

高血脂人群需注意 3 条饮食原则

▲ 郑州市第九人民医院检验科 吴倩

高血脂是中老年人常见的慢性病之一，近些年随着我国生活水平的不断提升，越来越多的青中年人群也遭受到了高血脂困扰。该疾病最为可怕之处并不在于血脂升高，而是由高血脂引发的各类并发症，比如心梗、脑梗的病发都和高血脂有一定关联！

高血脂症指的就是血液中胆固醇、甘油三酯以及总脂等血脂成分浓度超过了正常标准，它不仅会增加血液黏稠程度，同时还会刺激血管引发炎症反应，加速动脉粥样硬化、血管斑块的形成，进而诱发多种相关性疾病，最为致命的就是冠心病、心梗！

高血脂早期多无身体异常表现，所以很多患者都未发现问题，而持续升高的血

脂则会悄悄对身体进行伤害，加速动脉硬化形成。当血液变得越来越黏稠时，患者就会有头晕、头痛、乏力、嗜睡等表现出现，但此时也已经造成了血管损伤。

目前对高血脂的诱因临床上还存在争议，但可以确定的是，它和患者日常饮食有直接关系。长期摄入过多高热量、高脂肪、高胆固醇类食物，是造成血脂浓度超标的主要因素。高血脂患者饮食要注意控制胆固醇的摄入：尽量少摄入肥肉、动物脂肪、蛋黄、鱼子、动物内脏及动物骨髓等。限制油脂摄入量：高血脂患者不宜食用肥肉和猪油，应用鱼类、瘦肉和植物油代替。深海鱼类等可适当食用，而起酥点心、油炸食品等含大量反式脂肪酸的食物要少吃，接下来就让我们一起了解一下高血脂的三

大饮食原则。

减少碳水化合物摄入

为了降低高血脂，减少肉类摄取，为了增加饱腹感反而会吃更多的主食，比如：大米、面条、面粉等股票，提高饱腹感。但是现在的主食大部分都是精制的，含有很多碳水化合物，主食吃多了，碳水化合物就会变成脂肪，囤积在体内，不利于降血脂。

所以要想降低血脂，不能单单减少油脂的摄入，还要少吃高碳水的主食。

增加少蔬菜瓜果比例

由于蔬菜瓜果中膳食纤维含量较高且

热量低，对控制血脂具有较大的帮助，因此高血脂人群除少摄入精制主食及油腻食物外，还可适当增加日常食物中蔬菜瓜果的比例。如可多摄入茄子、洋葱及苦瓜等，它们不仅升糖指数降低，不易导致糖尿病，同时还能有利于血管，甚至清除血管内血脂。

高血脂人群需少吃的食物

高血脂人群需忌吃以下食物，如干豆、番薯、熏肉、生猪油、动物油、五花肉、金枪鱼、鳗鱼，以及玉米、竹笋等纤维硬的食物。

总之，高血脂人群饮食需做到少吃肉多吃菜，多吃粗粮，少吃高糖、高脂及高油等高热量及高脂肪食物，饮食清淡且食量合理，营养搭配，以便很好控制血脂。

高血压人群如何护理？

▲ 民权县人民医院 姚春红

高血压的防治

合理膳食 减少钠盐摄入，清淡饮食，戒烟戒酒是控制高血压的重要手段。高血压患者要减少吃含有钠盐的食物比如味精、酱油等含钠盐较高的调味品，食用钠盐的量应该不高于六克，同时增加钾盐的摄入量。另外高血压患者应该多吃对脾胃有好处的食物，比如鸡蛋、瘦肉、大枣等，多吃降低胆固醇的新鲜蔬菜，比如韭菜、菠菜和葱等，胆固醇的降低有利于控制血压。还要降低对含油脂较高的食物的摄入量，总之要能发挥少油少钠盐和降血压的功效，做到饮食平衡。

健康运动 保持好心情 运动是保持人体健康最有效的方式，我们的日常生活也离不开运动，通过运动我们可以促进体内新陈代谢，提高免疫力和身体各器官的活力。高血压人群要保持适度的锻炼，增强身体的免疫力，使自己不容易得病，建议每天进行三十分钟左右的有氧运动，帮助我们提高身体素质。另外，进行运动可以让我们呼吸新鲜的空气，能够提高心脑的氧气供应，防止心脑血管疾病，降低高血压的发病机率。还有重要的一点就是，在日常生活中保持好心情，大家都知道，当我们心情好的时候，身体的感觉会很放松，保持好心情可以让我们的身体健康，同时也让我们的生活愉快！

