

健康看点

拥有八块腹肌的四十岁帅哥居然心梗了! 专家提醒:

你爱熬夜 爱宵夜

心梗也“偏爱”你

杭州市中医院 徐尤佳

本报讯 近期,杭州市中医院丁桥院区心血管病科陆续接诊了5位急性心肌梗死患者,有80多岁高龄的老伯,也有三十多岁的小伙。而这几位患者中,血管病变最严重的,却是正当“一枝花”年纪的许先生。正值壮年,可是血管的情况甚至不如80多岁高龄的老伯,这到底是怎么回事呢?

健身达人突发心梗

据了解,许先生前来医院就诊时胸痛就非常剧烈,痛到一度无法说话。杭州市中医院丁桥院区心血管病科副主任医师应飞接诊后立马为他做了相关检查,发现他的三根主要的冠脉血管都有病变,且一支完全闭塞,情况十分危急,必须马上手术。随后,应飞带领介入团队争分夺秒为患者进行了介入治疗,开通了闭塞的血管,手术后许先生的胸痛情况明显改善,连呼吸都轻快了起来。

据了解,许先生平时很注重健康,基本保证每周2次规律的体育运动来锻炼身体,体型也维持得不错,没有人近中年常见的“啤酒肚”,肚子上甚至还有八块腹肌。此外,许先生家庭氛围融洽,工作规律朝九晚五,他自己没有吸烟饮酒等不良嗜好。这么健康的生活

方式,许先生为什么会突发心梗呢?

“不良”爱好让心梗找上门 通过解了许先生的病史后,发现原来许先生的母亲也是冠心病患者,不久前也进行了冠脉造影和介入治疗。更是发现了许先生有两个重大“不良”爱好:一是爱熬夜,平日里晚上许先生虽然不用加班工作,但到了睡觉时间,他却总舍不得放下手里的手机,经常要熬到凌晨才舍得入睡;二是爱吃宵夜,尤其是烧烤,一个月可能要吃个十次左右,平均每周也有2~3次。

虽然之前的体检早就提示了血脂增高,他却不以为然,熬夜照样熬,烧烤照样吃。如此可见,许先生突发心梗正是由自己不健康的生活习惯和不被他重视的高血脂导致的,加上家族遗传因素也有一定影响。

应飞提醒,夏天到了,又迎来了烧烤、啤酒、小龙虾齐聚一堂的宵夜狂欢时节,但凡事要适度,尤其是“三高人群”更要“管住嘴”。平时也要注意定期规范体检,如果有胸闷、心慌、胸痛等症状须及时就诊。

“三高人群”饮食小贴士 1. 远离高胆固醇食物 胆固醇虽然也可以维持身体正常生命活动,但是,胆固醇分为多种类型,有部分胆固醇对人体健康不利,获取过多会让血清胆固醇、甘油三酯水平升

高,而血液变得黏稠,在血管中流动速度缓慢,可能会出现血液循环障碍,甚至让某些部位缺血。已经有血脂高、血压变化等情况,应该远离动物内脏,否则并发症更容易出现。

2. 尽量别碰甜食 甜食含有的糖分多,经常摄入会让血糖波动,甜食少吃可以防止血糖波动,也可以避免能量获取过多让其他指标变化,很多人血压、血脂升高也和经常吃甜食有关。为了保持身体健康,积极治疗疾病之外高糖食物少吃为好。

3. 少吃高脂肪食物 很多人喜欢吃肥肉,但是,肥肉主要的特点是脂肪含量高,比较油腻,大量吃肥肉除了让身体发胖,还会加速疾病的发展,如果想要吃肉来补充里面的蛋白质,应该选择瘦肉。

4. 不碰含酒精食物 含酒精食物别碰是防止三高疾病加重的关键,很多人没有管住嘴,大量吃添加酒精食物,但是,酒精有刺激性,很多人的肝脏功能降低,血压变化和添加酒精食物摄入过量有关。如果可以管住嘴,少饮酒之外还远离添加酒精的食物,会发现出现的慢性疾病改善,而在疾病得到控制之后身体受到的伤害减轻,并发症也可以远离。

健康提示

晚餐有豆能减肥

美国责任医师协会在《营养与饮食学会杂志》上新发布的一项研究显示,素食有助提高人体对胰岛素的敏感度,改善饮食结构,维持健康体重。增加豆类摄入,多吃豆腐、豆豉等豆制品,同时减少肉类摄入能促使体重减轻。

研究人员对志愿者的饮食结构、体重、脂肪量和胰岛素敏感度等数据进行跟踪分析。结果显示,素食组平均减少约13磅(约11.79斤)体重、9.1磅(约8.25斤)脂肪量、胰岛素敏感度也有显著改善。维持原有饮食结构的志愿者没有明显变化。研究认为,饮食中豆类占比的增加与体重、脂肪量和内脏脂肪减少显著相关。

