,风险可以大大降低。

所以,别觉得自己“看起来健康”就没事。即便是一个看似完全健康的人,只要总胆固醇超过7.2毫摩尔/升,或者“坏胆固醇”超过4.9毫摩尔/升,未来发生心脑血管病的风险就明显增高了,应该马上治疗,并且要把“坏胆固醇”降低到1.8毫摩尔/升以下,最好降到1.4毫摩尔/升以下。

B “坏胆固醇”如何堵塞血管

如果把血管比作一条管道,“坏胆固醇”就像里面的“垃圾搬运工”。它负责把胆固醇运送到血管内壁,堆积成“水垢”——也就是动脉粥样斑块,是堵塞血管、引发心梗脑梗的元凶,必须严格控制。

它是如何一步步堵塞血管的?

第一步,初期“扔垃圾”。当“坏胆固醇”水平过高时,它会钻入血管内壁,并沉积下来。

第二步,形成“水垢”。这些沉积的胆固醇会引发炎症反应,吸引来各种细胞,像滚雪球一样越积越多,最终在血管壁上形成像粥一样的黄色斑块。血管从此不再光滑。

第三步,管道“变窄”与“堵塞”。稳定斑块会让血管管腔逐渐变窄,导致血流不畅。当供应心脏的冠状动脉变窄,就会引发心绞痛;当供应大脑的血管变窄,可能导致脑缺血。最危险的是不稳定斑块,它像皮薄馅大的饺子,很容易破裂。一旦破裂,立刻启动凝血机制,在斑块破裂处形成血栓,瞬间堵塞血管。

堵在心脏,就是急性心肌梗死;堵在大脑,就是脑梗死。这个过程是悄无声息的,人可能在多年里毫无感觉,但一旦发作,就是致命的。

C 身体发出的“求救信号”

1. 晨起后的异常:早上起床后感觉头昏脑涨、手脚发麻、胸闷气短、持续困倦乏力。如果睡够了还总觉得累,血液黏稠度可能已经高了。

2. 眼睑上的“小疙瘩”:眼睑内眼角附近出现淡黄色、不痛不痒的小皮疹或斑块,可能是黄色瘤——胆固醇升高的信号。

3. 视力突然模糊:角膜周围出现灰白色圆环,或视力无原因下降。

4. 腿脚经常抽筋:补钙、休息后没有好转,要警惕血脂问题。

体检能查出来血脂异常吗?怎么查?

常规体检就可以查出血脂问题。血脂四项(TC、TG、LDL-C、HDL-C)是基础体检的标配项目。

那么,应该多久查一次?

普通人群:40岁以下每2至5年查1次;40岁及以上每年至少查1次。

高危人群(有高血压、糖尿病、肥胖、家族史等):频率要更密,具体听医生的建议。

管住“坏胆固醇”,这3件事缺一不可。

1. 管住嘴:会吃比少吃更重要

——减少“坏脂肪”:少吃红肉、动物内脏、油炸食品。

——拥抱“好脂肪”:推荐橄榄油、坚果、深海鱼(富含不饱和脂肪酸)。

——多吃“膳食纤维”:燕麦、杂粮、豆类、蔬菜,它们是肠道“吸油纸”。

2. 迈开腿:让身体“动”起来

运动能直接降低“坏胆固醇”,升高“好胆固醇”,是性价比最高的“调脂药”。每周坚持至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑车。

3. 遵医嘱:该用药时就用药

如果通过生活方式干预后,“坏胆固醇”水平仍然不达标(特别是对于高危、很高危人群),医生可能会建议服用降脂药物。

血管年轻,人才是真的年轻。年轻从来不是健康的资本,重视每一次体检,盯紧低密度脂蛋白胆固醇,管住嘴、迈开腿、该干预就干预,才是对自己和家人负责。

(亦名)

健康教育

加强看护和教育 预防儿童溺水

溺水是我国儿童因伤害致死的第一位原因,要加强对儿童的看护和监管。游泳应选择管理规范的安全游泳场所,不可在非游泳区水域游泳或戏水。

儿童游泳时,要由有救护能力的成人带领和看护,不要单独下水。儿童进行水上活动时,应为儿童配备合格的漂浮设备,并有专职救生员全程监护。下水前,应认真做准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题,不在空腹、过饱、身体不适、剧烈运动后下水。水中活动时,要避免打闹、跳水等危险行为,如有不适应立即呼救。

对于低龄儿童,家长要重点看护,做到不分心、不间断、近距离看护,不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水域边,家中的储水容器要及时排空或加盖。

发现有人溺水,应立即呼救。在确保自身安全的前提下开展施救,可借助竹竿、救生圈、漂浮物等进行施救。救上岸后,应先检查溺水者是否有呼吸和心跳,清除其口鼻中的淤泥与杂草。如无呼吸心跳,应立即进行心肺复苏;如有呼吸心跳,让溺水者侧卧,保持呼吸道通畅,注意保暖。任何情况下都不要对溺水者进行控水。

