

# 改善生活方式预防心血管疾病

□ 博白县人民医院 邹剑东

心血管疾病是中国居民死亡和疾病负担的主要原因。根据最新数据,2017年,中国死于心血管疾病(包括冠心病和中风)的人数达到438万,占总死亡人数的42%。除了我们日常关注的高血压、糖尿病、血脂异常和吸烟之外,不合理的饮食、缺乏体育活动、酗酒等不健康的生活方式也是心血管疾病急剧上升的主要风险因素。终身坚持健康的生活方式是心血管疾病预防的根本措施。

## 合理膳食

合理饮食包括增加新鲜蔬菜、全谷物和粗粮等纤维的摄入,减少饱和脂肪,减少烹饪和调味品用盐(包括食盐、酱油和酱制品),控制胆固醇、碳水化合物的摄入,避免反式脂肪的摄入等措施,有利于逆转或减少肥胖,高胆固醇血症、糖尿病、高血压和心血管疾病预防。中国营养学会推荐的“中国居民均衡饮食”模式强调食物多样化和能量平衡。大米、小麦、玉米和土豆等食品的每日摄入量为250~400克(包括50~150克全谷物和豆类,50~100克土豆),300~500克蔬菜,200~350克水果,120~200克鱼类、家禽、鸡蛋和瘦肉(包括40~50克鸡蛋,相当于一个鸡蛋),以及300克牛奶。合理的饮食可以增加纤维、维生素、钾等的摄入,降低血脂,改善心血管健康。

对于65岁以上的老年人来说,第一步是确保多样化和营养的饮食,保持合适的体重,不要变得太瘦。对于消化能力明显下降的老年人,可以少量食用软性食物,多餐进

食;老年人对缺水的耐受力下降,应主动饮水,每日摄入1500~1700毫升。注意清淡饮食,避免高盐和油炸食品,并控制甜食的摄入;富含嘌呤的饮食,如浓肉汤和海鲜肉汤容易诱发高尿酸血症和痛风,也需要控制。

## 适量运动

每个人都应该增加锻炼,减少久坐的习惯,因为即使是少量的体育活动也能带来健康益处。对于普通锻炼者来说,60%~85%的最大心率范围是合适的锻炼心率范围。建议健康成年人每周进行至少150分钟的中等强度或至少75分钟的高强度有氧体育活动,或两种同等强度活动的组合。在身体条件允许的情况下,可以增加每周300分钟的中等强度或150分钟的高强度有氧体育活动,但要科学评估,循序渐进。

建议健康成年人每周至少两天针对所有主要肌肉群进行增强肌肉的体育活动,如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲和站立。每天保持6~8小时的睡眠时间。65岁以上的老年人和慢性病患者,即使不能达到健康成年人的体育活动水平,也应根据自己的身体状况坚持体育活动,避免久坐不动。

## 戒烟戒酒

戒烟可以降低患冠心病、中风、心血管疾病和死亡的风险。戒烟后,患心血管疾病的风险迅速降低,戒烟时间越长,对心血管健康的益处越大。近年来流行的电子烟也应该避免使用,因为电子烟产生的气溶胶含有各种有毒有害物质,这些

物质会损害血管内皮功能,增加动脉硬化,还与心肌梗死风险增加有关。饮酒与心血管疾病之间的关系是复杂的。一些研究发现,适量饮酒可以降低患缺血性心脏病的风险,每天适量饮酒还可以增加有益的脂蛋白,如HDL-C和载脂蛋白A1。然而,过量饮酒会增加中风、心房颤动和心力衰竭的风险。总体而言,饮酒显著增加血压水平和中风风险,呈剂量相关关系。

对于饮酒者,成年男性的每日酒精摄入量应限制在25克以下,成年女性的每日酒精摄入量应限制在15克以下;或每周≤100克。患有肝肾功能障碍、高血压、心房颤动和妊娠的人不应饮酒。

## 保持健康睡眠

睡眠与心血管疾病的风险密切相关。健康的睡眠包括充足的时间和良好的质量。大量研究表明,失眠与心血管发病率和死亡率的增加有关。睡眠时间短会增加患高血压、冠心病和心力衰竭的风险,而每天保持充足的睡眠和良好的质量会显著降低患心血管疾病的风险。在挪威和中国台湾进行的随访超过10年的研究表明,失眠会增加心肌梗死和中风的风险,心力衰竭的发生率也会显著增加。此外,在健康饮食、规律体育活动和无烟生活方式的基础上,健康睡眠者患复合心血管事件(包括心肌梗死、中风和心血管死亡)的风险降低65%,与睡眠不足或睡眠质量差的人相比,心血管死亡风险降低83%。