医域前沿

基因编辑技术有望防治心脏病

据美国《麻省理工学院技术评论》网站日前报道,一名家族性高胆固醇血症患者在新西兰接受了基因编辑临床试验,以期降低血胆固醇水平,从而防治心脏病。这项临床试验是利用基因编辑技术防治心脏病的一次新探索。

据报道,本次试验采用了一种新型CRISPR基因编辑技术——单碱基编辑技术,有望永久降低低密度脂蛋白水平。接受试验的这名患者属于先天胆固醇水平过高,已患有心脏病。美国一家生物科技公司的研究人员替换了其肝脏细胞的PCSK9基因单个碱基,这种基因可帮助调节低密度脂蛋白胆固醇水平。研究人员预计此举可永久降低志愿者“坏”胆固醇水平。研究计划总共为40名家族性高胆固醇血症患者提供基因编辑治疗。

医学探索

周末集中运动可降低死亡风险

《美国医学会内科杂志》发表研究指出,无论是周末集中运动,还是平时进行有规律的运动,只要达到指南推荐的量,参与者的死亡率均较低,无论是特定原因还是全因死亡风险。

研究人员分析350978名美国成年人的数据,平均年龄为41.4岁,参与者自我报告身体活动,并根据他们的锻炼方式分为不同的组:身体不活动、每周定期3次或更多活动组,周末活动组。研究发现,与不活动的参与者相比,周末集中运动的参与者全因死亡、心血管死亡和癌症死亡风险分别降低8%、13%和6%,而每周进行规律运动的参与者全因死亡、心血管死亡和癌症死亡风险分别降低15%、24%和12%。

医学新知

早吃蛋白 午补纤维 控血压

近期,日本早稻田大学尖端生命医学中心研究小组在《营养前沿》杂志发表的学术论文报告,早餐多吃蛋白质,午餐多吃纤维素,对降低血压、保持血压平稳十分有利。

研究小组利用一款与饮食和体重管理有关的应用程序,采取问卷调查方式,以2402名平均年龄45.95岁的成人(男性29.4%)为对象,根据收缩压水平将血压分为6类并进行评价(排除降压药服用者),分析研究早中晚三餐及零食的营养素摄入量与血压的关系。结果表明,早餐蛋白质和午餐纤维食物摄入量越多,血压越低。还有,午餐的钠/钾比值(钠摄入量除以可降低血压的钾摄入量)与血压有显著关联,能量和脂肪摄入仅在晚餐与血压有显著关联,零食的钠/钾比值与血压有关联,即吃午餐和零食时摄取盐分越多,血压越高;吃晚餐时,能量和脂肪摄入量越多,血压越高。

正宗欧米伽-3, 12瓶只要199元

今天至8月8日 **199元** 套餐
8月9日 **1299元** 套餐
8月10日恢复市场价 **2299元** 套餐

详解欧米伽-3!

爱斯基摩人“大块吃肉,大碗喝酒”,竟很少得三高、冠心病、风湿关节炎、脑萎缩、前列腺、肾虚、尿毒症!原来,爱斯基摩人吃的海鱼、海豹、驯鹿中,含有大量高脂肪,在这些高脂肪里,发现了一种独特的物质——欧米伽-3 不饱和脂肪酸!它是由DHA、EPA、ALA三种物质组成,是人体必要的,又是自身无法合成的物质,是构成细胞膜的必要元素。

DHA和EPA是大脑、神经细胞及人体防御的重要组织部分,是高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、风湿性关节炎等人群的佳选。ALA还含有人体所需要的18种氨基酸,对人体健康大有益处。

欧米伽-3有两大特点:一. 被誉为“流血之王”;二. 被誉为“细胞活力素”。

欧米伽-3 适用八大慢性病人群

一. 高血压、高血脂导致的头晕、耳鸣、血粘、脑供血不足;二. 冠心病、心律不齐、心肌缺血引发的心慌气短、胸闷、呼吸困难;三. 糖尿病及并发症;四. 风湿骨病导致的骨质疏松、关节疼痛、骨质增生、晨僵、畸形、骨折、关节破溃需置换者;五. 免疫力低下、亚健康;六. 中风偏瘫及后遗症患者;七. 更年期综合症引发的心悸、烦躁、出汗、头晕、失眠、易怒;八. 眼部疾病、胃病。

活动详情:本次活动7天到计时,全国范围内开展一套12瓶用量正宗欧米伽-3(市场价2299元),8月1日-8日只卖199元,只需电话报名,即可申领。 鲁食健广审(文)第202104229号本品不能代替药物

抢购热线:4000-502-555