



冬天是高血压、高血脂的多发期。专家提醒,可以通过科学膳食搭配和合理运动有效的降血脂,同时科学的饮食和健康的生活习惯,能帮助预防高血脂。

高血脂: 沉默的健康杀手

记者 刘漾

A 症状: 看不见摸不着, 感觉不明显

前不久,在温泉某事业单位上班的张军亚晚上散步回家,突然倒地不省人事。所幸其妻陈晓华立刻将其送往医院急救。由于抢救及时,张军亚保住了性命。医生告诉陈晓华,张军亚患有高胆固醇血症,长期血液中胆固醇水平过高,沉积在动脉血管壁,特别是供应心肌血液的动脉壁上,长期以往,动脉越来越狭窄,甚至发生血栓,从而引发心肌梗死。由于之前无明显症状,不够重视,没有积极接受治疗,从而引发严重后果。

康复后的张军亚从此谨遵医嘱,一改以前大吃大喝的不良饮食生活习惯,开始以清淡的饮食、规律的作息约束自己。张军亚笑称:“现在我把烟酒彻底戒掉了,清

汤面、小米粥已经成了我每天的主食。”

51岁的刘女士最近发现右眼脸上长出一个黄色肿块,软软的,不疼也不痒,刘女士到医院求治。医生告诉刘女士这就是医学上所说的黄色瘤。医生建议刘女士检查血脂,结果发现其血脂明显偏高。

随着现代生活条件的改善,人们的膳食结构逐渐趋向高热量、高脂肪,高血脂已渐渐成为普遍病症。

15日,市中医医院治未病中心主任王先锋提醒,血脂不正常是看不见摸不着的,通常需要抽血化验才能作出判断。其主要症状是:头痛、肢麻、目眩头晕、胸闷胸痛、气促心悸等。也有些血脂异常的人没有任何不正常的迹象。

B 成因: 遗传、环境、饮食失调

说到高血脂诱发的原因,王先锋指出,主要跟以下几个方面有关。

饮食不节。高血脂与脂肪代谢异常有关。人体从食物中摄取营养物质,在体内堆积或无法排出体外,滞留在血液中,会促使高血脂的形成。

情志失调。思虑伤脾,脾失健运,或郁怒伤肝,肝失条达,气机不畅,血脂运输异常,血脂升高。

喜静不动。长期久坐,或生性喜静,嗜睡的人,由于缺少运动,致人体气机失于疏畅,气郁则津液输布不利,膏脂转化利用不及,以致生多用少,血脂难以代谢,堆积体内,形成高血脂。

年迈体弱。老年人之所以易得高血脂,

与他们的高龄有关。随着年纪越来越大,外在表现是腿脚不利索,内在表现是人体内部器官的退化或受损。五脏受损,六腑衰竭,脂质代谢能力下降或几近于无,即使每天摄入脂肪较少,但长期有进无出,还是会形成高血脂。

肥胖多脂。父母肥胖的人,其子女从小体内就多脂。待到长大以后,阳气不足,脂肪代谢缓慢,如果又不注意饮食,喜欢油腻、多脂食物,会加重代谢负担,长期如此,会导致血脂升高。

其他疾病。高血脂的形成原因,也可能是继发于其他疾病。消渴、黄疸、水肿等疾病未愈,累计脾胃肝肾,影响肝肾代谢。脂质无法代谢,引起血脂升高。

C 危害: 引发疾病, 危及生命

“血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。一般以测定血浆胆固醇和甘油三酯含量为结论。遗传、环境以及饮食失调是产生血脂过高的主要原因。”高血脂不注意治疗会引发各种疾病,甚至危及生命。王先锋提醒,高血脂带给人体的危害可以分为三种。

首先就是高胆固醇血症,胆固醇高,一个是甘油三酯高,还有一个是高低密度脂蛋白血症。以前大家都认为这两种高血脂症对身体有害,其实还有一种就是低密度脂蛋白血症,血液中的脂肪含量多会直接影响到动脉硬化,动脉硬化造成一系列临床上最常见的疾病,比如冠心病、心绞痛、心肌梗死等。血管硬化可以同时诱发高血压。动脉硬化以后高血压升得更高,高血压之后又出现脑血

管的意外、肾脏的改变等等,是一连串的问题。

王先锋称,腿上的血管由于动脉硬化以后血管变窄,引起动脉血管闭塞,造成走路困难,间歇性跛行,甚至出现坏死。血管病变是高血脂症很重要的危害,足以使我们提高警惕。

另一方面,高血脂症的病人常常伴有严重的脂肪肝,肝功能造成损害。还有一些高血脂症病人可以诱发胰腺炎,脸上长黄色瘤,也有甲状腺功能低下等等,这些患者都有高血脂症,形成代谢的紊乱,所以高血脂症的危害很大,千万不能认为只是胖的问题。