(刘宁)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第49条解读——“冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。”敬请关注。

穴位养生

妙用一个“肠清穴”:商曲穴

欲长寿 肠常清

很多人都有这种经历:肚子总是鼓鼓的,坐在马桶上半天也拉不出来,脸上冒痘,口气重,不喝通便茶又便秘……反反复复,人越来越焦虑。

商曲穴,属于足少阴肾经的穴位,能通调肠腑气机,俗称“肠清穴”。商曲穴位于腹中,为肾经之气在腹部聚集并输送之所。刺激此穴,能健脾益胃、行气消胀、通利二便。对腹胀、腹痛、便秘、腹泻、消化不良等病症有一定的调节作用。从现代医学的角度来看,规律地做腹部按摩可以起到促进肠蠕动和减轻胀气的作用。

商曲穴位置不难找:肚脐上2寸(约三横指),正中线旁开0.5寸(约半横指),左右各一个,按压有轻微酸胀感的地方就是。

按揉方法:躺平,腿微屈,肚子放松,双手对搓到发热,用中指或食指指腹按在商曲穴上,力度以感到酸胀但能耐受为宜,不要用力往下压。左右各按揉36下,约两分钟。建议在早上起床后或睡前操作。早上5点到7点是大肠经当令,睡前做则有助于放松身心。按到肚子微微发热,有的还会打嗝或者排气,那是气机在动。

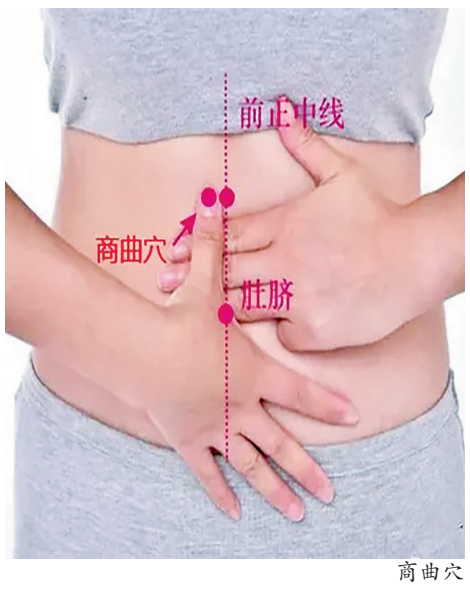
商曲穴的常用搭配:

1.天枢穴。如果腹胀特别明显,肚子鼓得像面鼓,可以搭配天枢穴同用。天枢穴在肚脐旁开两寸,左右各一个。它是大肠经的募穴,能调理肠腑、理气消滞。与商曲穴搭配,通调肠道的力量更强。

2.足三里穴。排便困难、大便排不尽兼有食欲减退、全身无力,可以搭配足三里穴。足三里为胃经的合穴,有健脾和胃、补中益气的作用。

按揉商曲穴需注意的是,要等饭后一小时之后再按;不要用力过猛;要坚持,至少三个星期才能起效;孕妇腹部不要按;腹部皮肤破损、红肿、急腹症、腹部手术后未恢复时不要按;经期量多的人腹部操作要轻柔。此外,如果有严重便秘、便血、体重明显下降、腹痛剧烈等情况,应及时去医院救治。

(黄涛)



商曲穴

药食同源

试试这颗『养生果』

腹胀积食 排便不畅 久咳不愈

榧子

药食同源是一个重要的中医理念,许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线。古代医学家认为每种食物都具有中药的“四性”“五味”,这一概念也指出中药与食物同源共生。

榧子是红豆杉科植物榧的成熟种子。秋季种子成熟时采收,除去肉质假种皮,洗净,晒干,生用或炒用。榧子性平,味甘,具有杀虫消积,润燥通便,润肺止咳的功效。榧子经晒干呈卵圆形,表面灰黄色或淡黄棕色,有纵皱纹,种仁表面皱缩,外胚乳灰褐色,膜质;内胚乳黄白色,肥大,富油性。气微,味微甜而涩。

榧子含脂肪油、多糖、挥发油等,现代研究有抗氧化、降血脂、驱杀钩虫、绦虫等寄生虫等作用,还可治肠燥便秘、肺燥咳嗽。榧子与火麻仁同用,有润肠通便的功效;与川贝母同用,有滋阴润肺的功效;与南瓜子同用,有杀虫的功效。注意事项及不宜服用人群大便溏薄,肺热咳嗽者不宜用。

推荐食谱:

●榧子百合粥

榧子仁10g、百合10g、粳米50g、冰糖少量。榧子去壳取仁,稍捣碎,与百合、粳米同煮成粥,温服。具有润肺止咳、养阴润燥的功效,适合肺燥咳嗽、咽干口燥、大便偏干者日常调养。

●榧子芝麻粥

榧子仁10g、黑芝麻10g、粳米50g。榧子仁、黑芝麻略捣碎,与粳米同煮成粥,温服。具有润肠通便、润肺化燥的功效,适合津亏肠燥、大便干结、体虚便秘等人群食用。

(钟平)

伤肾又伤骨

这个“隐形杀手”该怎么防?

