



★核心提示

心脏健康要从年轻时开始维护,瑞典斯德哥尔摩卡罗琳学院环境医学院研究发现,男性遵循健康生活方式可预防86%的心肌梗死,健康饮食与限量饮酒可降低35%的心脏病风险。
南方医科大学南方医院心血管内科主任许顶立提醒,各年龄段人群都要重新检视生活,疼惜你的心。

健康护心指南

20岁
把运动变成习惯

运动就像给心脏买了一份保险。现在年轻人白天在写字楼坐一天,晚上到家就窝在沙发里,每天一万步的运动量都很难达到。英国一项研究表明,久坐的人患心脏病和糖尿病风险比常人高一倍。澳大利亚一项针对8800名25岁以上居民的调查表明,

长期久坐不动不利于“好”胆固醇清除动脉斑块。建议20岁以上人群把运动变成人生一部分。哪怕每天在小区周边或公园里健步走、慢跑,都能让心脏跳动更有力。
此外,要尽早戒烟,并减少二手烟暴露。已有太多证据显示,吸烟和二手烟都会

增加心脏病风险。定期健康体检也很重要,不要以为年轻就是资本,就可不在意身体。建议年轻人在医生指导下测量胆固醇、血压、心跳、体质指数(BMI)、腰围等是否符合标准,必要时进行心脏影像学检查,并了解饮食与运动习惯是否需改善。

30岁
带动全家健康生活

三十而立,此时多数人已成家,身上背负更多责任。在健康生活方式上,30多岁的人也要多担当,带动全家过上护心健康生活。
其一,利用周末或下班时间,带家人进行户外活动,如每两周郊游一次、晚饭后一

起去公园散步。以身作则,不要一回家就坐在沙发上,翘起二郎腿。其二,把好“入口关”,少盐、少油,多做绿色蔬菜。主食多样化,用杂粮饭代替白米饭。还可让孩子帮着择菜、洗碗,从小培养良好生活习惯。其三,不要随意宣泄压力,让家人遭受“二手压

力”。研究表明,压力会升高心率与血压,可能伤害血管内壁。通过深呼吸、正念冥想等方式纾解压力,每天为自己和家人安排放松时刻。其四,增强健康意识,了解家族病史:家中是否有男性在55岁前、女性在65岁前有早发心血管疾病等,同时加强健康体检。

40岁
均衡饮食控制体重

人到40岁,新陈代谢逐渐减慢,小腹微凸成了许多中年人难以避开的“魔咒”。因此,这个年龄段应把控制体重作为重点。
首先,摄入足够数量的食物并不一定能摄取足够营养。控制体重、血压及胆固醇的饮食方案包括:各种水果与蔬菜、全谷物、去皮家禽与鱼、坚果与豆类、植物油,同时限制饱和脂肪、反式脂肪、盐、红肉、甜食

和含糖饮料的摄入,外出就餐避免暴饮暴食。
其次,通过运动消耗多余能量,每周至少有相当于150分钟中等强度的运动或75分钟剧烈运动。若体型偏胖,希望降低血压和胆固醇,美国心脏病协会建议每周进行3-4次中等到剧烈程度运动,每次40分钟。如不能按计划运动,每周尽可能抽出时

间,每次至少持续10分钟也是有益的。
再次,重视体检,除定期测血压外,45岁后每三年应该查一次血糖。若体重较重或有糖尿病、高血糖风险,检查频率要提高。此外,睡眠呼吸暂停在中年人中很常见,这可导致高血压甚至心脏病与中风。其表现就是睡觉打呼噜,且特别响。建议观察伴侣打呼情况,并及时就诊。

50岁
打造完美家庭生活

年过半百,孩子一般都进入大学乃至走上社会,终于可以为自己活一回。但不少家庭也进入婚姻危机,夫妻间吵吵闹闹,特别是孩子这个“缓冲剂”离开了,矛盾很可能激化。
瑞典斯德哥尔摩大学压力研究所研究发现,不良情绪是诱发心脑血管疾病的独立

风险因素。其他研究也表明,家庭是否幸福会影响心脏健康,夫妻常年争吵会导致血压、胆固醇和血糖水平升高,相互扶持的夫妻血压更平稳,幸福婚姻对提高心衰患者存活率也有帮助。
五十知天命,这个岁数凡事要看得开,知

道夫妻才是彼此最重要的人。和谐的感情总要有有人先觉察、先改变,不妨做那个先“进步”的人。这个年龄段更要了解心脏状况,学习心脏病知识,知道并非所有人心脏病发作时都会胸痛,及早发现危险征兆。如果已经出现“三高”,就该遵医嘱严格控制饮食,规范治疗。

60岁
定期做好心脏日记

退休后时间相对充裕,不妨每天记录健康状况,尤其要做好心脏日记。
美国心脏协会表示,老人每天要记录全天血压平均值、做了多少运动、吃下的食物及其数量,并及时与医生沟通。

体检方面,除了常规项目,建议每1-2年做一次血管超声检查。
饮食上应遵守以下原则:用蔬菜水果替代高卡路里食物;选择富含纤维的全麦谷物;每周至少吃两次鱼,特别是含欧米伽-3

脂肪酸的鲑鱼、鲱鱼和鲱鱼;选择无脂(脱脂)和低脂(1%)乳制品;减少饮料与高糖食物摄入。

(本报综合)

