

做到这些,可以远离脑梗死



■ 张捷青 王晓丹

我们平常说的中风,在医学上又叫做脑卒中。脑卒中又分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中,缺血性脑卒中也就是平常说的脑梗死,出血性脑卒中也就是脑出血。

脑卒中是我国导致居民死亡最主要的原因,也是导致残疾的首要原因,约2/3幸存者会留下不同程度的残疾。

而在脑卒中里面,脑梗死占绝大多数,大约占脑卒中的70%-80%,脑出血占到20%-30%。今天,就和大家科普一下,人到中年,如何避免脑梗死,健康的生活。

坚决避免脑梗死的危险因素

脑梗死的危险因素很多,其中有一些是人为干预的,有些是无法避免的。比如,随着年龄增加,脑梗死发病率和死亡率跟着增加,又比如男性发病率天生比女性要高,黑人比白人发生率要高。另外,还有遗传因素,父亲或者母亲有脑梗的,子女出现脑梗的概率分别增加2.4和1.4倍。在这里主要讲一下可以干预的危险因素

1、高血压

高血压是脑卒中最重要危险因素。也就是说,高血压不仅导致脑梗死还会导致脑出血的发生。

有研究发现,收缩压(SBP) > 160mmHg,舒张压(DBP) > 95mmHg,卒中的风险是血压正常人的4倍,收缩压每增加10mmHg,卒中风险增加49%;舒张压每增加5mmHg,卒中风险增加46%。

对于高血压患者,血压要达标,至少控制在140/90mmHg以下,对于高血压合并糖尿病的患者,至少降低至130/80mmHg;对于老年人(年龄>65岁)可以放宽要求,降

低到150mmHg以下,如果血压低一些能忍受的,可以进一步降低。

2、糖尿病

糖尿病主要导致脑梗死,不大大会导致脑出血。糖尿病患者发生脑梗死的风险是正常人的1.8-6.0倍。糖尿病患者血糖要控制好,糖化血红蛋白控制在7%以下。

3、高脂血症

高脂血症是动脉粥样硬化形成最主要的原因,自然也是脑梗死的危险因素。研究表明,总胆固醇每增加1mmol/L,脑梗死相对风险增加25%。高密度脂蛋白(HDL,俗称好胆固醇)每增加1mmol/L,脑梗死风险下降47%。对于有高血压、糖尿病的人,建议将低密度脂蛋白(LDL)下降至2.07mmol/L。

4、房颤

房颤导致的脑梗死占心源性脑栓塞的50%,房颤导致的脑梗死往往病情比较重。

那么,房颤患者要怎么做,才能将危险消灭在萌芽里。主要有两种方法:第一种方法:吃抗凝药防止血栓形成。第二种方法:心内科的一种介入手术,叫做左心耳封堵术。这是一种比较新的防止房颤导致的脑梗死的手术方式。据说,有效率达到了90%左右。

5、无症状性的颈动脉狭窄

颈动脉在我们脖子两侧,各有一条。颈动脉有斑块,本身也会导致脑梗死。研究表明,颈动脉狭窄(50%-99%),随访2-3年,脑梗死

发生率1%-3.4%,随访10年,脑梗死发生率9.3%;随访15年,脑梗死发生率16.6%。

出现颈动脉斑块的患者,需要开始吃他汀类药物,如果斑块不是很大,是有可能逆转,斑块消失的。对于高危患者(狭窄>70%,预期寿命>5年)可以行颈动脉内膜切除术。

颈动脉狭窄严重的话,出现症状,也可以放支架,就像放心脏支架一样。

坚持运动锻炼

生命在于运动,研究表明,与缺乏运动的人相比,体力活动可以降低脑梗死死亡风险27%。当然运动强度、运动的形式因人而异。

规律的作息

随着我国经济的不断发展,现在人们生活、工作压力都比较大,导致现在年轻人熬夜的比较多,熬夜对人体的伤害是很大的。

规律作息很重要,休息不好容易导致血压波动,久而久之,会出现高血压。

管理好情绪、压力

情绪容易波动、长期压力比较大,这些对健康都是不利的。

情绪一激动,血压

就会升高,血压一高,如果身体就有斑块之类存在的,就容易出现斑块破裂,造成心梗、脑梗死。



夏天,建议中老年人多吃6种食物

■ 梅拾

多吃鸡蛋

鸡蛋中含有丰富的蛋白质,味道鲜美,是一种物美价廉的健康食材,还含有丰富的卵磷脂、卵黄素、多种维生素、矿物质及微量元素等,一天吃一个鸡蛋,就可以补充人体所需的多种营养物质,适合全家人享用,中老年人和孩子更要坚持一天吃一个鸡蛋。

多吃菌菇类

菌菇食材的品种也有很多,不同的菌菇口感风味各不相同,菌类食材中含有丰富的蛋白质、多种微量元素和氨基酸,多吃菌菇可以增强身体免疫力,而且菌菇食材还有天然的“植物肉”美誉,味道鲜甜,中老年人可以多吃一些菌菇。

