



# 养成好习惯 远离血脂病

调查显示,我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。在35岁以上的人群中,有2500万人同时患有高血压和高脂血症。为什么会有这么多的人的血脂出现问题呢?

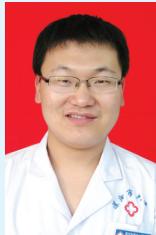
虽然目前我国血脂病主要还是集中在年龄偏大、不经常锻炼的老年人这类人群,但近些年一些年轻人也会遇上血脂异常的情况,导致这一情况的主要原因就是不良的生活习惯。一是吃得咸。成年人每天盐的摄入量应该不超过6克,根据调查,中国人每人日平均摄入量高达12.4克,这是世卫组织推荐量的2倍。日常生活中常吃腌制、熏烤、油腻以及含糖量较高的食品,都为高脂血症的发生埋下隐患。二是爱吃肉。爱吃肉会增加罹患高脂血症的风险。现在多数中国人喜欢吃猪肉和内脏,这些东西胆固醇较高。动脉负责将血液和氧气输送到身体各个器官,如果体内“坏”胆固醇增加,再加上吸烟、高血压、糖尿病等其他危险因素叠加,有害脂质会沉积在动脉壁,形成动脉粥样硬

化斑块。三是喝酒。喝酒过量是诱发高血脂的重要因素之一,一方面喝酒过量会导致热能过剩,使人肥胖。另一方面,酒精在体内会转变为乙酸,乙酸会降低游离脂肪酸的氧化速度,久而久之脂肪酸在肝脏形成甘油三酯,“坏”胆固醇的分泌也会增加。

血脂病的预防,要从生活方式入手。一般来说,血脂水平与年龄有一定的关系,成年人的血脂水平要比儿童高,中老年人的血脂要比青年人高。中老年人应该经常进行血脂测定,事实上,高血脂可能在我们青年时代就开始侵蚀血管,但可能无任何感觉,到了中老年,其严重后果就会显现出来。

王丹

## 简介



张伟,市六院心血管内科三病区主任,主治医师,毕业于新乡医学院;曾在郑州大学第一附属医院心血管内科进修心血管内科介入治疗及心血管重症治疗专业;可熟练完成冠脉造影、IABP及临时起搏器安装,熟练操作各类中心静脉置管、气管插管;对冠心病、心绞痛、心肌梗死的诊疗经验丰富;曾荣获“漯河市青年技术岗位能手”等荣誉称号。

百姓看得起病的城市二级医院  
漯河市第六人民医院  
相约六院  
健康常伴  
地址:漯河市八一路东段83号  
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

## 老爸老妈俱乐部活动

# 老爸老妈参观城市展示馆



老爸老妈们正在参观城市展示馆。 本报记者 刘彩霞 摄

本报讯(记者 刘彩霞)5月13日上午,老爸老妈俱乐部工作人员组织会员们走进漯河市城市展示馆,了解感受漯河的变化。

进入展馆后,老爸老妈们观看历史介绍、城市规划。在看到展示的一些老旧照片以及旧城区复原时,大家都非常激动地讲述自己的往事,勾起对以前居住环境的回忆。据了解,漯河市城市展示馆坐落于西城区文化园区,与漯河市博物馆、图书馆东西呼应,北临月湾湖公园,是展示漯河城市形象的新名片,是全方位、多角度地展现漯河市历史、经济、文化、建设成果与城市规划前景的地方。

城市展示馆内除了展示历史介绍、郾城八小景介绍,还有许慎大课堂、汉字英雄文化以及对漯河三区两县的概况、城市设计、区域

发展战略、宜居名城建设、百城提质工程和产业集聚发展进行展示,让参观者一目了然。“展馆建设的非常适合全家人带着孩子一起来观看,很有文化蕴涵。如果有亲朋好友来漯河游玩,城市展馆也是一个不错的参观场所。”会员王庆伟说。

由于不少老爸老妈没能一起参加,俱乐部工作人员表示后期将再组织会员一起来参观,欢迎更多老爸老妈们积极报名参加。微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可了解往期精彩活动花絮、活动预告等。



## 朋友常陪伴 有助延缓大脑衰老



为什么有的高龄老人记忆力照样好?有研究发现,朋友陪伴有助于老人延缓大脑衰

老、增强记忆力。

进行这项研究的是美国西北大学芬伯格医学院的艾米丽·洛加尔斯基教授及其研究小组。他们对31名年龄超过80岁记忆力好的老人和19名认知能力正常的老人展开为期9年的跟踪调查。除接受神经心理学测试,所有老人每隔几年还进行大脑扫描和神经学检查以及其他评估。研究发现,高寿组老人十分看重朋友关系。在“拥有生活目标”和

“保持生活自理能力”等方面。9年后,高寿组老人的记忆力比一般老年人好。

研究人员发现,高寿组老人大脑皮层较厚,左侧前扣带皮层(负责注意力和记忆的重要大脑部位)增厚情况尤其明显,说明这些老人大脑萎缩慢,记忆力自然更强。进一步分析发现,保持良好的社交关系,经常有朋友陪伴,对保护老人的认知能力起到关键作用。

据健康网

## 老人流口水 小心患上脑血栓

对于原本就有高血压、糖尿病等中风危险因素的老人来讲,这类人流口水就有可能是脑血栓或者脑血栓的先兆了。这类人流口水有三大特点:

首先,经常在夜间不自觉地流口水。一个人一天口腔中要分泌100多毫升的口水,即使是夜间仍没有停止。

其次,这类患者流口水的时候,并不像劳累或者初戴假牙的时候流口水一样,睡觉时头侧向哪一边就往哪一边流,而是总朝一侧流。

这主要是因为脑血栓多会造成咽腔局部肌肉功能不协调,进而出现单侧的吞咽功能障碍。在对这类脑血栓病人进行问诊的时候,很多人会说,自己除了有流口水外,还出现过言语不清晰、一过性的单侧肢体不适、反应迟缓等等。

最后,部分人流口水还会伴有周围性的面瘫,如口角歪斜等,这其实都是轻度脑血栓所致。

如果有的老年朋友近期经常流口水,并且本身就有



诱发中风的基础病,一定要引起警惕,及时到医院进行治疗。

据健康网

## 喝醋能软化血管吗

很多人认为醋具有软化血管的功效。这是一种错误的观点。喝醋,有时非但起不到软化血管的作用,还可能灼伤食道和胃黏膜。

醋虽然是酸性的,但是喝进胃里却很难改变血液的酸碱度。因为人体有大量的机制调节血液的酸碱度,不会因为喝醋就让血液变成酸性的。而且,血液维持相对固定的酸碱度也是有原因的。如果血液的酸碱度偏离正常范围过多,对身体是有害的,甚至致命的。如果大

量吃醋,还会给身体带来不必要的伤害。因为醋的主要成分是乙酸,乙酸具有一定的腐蚀性,空腹摄入大量食醋,会腐蚀消化道,灼伤胃黏膜和食道,引起剧烈疼痛。

虽然生活中吃醋软化血管的梦想很难实现,但是通过改变不正确的生活方式,如戒烟、预防“三高”、控制体重、加强锻炼、健康饮食,并保持良好的身心状态,都可以预防动脉硬化。

据健康网