很多高血压、冠心病等患者疾病加重都和高血脂有关系,所以,要做好对高血脂的防治。

D 预防: 合理膳食, 适当运动

很多高血脂的人怕疾病加重往往不吃荤菜,一心吃素。对荤菜的过分限制,不仅限制了口福,还可能营养不良,抵抗力下降。王先锋提醒,其实,降血脂可以通过科学的膳食搭配和合理运动来“聪明”地实现。

科学搭配,饮食降脂。不合理的饮食,能导致血脂升高。同样,合理饮食,能够帮助降血脂。王先锋说,降血脂的食物有很多,选择时以清淡、低脂肪、低胆固醇为主,例如黑木耳、苹果、燕麦、牛奶、杏仁、菊花等都能一定程度帮助降血脂。

少久坐,多运动。冬天容易引发高血脂是因为气温下降,人们的运动量会减少。久不运动,脂肪会堆积腹部,容易发胖。

调节情绪,快乐生活。良好、舒畅的心情,利于身心健康,同时有助于预防高血脂。长期精神紧张、易怒、情绪暴躁的人,得高血脂的概率会更大。

良好习惯,定期体检。无论是高血压、还是高血脂,都需要养成定期体检的习惯,这能帮助及时了解身体健康状况,及早防治。

预防高血脂,还可以用天山雪菊、决明子、甜叶菊、黄精、山楂等泡茶喝,能够帮助降血压、降血脂,经常饮用还可以调理内脏。



9日,通山县新医院整体搬迁工程项目正加紧建设。该工程位于通山县新城区九宫路柏树下村,总投资2.13亿元,占地170余亩,建筑面积4.9万平方米。目前,门诊部、住院部、医技楼等主体工程已完工。据介绍,工程预计明年5月投入使用,将极大改善当地群众就医环境。

记者 袁灿 特约记者 程平利 摄

关灯玩手机 小心患青光眼

见习记者 吴晓莹

5岁的男孩元元最近玩电脑时离得越来越近,还老是不经意地揉眼睛,揉完后眼睛又红又肿。元元爸爸觉得情况不妙,带元元去医院就诊,结果竟然是轻度青光眼。

在眼科就诊的还有很多20岁左右的年轻人,他们大部分都是手机一族,酷爱关灯后躺在床上刷微博、玩微信、看网页。为此,专家提醒:睡前关灯玩手机可导致永久性失明,必要时应开盏弱光照明。

市中心医院眼科副主任医师费秋香解释,关灯后,由于旁边没有光线,手机的辐射直接对准眼球,会直接导致眼角膜上皮发炎,如治疗不及时,眼角膜的前弹力层也会损伤,再加上黑暗中用眼本来就会导致眼压升高,供血不足,瞳孔长时间的散大堵塞眼内液体的循环流动,容易导致青光眼的发生。如果不能尽快地解决房水阻碍问题,更有可能导致永久性失明。

“现在小孩得青光眼的非常多,一是跟家族遗传有关,另一个就是家长的过度溺爱,小小年纪就给小孩买手机,买电脑,又不控制其用眼时间,这都是导致小孩得青光眼的诱因。”为此,费秋香建议,小孩最好不要使用手机、电脑,如果没有办法制止,就控制在半小时以内,玩一段时间后可以闭眼或向远处眺望数分钟。同时面对电脑要保持30厘米以上的距离。

年轻的手机一族晚上玩手机可以调整一下手机屏幕的对比度,让亮度和色泽都尽量的柔和,以此降低眼睛的负荷。最好准备一盏弱光灯,缓和一下屏幕和背景环境之间亮度的差距。同时一定要控制好时间,养成健康的用眼习惯。如果眼睛有不适感,就要及时到医院检查治疗。

公共场所为何禁烟

为何要实施公共场所禁烟?

答:实施公共场所禁烟的目的就是为了保护公众的健康不受二手烟的危害。由卫生部出台、2011年5月1日起施行的《公共场所卫生管理条例实施细则》第18条明确规定:室内公共场所禁止吸烟。

然而,在一些餐馆、酒店、娱乐城、棋牌室等公共场所吸烟者仍不在少数,管理人员大多未加劝阻。吸烟是个人行为习惯,别人无权干涉,但要注意不能在室内工作场所、公共场所和娱乐场所吸烟,否则就会损害他人健康,就是违背社会公德的不道德行为,管理人员和不吸烟者就有权劝阻、指责。

哪些地方禁止吸烟?

答:按照卫生部要求,我国从2011年5月1日起,7大类28小类室内公共场所将全面禁烟。为贯彻落实《公共场所卫生管理条例实施细则》,湖北省爱卫会决定在全省室内公共场所全面禁止吸烟。具体来讲,全省公共场所禁烟的室内区域主要包括以下这些地方:(1)、宾馆、饭馆、旅店、招待所、车站、码头、咖啡馆、酒吧、茶座;(2)、公共浴室、理发店、美容店;(3)、影剧院、录像厅(室)、游艺厅(室)、舞厅、音乐厅;(4)、体育场(馆)、游泳场(馆)、公园;(5)、展览馆、美术馆、图书馆;(6)、商场(店)、书店;(7)、候诊室、病房、候车(机、船)室、公共交通工具等。另外,今后饭店、候车室等公共场所不应再设吸烟区。

咸宁健康教育

高血脂常见误区释疑 当心高血脂“偷走”听力

记者 刘漾

高血脂在生活中是一种较为常见的疾病,但有不少患者在认识上存在很多误区,从而不能够取得良好的治疗效果。以前大家都认为这两种高血脂症对身体有害,其实还有一种就是低密度脂蛋白血症,血液中的脂肪含量多会直接影响到动脉硬化,动脉硬化造成一系列临床上最常见的疾病,比如冠心病、心绞痛、心肌梗死等。血管硬化可以同时诱发高血压。动脉硬化以后高血压升得更高,高血压之后又出现脑血

“我这么瘦,怎么可能有高血脂?”