坚持合理科学用药 治疗高血压最有效的方法就是要听医生的话，治疗身体疾病最拿手的是医生，我们一定要遵循医嘱按时服药，坚持治疗。高血压发病时会让我们很痛苦，为了减轻痛苦，一些人就会擅自增加一些疏通血管的药物，出发点是让自己减轻痛苦，但是往往会起到反效果，这样的做法也是非常危险的，不仅不能减轻痛苦，还会让自己陷入危险之中！

除此之外，一定要坚持服药，一些人用了药物治疗痛苦减轻了以后就会停止服用降压药，认为自己已经没事了，其实更大的危险还在潜伏之中，正确的做法是坚持服用降压药。

卒中恢复期的康复治疗方法有什么？

▲ 平煤神马集团总医院神经内科 赵红艳

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

脑卒中的恢复期约是 1 年，而认知功能与言语功能的恢复周期约是 1 至 2 年，需在脑卒中发病 1 至 3 个月开展康复治疗，原因是该时期属于中枢神经细胞修复的最佳时期，被认为是康复治疗的黄金时间。该病恢复期的常用疗法为规律运动和作业疗法，需由治疗师开展一对一训练，同时需要患者自主完成训练作业。恢复期开展康复治疗的目的为提升运动协调能力，恢复患者的生活能力和生活质量，进而获得较佳预后。

卒中的康复训练

脑卒中患者常遗留各种功能障碍，包括肢体活动障碍、言语不清等，严重影响生活。及时康复治疗对于脑卒中后遗症的恢复至关重要。理论上讲，只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗，越早规范康复治疗，患者预后越理想。

脑卒中康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗、中国传统治疗以及康复护理等，不仅需要康复医师的帮助，也需要社区、患者自身和家庭共同配合完成，从而帮助脑卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活，重返社会。

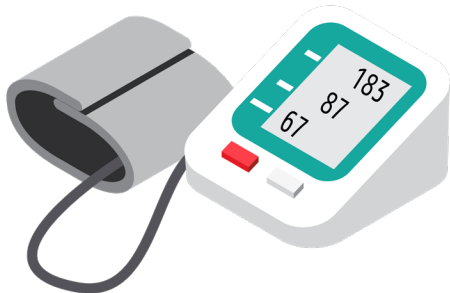
脑卒中中的一级康复，也就是早期康复，是指患者早期在医院急诊室或神经科的康复治疗。

这个阶段多为卧床期，康复治疗的目的是通过被动活动和主动参与，促进偏瘫侧肢体肌张力的恢复和主动活动的出现，以及肢体正确的摆放和体位的转换（翻身），预防可能出现的压疮、关节肿胀、下肢深静脉血栓形成、泌尿系和呼吸道的感染等。

主要进行良肢位摆放，关节被动活动，早期床边坐位保持和坐位平衡训练。在急性期最重要的是预防再发脑卒中和并发症。

康复训练的最佳时间

目前认为，脑卒中患者发病 1 个月内为恢复早期阶段，2-3 个月为恢复中期阶段，4-6 个月为恢复后期阶段，超过 6 个月为后遗症期。指南推荐脑卒中患者病情稳定 72 小时后，应尽早进行康复治疗。



高血压是我国常见的疾病之一，是心脑血管疾病死亡的重要的危险因素之一，而且高血压总是在不经意之间就参与到我们的生活中，让我们生活苦不堪言，它就“潜伏”在我们身边伺机而动，我们的家人朋友中就有人深受其苦。

高血压的临床表现

高血压的症状因人而异。早期可能无症状或症状不明显，常见的是头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，并在休息后恢复正常。随着病程延长，血压明显的持续升高，逐渐会出现各种症状。此时被称为缓进型高血压病。缓进型高血压病常见的临床症状有头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。高血压的症状与血压水平有一定关联，多数症状在紧张或劳累后可加重，清晨活动后血压可迅速升高，出现清晨高血压，导致心脑血管事件多发生在清晨。

当血压突然升高到一定程度时甚至会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会发生神志不清、抽搐，这就属于急进型高血压和高血压危重症，多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变，如中风、心梗、肾衰等。症状与血压升高的水平并无一致的关系。继发性高血压的临床表现主要是有关原发病的症状和体征，高血压仅是其症状之一。继发性高血压患者的血压升高可具有其自身特点，如主动脉缩窄所致的高血压可仅限于上肢；嗜铬细胞瘤引起的血压增高呈阵发性。

