

# 五大权威机构联合发布《“管理胆固醇,防心梗”核心提示》

中国心血管病报告 2016》显示,我国心血管病居患病、死亡之首。患病人数高达 2.9 亿,且呈现发病年轻化趋势,心梗等严重心血管疾病已不再是中老年人的“专属”疾病。大量证据显示,通过管理胆固醇水平、保持健康的生活方式,可有效预防心梗的发生。

日前,中华预防医学会健康传播分会、中华医学会心血管病分会、国家心血管病中心防治资讯部、中国疾病预防控制中心慢病中心、中国心血管健康联盟五家专业机构联合发布《“管理胆固醇,防心梗”核心提示》,呼吁公众及高危人群从监测血脂、管理“坏胆固醇”、识别心梗前兆等方面入手,防范心梗的发生。

## 一、定期测血脂,是防心梗的前提

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)俗称“坏胆固醇”,与心梗关系密切。“坏胆固醇”水平升高会导致动脉粥样硬化,进而造成血管狭窄,引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾

病。更危险的是,不稳定的斑块破裂或血栓脱落,会短时间内堵塞血管,导致心梗,危及生命。防心梗,要了解你的“坏胆固醇”数值,从测血脂开始。

## 二、管住“坏胆固醇”,是防心梗的核心

不同风险人群“坏胆固醇”的指标不同,因此即便化验单没有“↑”的提示也不可掉以轻心,而更应关注自己“坏胆固醇”的目标值。“坏胆固醇”重度升高者(>4.9mmol/L)、40岁以上糖尿病患者、高血压合并多种危险因素的患者等,属于高危人群,应将“坏胆固醇”控制在2.6mmol/L以下;对于已经明确诊断患有冠心病的,则要控制在1.8mmol/L及以下。通常,“坏胆固醇”水平越低,防心梗的效果越好。

## 三、坚持健康生活方式、遵医嘱治疗,是防心梗的保障

冠心病患者及心梗高危人群应坚持健康生活方式,如积极运动、戒烟限酒、少油少

盐、健康饮食,保持良好心态,注意气候变化,保持大便通畅。遵医嘱坚持使用他汀类药物,使“坏胆固醇”长期维持在目标水平以下,都是预防心梗的有效措施。

## 四、高度警惕胸痛等症,是防心梗的关键

及早识别心梗症状,及时就医。要特别警惕以下心梗的常见先兆症状:近期内心绞痛发作频繁;突然感到胸闷不适,并在活动后有气短、呼吸困难的表現;胸痛剧烈,并伴有恶心呕吐、出汗、胸闷、心慌等症。患者在出现上述任一症状后,应及时拨打120到医院诊治。

## 五、一旦突发心梗,应第一时间拨打120

突发心梗后应立即使患者平卧,切勿随意移动,并第一时间拨打120。打开门窗,松开上衣,持续呼叫患者使其保持清醒。若此时患者已失去意识,应立即进行心肺复苏

(胸外按压+人工呼吸)。在此期间注意保持电话及救生通道畅通。

中华预防医学会副会长、健康传播分会主任委员孔灵芝表示,《中国慢性病防治中长期规划(2017—2025年)》已将35岁以上成年人血脂检测率纳入其主要指标中,因此“中国健康知识传播激励计划(胆固醇管理·2017)”将持续传播“测血脂、知风险、早干预、防心梗”的理念,倡导公众管理好胆固醇,预防心血管疾病的发生,保障健康。

据悉,中国健康知识传播激励计划自2005年开始,每年选定慢性疾病或其危险因素作为主题进行系列传播活动,至今已进入第十三年。其中“胆固醇管理”主题项目2017年将在全国十余个省市的试点城市开展科普活动和测血脂活动。成都市青羊区、长沙市芙蓉区、西安市碑林区等十个地方慢病综合防控示范区的相关代表等也参加了现场启动会活动。

# 空调吹的肩周炎又犯了!几个小动作赶走老毛病

一般人印象中,肩周炎是老年人才会得的病,但是近几年,肩周炎越来越年轻化,夏季中肩周炎高发,这一夏如何才能让肩周炎离自己远远地?康大夫给大家来支招!

## 为什么夏季会有肩周炎?

夏季到了,炎热的天气湿热难当,穿个吊带衫吹空调是再享受不过的事。实际上,夏季空调直吹很容易导致肩周炎发生。

肩周炎是一种无菌性炎症,其发病往往与外伤、劳损、局部外感风寒有关。中医学认为,风寒湿邪的侵袭是导致肩周炎的重要因素之一,寒冷刺激可导致肌肉痉挛,血管收缩,影响血液循环,进而导致肢体麻木,关节疼痛,就发生了肩周炎。而且肩周炎的病人局部特别怕风,中医也称“漏肩风”。

## 夏季如何预防肩周炎?

### 1、注意防寒保暖

在日常生活中注意防寒保暖,特别是避免肩部受凉,即使是夏季,吹空调时不妨搭个披肩更好哦!