漫说健康

在食品安全备受关注的今天,我们时常听到“重金属污染”这个词,而镉,正是其中最值得警惕的“隐形杀手”之一。它不像细菌那样能让人立刻拉肚子,也不像农药那样闻着刺鼻,却可能在不知不觉中,悄悄损伤我们的肾脏和骨骼,甚至增加癌症风险。

镉从何来?

镉是一种天然存在的重金属,伴生于锌、铅、铜矿石中。人类的各种工业活动,如冶炼、电镀、电池制造等,让它大量释放到环境中。工业废水、废气、矿渣、磷肥中的镉,会通过灌溉水进入土壤,被农作物吸收,最终出现在我们的餐桌上。

哪些食物最容易富集镉?

大米:水稻对镉的富集能力远高于其他谷物,尤其在污染地区种植的稻米,镉含量可能超标数倍。

动物内脏:尤其是肾脏和肝脏,动物摄入的镉主要蓄积在这些器官中。

贝类海鲜:牡蛎、扇贝等滤食性贝类,能从水中富集大量镉。

蘑菇:某些野生蘑菇对镉的富集能力极强。

薯类:如土豆、红薯,如果种植在污染土壤中,也会含有一定量的镉。

对普通人而言,食用含镉食物和吸烟是两大暴露途径。烟草产生的烟雾中约30%的镉会被人体吸收。

镉进入人体后会发生什么?

镉一旦进入人体,就很难被排出。它的生物半衰期长达10至30年,也就是说,它会在你的身体里“住”上几十年。

短期大量摄入:会引起恶心、呕吐、腹痛等急性中毒症状。

长期低剂量摄入:这才是真正的威胁。

镉主要损害两个器官。

肾脏。镉会损伤肾小管,导致蛋白质从尿液中流失,早期可能没有症状,但长期积累会发展为肾功能不全,甚至肾衰竭。一个典型的早期信号是“尿中β2-微球蛋白升高”。

骨骼。镉会干扰钙的代谢,导致骨钙流失,引发骨质疏松、骨软化。患者会感到全身骨头剧痛,轻微活动就可能骨折。

此外,镉还有明确的致癌性,国际癌症研究机构将镉列为I类致癌物,即“对人类确定致癌”。长期接触镉会增加肺癌、前列腺癌、肾癌等癌症的风险。

如何防范镉危害?

——主食换着吃

不长期只吃同一产地的大米,搭配面食杂粮,每隔3至6个月更换品牌。选择有产地溯源的大米,避免来历不明的散装米。

——节制高危食物

控制动物内脏和贝类的食用频率。每月吃1至2次动物肝脏或肾脏即可,不要每周都吃。贝类海鲜也建议每周不超过2次,每次不超过100克,并且要选择清洁海域的产品。

——合理烹饪

淘米:如果怀疑大米镉风险比较高,可以充分淘洗。这样可以去除大米表面20%至30%的镉,但要注意维生素也会流失。

——不要吸烟

吸烟者血镉显著高于非吸烟者。

——餐具选对材质

不用大红及黄色的印花餐具,优先选白瓷或食品级不锈钢。

——营养干预

补锌:锌与镉在肠道竞争同一吸收通道,补锌可减少镉吸收。推荐:瘦肉、深海鱼、坚果、豆类。

补钙和维生素D:钙减少肠道对镉的吸收,维生素D促进钙沉积、对抗骨软化。推荐:牛奶、酸奶、豆制品、深绿色蔬菜;日晒或食用深海鱼、蛋黄补充维生素D。

补充优质蛋白:含硫氨基酸(蛋氨酸、半胱氨酸)巯基可与镉结合,减轻毒性。推荐鸡蛋、鱼肉、瘦肉、奶制品、大豆制品。

膳食纤维:吸附肠道中的镉,促进排出,缩短停留时间。推荐:燕麦、糙米、芹菜、西兰花、苹果、豆类。

市面上有一些“排毒产品”宣称能清除体内重金属,但目前没有任何保健品或食品被证实能有效排出镉。镉一旦被吸收到肝肾和骨骼中,靠任何“排毒”手段都无法清除。唯一能做的,就是减少进一步的摄入,并依靠人体自身的缓慢代谢来降低风险。当然,镉的危害源于长期大量蓄积,而非偶尔一次摄入。科学认知、合理饮食、远离污染,就是最好的防护。

(丁玲)