减肥健身后可吃食物

本报讯 记者朱亚平报道:入夏以来,市民周先生加入到减肥大军中,每天下午5点至7点,在健身房内运动,但困扰他的一个问题是,“运动后,还吃不吃晚饭呢?”
市疾病预防控制中心全科医生钟平表示,很多人知道运动前要热身、不能空腹运动,也知道运动过程中口渴了就应及时喝水,却不知道运动后其实是可以吃东西的。运动后不吃,反而不利于减肥,还可能损耗肌肉。
运动结束后,人体肌肉细胞中原本储存的肌糖原被大量消耗,肌肉纤维在运动中也或多或少有一定损伤,此时如果能及时补充营养物质,不仅能让肌肉组织得到及时地补充、修复以及增长,而且提高后期脂肪的代谢效率,即脂肪的

后燃烧效应。
钟平说,吃是必要的,不过怎么吃、吃什么也必须控制。
运动后吃东西,最好在45分钟之内吃完。因为运动结束后45分钟内,骨骼肌细胞为碳水化合物、氨基酸等营养素打开了最大的通道,如果营养素补充及时、数量及比例恰当时,肌肉修复及增长将达到最大速度。
饮食应该以“高碳水+高蛋白+多维、多矿物质”为基本原则,避免高脂肪食物。推荐食物:水果块、粗粮面包片、酸奶、脱脂牛奶、鲜榨果汁、运动饮料、少量坚果等。以小型固体食物、液体食物为主。

本报讯 记者赵晓丽报道:夏季来临,天气越来越炎热,一些糖尿病患者的血糖管理面临严峻挑战。
为帮助糖友安全度夏,中医医院治未病科主任王先锋总结了一些预防措施。
首先,要常测血糖,调药量。温度升高和运动量的减少会改变人体吸收胰岛素的速度,同时也会影响到用药需求。所以,在夏季勤测血糖有助于更准确地监测血糖水平,以便及时调整药量。
其次,药物必须储存在凉爽的地方。胰岛素、口服降糖药、试纸和血糖仪应当存放在凉爽、干燥和光线昏暗的地方,千万不能放在汽车前挡风玻璃下的储

物箱和车后备箱里,或是置于阳光直射的地方。胰岛素必须冷藏,但不能冷冻。外出时可以把胰岛素放在一个防水的拉链袋里,并用毛巾把它包起来,然后和冰袋一起放到保温桶里。
生活中,要常饮水,吃瓜果。在潮湿炎热的夏季里出汗过多或运动量过大会导致脱水,从而引发血糖升高。更为糟糕的是,血糖升高会引发小便频繁,进一步加剧脱水。为了防止这种恶性循环,大多数糖尿病专家建议患者每天饮用8杯水(相当于1600毫升)或其他流质;如果活动量大,饮水量还要相应增多。另外,可以在控制糖摄入量的前提下,适当多吃含水分多的瓜果和蔬菜,如各种浆果、柑橘、西兰花、芹菜、黄瓜、柿子椒、西红柿和绿叶菜等。
平时,可以随身带一些甜的零食。如橙子、坚果、全麦饼干、金枪鱼罐头、低脂奶酪、杏干或葡萄干。当出现低血糖时,就不会措手不及了。

生活顾问
咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

卫生计生
weishengjisheng
咸宁市卫生计生委协办

市中心医院与武汉人福医疗集团有限公司
签订医养项目合作协议



5月16日上午,市中心医院同济咸宁医院与武汉人福医疗集团有限公司正式签订医养项目合作协议。
据了解,市中心医院与武汉人福医疗集团将共同设立咸宁市人福医养投资管理有限公司,该公司力争5年内建设成为咸宁市及周边地区最有影响力的医疗养老机构;其医疗机构达到二级甲等医疗机构标准,开放床位1200张,成为鄂东南医疗养老中心。

通讯员 肖晓 摄

嘉鱼
创建健康促进县

本报讯 通讯员周文广报道:连日来,嘉鱼县广泛动员社会力量,整合各类资源,通过传播健康理念,倡导健康文明生活方式,增强群众自我保健意识和自我保健能力,实施以“健康传播、健康生活、健康管理、健康发展”为主要内容的全民健康促进行动,为建设健康湖北、健康嘉鱼打下良好基础。
嘉鱼县政府把创建健康促进县建设纳入政府重点工作,制定了发展规划和相关政策,并开展健康促进综合干预,建设促进健康的场所和公共环境,在全县范围内开展健康村(社区)、健康家庭、食堂、酒店、餐厅、超市、医院等,提高场所内人群的健康素养水平。
电视台、电台、嘉鱼网、嘉鱼热线及各镇、部门网站开设健康教育专题或栏目,开展健康促进县宣传推广,加大舆论宣传,营造社会氛围,提高健康促进县创建知晓率。

赤壁
举行护士节文艺汇演

本报讯 通讯员叶小娟、刘纯报道:5月12日晚,为纪念第105个国际护士节,赤壁市在市中心举办“天使之梦”文艺汇演,来自市直各医疗卫生计生单位100多名医护人员参加了演出。
这是一台来自临床一线的医护人员自编自演的一台紧扣主题、弘扬主旋律、凸显行业特点的精彩晚会。节目汇集舞蹈、情景剧、小品、太极、双簧、合唱等。整场晚会组织有序,气氛热烈,高潮迭起,精彩纷呈,彰显了卫计人深厚的文化底蕴和崇高的职业操守,展现出医务工作者积极进取、昂扬向上的良好精神风貌。

赤壁市食品药品监督管理局
用制度管人事

本报讯 通讯员贺荣华报道:近日,赤壁市食品药品监督管理局通过清理、完善、规范各类管理制度,出台了《赤壁市食品药品监督管理局管理制度汇编》。
据悉,该《制度汇编》共机关管理制度、党建制度、党风廉政建设制度、行政执法制度四大部分,该制度的出台,为“两学一做”学习教育“学”和“做”的抓总、抓细、抓落实,提供了制度保障;为推进食药监管各项工作的运行,构建了科学、系统、完整的工作机制。



关注咸宁新闻网微信
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来