### 2、纠正不良姿势

经常伏案、双肩经常处于外展工作的人群是肩周炎的高发人群,因此,这类人群应注意调整姿势,避免长期的不良姿势造成慢性劳损和积累性损伤。

### 3、加强功能锻炼

肩周炎的锻炼非常关键,要注重关节的运动,可打太极拳、太极剑、球类,或在家里进行双臂悬吊,使用拉力器、哑铃以及双手摆动等运动。但要注意运动量,以免造成肩关

节及其周围软组织的损伤。

## 几个动作帮你赶走肩周炎

### 1、端肩

端肩锻炼是自治肩周炎的重点疗法,能起到缓解肩痛的良好。先做左肩的端肩动作(向上耸),然后再做右肩端肩动作,左右交替进行,每次做20下以上。

### 2、爬墙

正面站在一堵空墙上,双臂紧贴墙上,手指带动手臂逐渐向上做爬墙的动作。保持身体的稳定和不动,尽量让双臂向上爬得高一些、更高一些,直到疼痛不能向上。只要能争取每天都尽力让手臂向上爬,时间长了,就能逐渐缓解肩痛。

### 3、划圈

每隔一两个小时,就做一下手臂划圈的动作。上下左右方向划圈或者前后方向都可以,顺时针、逆时针交替进行。划圈时动作一定要缓慢深长。

### 4、梳头

双手交替由前额、头顶向枕后、耳后绕头一圈,就如同做梳头动作。每次做20下以上。也可以做抱头动作:两足站立与肩同宽,两手交叉紧抱后脑;两肘拉开,与身体平行;两肘收拢,似挟头部,反复交替至少做20下。

### 5、搓背

患臂从背后下侧摸背,好臂从背后上侧去拉患臂。往往两臂难以互相摸到,这时可以用一条毛巾连接两臂,如同搓背一样。

# 不得不知的乳品五大误区

近年来,坊间流传很多有关乳制品的言论,譬如,空腹饮奶容易伤胃,牛奶带袋煮容易铝中毒,牛奶水果不能同吃……很多读者被这些问题所困扰,食用乳制品时也心存芥蒂,那么真相是什么?接下来,中国乳制品工业协会专家将一一揭开其中的奥秘,带您走出乳制品误区。

## 误区1 牛奶带袋煮容易铝中毒

真相:关于食品的包装材料,我国有相应的国家标准,包装牛奶使用的包装材料也要符合国家相关标准。铝箔包装的最里面是一层聚乙烯膜,不会被普通水煮沸的温度破坏。铝材料是比较稳定的,简单煮沸不会发生变化。因此,用煮沸的方法加热枕袋牛奶不会使聚乙烯膜破损,铝箔中的铝也不会析出。

## 误区2 榴莲配牛奶食后会咖啡因中毒

真相:咖啡因是一种黄嘌呤生物碱化合物,是一种中枢神经兴奋剂,大剂量或长期使用也会对人体造成损害,特别是它有成瘾性。咖啡、茶、软饮



料及能量饮料中含的咖啡因较多。牛奶中不含咖啡因,榴莲中也不含咖啡因,两种不含咖啡因的食物一起吃是不可能凭空产生出咖啡因的。因此,榴莲和牛奶一起吃会导致咖啡因中毒这种说法没有任何科学依据。

## 误区3 牛奶水果不能同吃

真相:我们发现,有些水果加进牛奶时常会形成沉淀,然而这并不是表示牛奶和水果不能同吃。这是因为在牛奶中加入酸度较低的水果或果汁时,牛奶酸度降低至等电点附近时,酪蛋白会发生凝集、沉淀,产生絮状沉

淀。如果加入的果汁偏中性,例如香蕉、木瓜等,则不会产生上述情况。水果中富含维生素、矿物质、膳食纤维和有益健康的生物活性物质,水果和牛奶堪称绝配。

## 误区4 空腹饮奶容易伤胃

真相:空腹状态下喝牛奶,牛奶中的脂肪和乳糖可以提供能量,不会造成蛋白质的浪费。有研究表明,牛奶中的总乳清蛋白具有抗微生物感染及控制黏膜炎症的作用,因此饮奶不会伤胃,反而有利于胃部健康。由于人的个体差异,有人喝牛奶后出现腹胀等不适现象,可能是由于自身乳糖不耐造成肠胃不适。

## 误区5 有机牛奶更有营养

真相:有机牛奶的认证一般着重于其天然的生长环境及饲养方式,有机牛奶喂养的饲料为纯天然牧草,普通奶牛食用的饲料是根据奶牛的营养需要对不同饲料进行搭配调整、均衡配比。从营养成分比较,有机牛奶和其他牛奶所含有的脂肪、蛋白质、维生素等营养成分上并没有明显的差异。

# 房前屋后的中草药 地皮菜

【学名】普通念珠藻

【科属】念珠藻科 属念珠藻属

【别名(地方名)】地木耳、地皮菜、地软、地踏菜、地蔓等

【主要生境分布】生长在山丘和平原的岩石、砂石、砂土、草地、田埂以及近水堤岸上,农村一般叫天菜,因其在雷阵雨后的田间草丛长出,是真菌和藻类的结合体,一般生长在阴暗潮湿的地方,暗黑色,有点象泡软的黑木耳。

【采收加工】新鲜采回来的地皮菜清洗干净后可放在太阳下晒干,并密封保存在干燥、通风的地方。

【性味功能】性凉,味甘;入肝经。清热明目,收敛益气。

【临床应用】主治目赤红肿,夜盲,烫火伤,久痢,脱肛等病症。

【用法用量】应适量食用,脾胃虚寒,腹泻者不可食用,妇女产后、寒性痛经以及女子月经期间不宜食用地皮菜。

李玉奎 郭志斌