多吃大豆类

大豆食材的品种也有很多,各种豆类食材都各有风味,夏天适合吃一些绿豆清热解暑,黄豆可以补充植物大豆蛋白质,红豆可以补气血、黑豆养颜养肾等等,中老年人可以多吃一些大豆食材,做成豆浆非常简单又营养,豆腐、腐竹的豆制品也是不错的选择。

多吃虾

虾中含有丰富的蛋白质、钙等营养物质,中老年人和孩子平时可以多吃一些,但是海鲜中的嘌呤比较高,大家可以选择吃河虾,河虾也是非常营养的,带虾壳一起炒干嚼碎了吃,虾壳里的钙含量还很丰富。

多吃富含硒元素的菜

硒元素也是人体非常需要的食材,适当地补充硒元素可以增强身体免疫力,能够合成谷胱甘肽过氧化酶,从而清除自由基,保护细胞膜。能够激活人体抗氧化,抗衰老的酶,从而降低人体衰老的速度,中老年人可以多吃一些硒元素丰富的蔬菜瓜果。

多吃薯类食物

薯类食材也有很多,地瓜、土豆、芋头等等,都各有风味,薯类食材中含有丰富的淀粉、膳食纤维,可以充饥耐饿,还能促进肠道消化,上了年纪的中老年人肠胃消化代谢变慢,可以适当的吃一些薯类的食材,有助肠道消化,对身体健康有益。

做到五点,健康长寿并不难

一位111岁老人的长寿秘诀

■ 王传

周有光老先生,是我国著名的经济学家、语言文学学家,汉语拼音方案的主要制定者,被称为“汉语拼音之父”。

年过111岁,是男性中少有的高手,他博学又多长,深受学者和社会人士的爱戴。生前他依然思维敏捷,口齿清晰,鹤发童颜,是我们国宝级的一位老人。

周有光109岁生日时,他曾幽默地说:“上帝糊涂,把我忘掉了”。2017年1月14日,周有光在他112岁生日的第二天凌晨三点三十分在北京协和医院去世。

长寿几乎是全世界人民的追求。中国历史上,秦始皇、汉武帝等强大的帝王,也不能免俗地求仙、服用灵丹妙药,以求长生。

周有光老先生以112岁的高寿辞世,而且无疾而终,堪称长寿典范!关于他的长寿秘诀可以总结为5句话,健康长寿并不难。

第一句话:我从不吃山珍海味、补品

周老之所以健康最重要就是生活有规律,他很少吃补品,人家送来的补品,他也不吃。不乱吃东西,从前在银行里,很多人请客,他从不拼命吃,山珍海味会吃坏人,瞎吃不好;不抽烟,不喝酒,喝酒喝点啤酒。

第二句话:我遇事从不激动

周老认为,人生在世,胸襟要宽大,碰到许多困难胸襟宽大就无所谓。在世界上许多事情不可能样样都顺利的,吃亏就吃亏一点,没有什么了不起,家里那

么多东西都搞光了。

对于世间万物的答案,如果百分之百确定的可能都不是对的。在世界卫生组织已经提到过的,关于一个人的寿命60%来自生活习惯、15%是遗传、10%社会因素、8%医疗、7%环境因素,而在60%当中有一部分来源于心态。

第三句话:夫妻生活要做到举杯齐眉

老先生的妻子张允和是著名的“合肥四姐妹”之一,去世的时候也有93岁高龄。夫妻和睦也是长寿和生活幸福的秘诀之一。他说,夫妻生活不仅要有爱,还要有敬。

他说古代是举案齐眉,现在我们没有案了,就叫举杯齐眉。

第四句话:人到晚年,坚持“三不”

老先生的妻子张允制定了“三不原则”,看起来就像是现在人们常说的空话,然而若是真的做到了却有奇效。

这“三不原则”就是不用自己的过失

惩罚家人;不用自己的过失惩罚自己;不用别人的过失来伤害自己。

简单总结一下就是专注于自己的生活,善待自己的家人,不要过于关注别人,更不要用别人的过错来惩罚自己。

这样的人很少能够在生活中获得快乐,长时间生气还会让自己的心理健康和身体健康都受到影响。

第五句话:平时讲究卫生,天天洗澡洗头

如果可以讲究卫生,注意勤洗手,同时经常使用到的餐具合理消毒,也是为健康保驾护航。有的人生活方式不正确,忽略卫生讲究的重要性,可能会让某些细菌,病原体入侵,而受到感染疾病会来袭,从而影响健康。

正确生活方式应该勤洗手,在流感季节还要适当使用杀菌洗手液,当然,餐具要和他人分开使用,同时在清洗完高温杀菌消毒,才能远离疾病,保持健康。