# 骨质疏松症的预防与治疗

□ 桂林市永福县中医医院 徐倩肖涛

骨质疏松症是一组全身性骨病,其特征是骨量减少或(和)骨组织微观结构破坏,导致骨强度降低、骨脆性增加和易骨折。从疾病的过程来看,骨质疏松症至少包括三个阶段:骨质流失、骨质疏松和骨质疏松性骨折。

## 为什么会发生骨质疏松症

不良生活方式:身体活动不足、阳光不足(暴露在阳光下)、钙或维生素D摄入不足、吸烟、酗酒、高龄、长期卧床休息、长期使用糖皮质激素等都是骨质疏松症的重要原因。

一些因素导致骨吸收增加,雌激素和雄激素等性激素的缺乏会增强破骨细胞的功能,破骨细胞可以吸收骨,导致骨丢失和骨质量下降,自然会增加骨脆性。此外,缺乏维生素D会导致骨钙吸收减少,这也会导致骨质流失。

各种原因引起峰值骨量过少:峰值骨量(PBM)相当于一个人一生的骨存量,就像你的骨矿物质库一样,骨存量越多,骨密度就越高,老年时骨丢失对身体的影响就越小。青春期是身体骨量增长最快的时期,在30岁左右达到峰值。峰值骨量与营养、运动、种族和发育密切相关,如果你从小就多运动,你的骨量就会增加,从而达到更高的峰值。然而,如果你从小就不怎么锻炼,年龄大了,坐着不动,户外活动太少,你的身体就没有太多机会积累骨量,患骨质疏松症的概率自然会增加。

## 如何正确预防骨质疏松

一旦骨质疏松症发生,目前还没

有有效的方法将骨骼恢复到疾病前的水平。因此,有必要注意预防骨质疏松症并确保其不会发生,这是最好的方法,预防可以通过以下方法实现。

运动:运动可以有效预防骨质疏松症的发生。运动应该在户外进行,以增加阳光照射的机会,也增加自身维生素D的转化。已经患有骨质疏松症的人应该积极参加体育锻炼,但在锻炼时,应该注意以下几点:①逐渐养成锻炼习惯,不要急于求成,也不要努力变得强壮,避免过度锻炼造成身体损伤。②主要的运动方式是定期的负重运动,如快走、慢跑等。中等强度的运动对骨质疏松症的防治效果最好,运动时间控制在0.5~1小时之间;从低强度开始,逐渐增加强度;每周锻炼3~5次。③锻炼时要注意周围的安全,注意不要摔倒。④长期卧床不起的患者应进行被动运动,这有利于保持关节的活动。

饮食:注意三多一少。①多喝牛奶及乳制品、鱼虾、芝麻、豆制品、海藻、海鲜、新鲜蔬菜等高钙食物。②多吃富含钙和维生素D的食物,如花椰菜、栗子、燕麦、豆制品。③在饮食中添加大蒜和洋葱可以强健骨骼。④限制含有草酸的食物,如芦笋和菠菜,以避免影响钙的吸收。⑤少吃发酵食品,因为酵母含有磷,会影响钙的吸附。⑥不要过量饮用咖啡和碳酸饮料。

药物预防:中国营养学会制定的成人每日钙摄入量建议为800毫克,绝经后妇女和老年人每日钙摄入量

为1000毫克;成人维生素D的推荐剂量为每天200单位,而老年人由于缺乏阳光、运动不足和吸收功能下降,推荐剂量为400~800单位。其他抗骨质疏松的药物应该在医生的指导下服用。

## 骨质疏松症治疗药物

对于通过骨密度检查诊断为骨质疏松症的患者,已经经历过椎体或髋关节脆性骨折的患者,以及骨量减少和骨折风险高的患者,应考虑药物干预。根据治疗效果的不同,药物干预可分为三类:抑制骨吸收的药物、促进骨形成的药物和具有多种作用的药物。

1. 骨吸收抑制剂,如双膦酸盐,包括阿仑膦酸钠、唑来膦酸、利塞膦酸钠和伊班膦酸钠等。降钙素:包括鳗鱼降钙素和鲑鱼降钙素,鼻喷剂、肌肉注射或皮下注射。更年期激素替代:包括雌激素替代和雌孕激素补充。选择性雌激素受体调节剂:雷洛昔芬口服药物,适用于绝经后妇女。RANKL抑制剂:是一种RANKL单克隆抗体,皮下注射制剂,尚未进入中国市场。