专家:高血脂与基因、饮食习惯、生活方式有关,与肥胖并没有直接、绝对关系。过往病例中也有体重较轻的严重高血脂患者。

“去年验过血脂正常,不用再检查了。”

专家:血脂水平曾经正常,不等于永远正常,年龄增长会让血脂升高,不知不觉危害人的身体,当发现危险信号时为时已晚。

“是药三分毒,高血脂只要通过饮食调节和锻炼就能控制,无须吃药。”

专家:高血脂的治疗方法包括药物治疗措施和饮食控制、锻炼、戒烟等非药物治疗措施。单纯的饮食控制和运动只能使胆固醇降低7%至9%。所以如果已经患上了血脂异常,仅依靠饮食和运动来控制是远远不够的,还必须服药。

“血脂降下来了,就可以停药?”

专家:高血脂患者必须长期坚持服药,否则血脂有可能反弹至比原来更高的水平。此外降脂药的副作用很小,一旦出现副作用,及时停药,副作用基本就会消失。



记者 刘漾

高血脂症近来成为引起中老年耳聋的一个重要病因。专家提醒,高血脂对听力的影响是一个缓慢渐进的过程,要警惕高血脂“偷走”你的听力。

今年55岁的李先生身体一直很健康,最近他突然出现耳鸣,听力下降,去医院做了系列检查后排除了颈椎病、高血压、糖尿病、肾病等,但他的甘油三酯及胆固醇远远高于正常值,转氨酶偏高。医生考虑他是因为高血脂导致的耳聋,经过一段时间的饮食控制及药物降脂治疗后,耳鸣及耳聋症状明显减轻。

22日,市中心医院同济咸宁医院耳鼻喉科专家王显红说,引起耳聋的原因很多。近年来,高脂血症也是老年人耳聋的一个重要病因。为什么高血脂症老人容易发生听力减退呢?



王显红介绍,高血脂症可引起内耳脂质沉积,过氧化脂质增加,直接导致内耳细胞损伤,血管萎缩,从而引起中老年性耳聋。高血脂症者血液粘稠度增加,血小板聚集性增加,易发生动脉粥样硬化,内耳动脉没有侧支循环,血流缓慢、供血不足,都可引起内耳微循环灌注障碍,进而影响内耳听力。

王显红提醒,有高血脂症的人应积极治疗,少吃高脂肪、高胆固醇食品,这不仅有助于防止动脉粥样硬化,而且对防止耳聋有益。

嘉鱼县国有建设用地使用权预出让公告

为充分了解市场需求情况,科学合理安排供地规模和进度,促进土地市场健康有序发展,根据国家相关法律、法规规定,经嘉鱼县人民政府批准,嘉鱼县国土资源局发布国有建设用地使用权出让预申请公告。现将有关事项公告如下:

| 一、土地出让预申请宗地基本情况: | | | | | | | | | |
|------------------|---------|------|------------|--------|------|--------|-----|------------|-----------|
| 土地位置 | 宗地面积(亩) | 土地用途 | 出让年限 | 容积率 | 建筑密度 | 绿化率 | 商住比 | 预申请保证金(万元) | 参考价(万元/亩) |
| 嘉鱼大道东侧东岭尚城南侧 | 193.19 | 商业住宅 | 40年 70年 | 不大于2.8 | 30% | 不小于35% | 2:8 | 50 | 65 |

注:上表数据仅作参考,以地块正式出让文件内容为准

湖北文德置业有限公司减资公告

湖北文德置业有限公司经股东会决议,分立为湖北文德置业有限公司和湖北阳德资产管理有限公司,拟向工商行政管理机关申请减少注册资本,由5100万元减为5000万元。原湖北文德置业有限公司的债务由分立存续的

“湖北文德置业有限公司”承担。请债权人于2013年12月20日(公告发布日)起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求。特此公告

湖北文德置业有限公司
2013年12月20日

咸宁温泉郭家湾菜场附近6层2楼房屋出售信息

受委托,位于咸宁市温泉郭家湾菜场附近6层2楼房屋一套公开出售,面积135平方米,另有35平方米的车库出售,参考价每平方米2500元;有意者请与我公司联系咨询。联系人:0715-8268088 13872181110刘先生 公司地址:咸宁市温泉泉电路特1号

湖北中成拍卖有限公司
2013年12月25日