2. 目前在中国使用的骨形成促进剂是甲状旁腺激素类似物特立帕肽等。

3. 其他多效药物,如活性维生素D及其类似物:主要包括骨化三醇和 $\alpha$ -Calcitol,口服应用。维生素 $K_2$ :四对苯二酚是维生素 $K_2$ 的同源物质,口服使用。锆盐:代表药物是雷奈酸锆,口服。中药:主要成分为骨碎补总黄酮、淫羊藿苷、人工虎骨散等。

前列腺增生,又称前列腺肥大,是一种常见的中老年男性疾病。随着年龄的增长,许多男性都会面临这种疾病的困扰。然而,很多人对此却并不重视,认为前列腺增生只不过是一种正常的生理现象,无需理会。殊不知,前列腺增生如果不及治疗,可能会给患者的生活带来诸多困扰,甚至影响身心双重健康。下面,让大家了解前列腺增生可能带来的4个危害,以提高对这一疾病的认识和重视。

## 什么是前列腺增生

前列腺增生,又称良性前列腺增生(BPH),是中老年男性常见的一种疾病。它是指前列腺腺体的增生肥大,导致膀胱出口梗阻,从而引起一系列下尿路症状,如尿频、尿急、夜尿增多、排尿困难等。这些症状会随着病情的进展而逐渐加重,严重影响患者的生活质量。前列腺增生的发病率随着男性年龄的增长而增加,主要发生在50岁以上的男性中,并且具有家族遗传倾向。

前列腺增生的病理机制尚不完全清楚,但目前被认为是多因素相互作用的结果,如年龄、性激素水平、遗传因素、氧化应激等。

## 前列腺增生的危害

危害一:排尿困难 前列腺增生最常见的症状就是排尿困难。随着前列腺的增大,膀胱出口会变得狭窄,导致排尿阻力增加。患者可能出现排尿缓慢、尿线变细、尿不尽等症状,甚至出现尿潴留,严重时还需要进行导尿。长期排尿困难可能导致膀胱功能受损,甚至影响肾功能。

危害二:尿路感染 前列腺增生患者由于排尿不畅,膀胱内的尿液无法完全排出,这可能导致细菌滋生,进而引发尿路感染。尿路感染可能导致尿频、尿急、尿痛等症状,严重时还会出现发烧、腰痛等全身症状。长期反复的尿路感染可能会对肾脏造成损害,影响肾功能。

危害三:膀胱结石 前列腺增生患者由于排尿不畅,膀胱内容易形成滞留的尿液,这可能导致膀胱结石的形成。膀胱结石可能导致患者出现血尿、尿痛、排尿困难等症状,严重时需要进行手术治疗。因此,前列腺增生患者需要定期进行泌尿系统检查,以预防膀胱结石的发生。

危害四:肾功能损害 前列腺增生如果不及治疗,可能导致膀胱功能受损,进而影响肾功能。肾脏是人的重要器官,负责过滤血液中的废物和多余的水分,形成尿液。如果肾功能受损,可能导致水肿、高血压、贫血等严重症状,甚至引发肾衰竭,危及生命。

## 如何预防前列腺增生

饮食清淡:减少辛辣、油腻食物的摄入,多摄取蔬菜、水果和粗粮等富含纤维的食物,以保持大便通畅,减少前列腺充血的风险。

适量饮水:多喝水可以帮助稀释尿液,减少尿液中的有害物质对前列腺的刺激。每天建议饮用1500~2000毫升的水。

不要憋尿:憋尿会导致膀胱充盈,增加尿液反流的风险,进而诱发前列腺增生。因此,不要憋尿,要及时排空膀胱。

避免久坐:长时间久坐会导致前列腺受到压迫,影响前列腺的血液循环。每坐1~2小时,应站立或活动几分钟,以减轻前列腺充血的风险。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会导致前列腺充血,加重前列腺增生的症状。应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

适当运动:进行适当的运动,如散步、跑步、游泳等,可以帮助改善前列腺局部的血液循环,减轻前列腺增生的症状。

保持良好的心理状态:焦虑、紧张等不良情绪可能会导致前列腺充血,诱发前列腺增生。应保持乐观积极的心态,避免不良情绪的影响。

定期体检:定期进行前列腺检查,以便及时发现和治疗前列腺增生。对于50岁以上的男性,建议每年进行一次前列腺检查。

避免过度劳累:过度劳累会降低机体的免疫力,增加前列腺增生的风险。应注意劳逸结合,保持充足的休息。

避免感染:保持生殖器官的清洁卫生,避免泌尿系统感染,以免诱发前列腺增生。

# 前列腺增生不要大意

□ 柳州市中医医院 李想