

# 冬季进补警惕高血脂“来袭”

■ 张杰



为了御寒,冬季许多人餐桌上高脂肪、高热量的食物越来越多,本来是给身体进补,却容易招来麻烦——高血脂。中国高血压调查组公布的最新研究结果显示,我国35岁以上人群中,血脂异常患病率达34.7%。高血脂是埋伏在身体里的一根引线,在另一头连接的是冠心病、猝死这些不定时炸弹。对于人体健康来说,控制住血脂十分重要。

## 血脂升高身体会发出“信号”

### 黄色瘤

眼皮、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位,长出米粒大小的黄色瘤,不痛不痒,可同时出现多个,或融合在一起。黄色瘤是脂肪堆积在皮下形成的,往往是血脂升高的表现。

### 老年环

老年环指黑眼球边缘的一圈灰白色、宽约1~2毫米的环状结构,当眼部血管和房水中的脂质含量过高时,脂质会在角膜组织内沉积,在角膜边缘形成灰白色的环。

### 黄色斑块

短时间内面部、手部出现较多黄色小斑块,比老年斑略大,颜色较深,或者手掌出现黄色或橘黄色的条纹,也可能是血脂升高的信号。

### 腿肚抽筋、刺痛

有的中老年人出现腿脚抽筋、小腿发凉发麻等不适症状,会以为是补钙所致。事实上,这可能是由于胆固醇积聚在周围肌肉中,刺激肌肉收缩,导致抽筋。

### 犯困、头晕

高血脂的人,体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携氧能力。高血脂还可能引起体内动脉中形成粥样硬化斑块,造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧,容易犯困。

### 视物模糊

早晨起床时,看某样物体总是时不清晰几秒,之后又恢复。血液中甘油三酯增多、流速减慢,脂蛋白从毛

细血管漏出且侵犯到黄斑就会影响视力。高血脂也是引起视网膜血栓形成的最常见原因。

出现上述症状时,最好及时到医院检查一下血脂。

## 血脂异常需调整饮食

体检发现总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇中任意一项升高,就是血脂升高,应该及时就医。同时,推荐饮食和运动控制。

总胆固醇或“坏”胆固醇偏高时,限制食物中的胆固醇含量,最好控制在每天300毫克以下,最好少吃或不吃动物内脏及脑、鱼子酱、虾酱以及螃蟹、鱿鱼等。

“好”胆固醇偏低时,适当补充富含欧米伽3的食物,如深海鱼等。增加富含水溶性纤维的食物,主要从水果蔬菜中摄取。少摄入饱和脂肪,如动物油脂、棕榈油等。日常最好别吃反式脂肪,凡食品标签配料表中标注“食用植物油”“精炼植物油”“植物油”“氢化植物油”“起酥油”“植物奶油”基本都是反式脂肪,可能存在于饼干、起酥面包、方便面、汉堡、月饼、薯条、蛋黄派等食物中。

甘油三酯偏高时,严格控制脂肪的摄入量,包括烹调用油在内,每天最好不超过50克,植物油优选橄榄油、菜籽油,不吃肉眼可见的肥肉或动物油脂、奶油。尽量不吃或少吃甜食,水果每天不超过200克,以免摄入过多的糖分在体内转化成甘

油三酯。

## 5种营养辅助控血脂

除了根据血脂的检查指标针对性地忌口,日常生活中可多补充5种营养素辅助降脂。

### 膳食纤维

适量摄入膳食纤维有利于产生饱腹感,它不仅能和肠道内的胆酸、胆盐结合,还能刺激大肠蠕动,降低血脂。膳食纤维的主要来源包括新鲜果蔬、杂粮、坚果、豆类等。

### 类胡萝卜素

类胡萝卜素能防止“坏”胆固醇的氧化,保护血管,避免斑块和血管病变的产生。黄色、绿色、红色果蔬都是类胡萝卜素的优质来源,如木瓜、芒果、西红柿、南瓜、红薯、胡萝卜等。

### 维生素C

维生素C能增加“好”胆固醇的水平,促进胆固醇代谢,并可抑制胆固醇合成酶的活性,降低胆固醇合成速率,从而达到控制血脂的目的。新鲜果蔬富含维生素C,如猕猴桃、鲜枣、青椒、绿叶菜等。

### 钾

适量摄入钾有利于调节心跳、减少脂质附着、预防血管受损和硬化。花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是膳食中钾的优质来源。

### 植物固醇

每天摄入两到三克植物固醇,血浆胆固醇含量能降低10%左右。植物固醇含量较高的食物有豆类、坚果等。

## 早期症状似感冒易误诊 专家提醒警惕毛细支气管炎

新华社重庆电(记者 李松)最近,重庆南岸区一名3个月大的幼儿出现持续轻微咳嗽、流鼻涕的症状,被当成感冒治疗却未见好转,后被送医确诊为毛细支气管炎。专家提醒,毛细支气管炎的早期症状与普通感冒相似,易被误诊,需引起重视。

“毛细支气管炎是小儿冬季常见的急性下呼吸道感染性疾病,多发于两岁以下的婴幼儿,多由呼吸道合胞病毒、鼻病毒等感染引起。病变部位主要在肺部毛细支气管,由于炎症使其变得更加细小,加上分泌物增加、排痰不畅,会导致出现呼吸不畅、喘憋等临床症状。”

重庆医科大学附属儿童医院呼吸一病房副主任医师闫莉说。

专家介绍,毛细支气管炎的初期症状与普通感冒相似,主要表现为鼻塞流涕、轻咳。几天后咳嗽可能加重,出现气急、咳嗽、喘息。有许多家长将毛细支气管炎当作普通感冒来治疗,会延误病情。

闫莉说,患上毛细支气管炎的孩子应及时到医院就诊,由专科医生判断后确定治疗方法。由于毛细支气管炎多是由病毒感染引起,因此发病早期一般不需用抗生素治疗。如发病后期怀疑继发细菌感染,可用抗生素治疗,并以对症治疗为主。

## 长寿区开展培训规范母婴保健与计划生育技术服务

本报讯(记者 何君林 通讯员 陈蕾颖)近日,长寿区卫生计生监督执法局举办全区母婴保健与计划生育技术服务许可与监督执法培训,各街镇从事卫生行政执法人员、各街镇医疗机构协管工作领导及工作人员、监督局全体卫生监督人员共计100余人参加了培训。

此次培训由重庆市卫生计生监督执法局施宏伟授课,围绕母婴保健与计划生育技术服务许可、母婴保健与计划生育技术服务监督、监督内容及常见违法行为处理等内容讲授,特别是对违规开展胎儿性别鉴定、擅自开展禁止或限

制应用技术、非法行医罪、非法进行节育手术罪、非法出具出生医学证明的案例等进行专题培训和经验交流,切实提升基层医疗机构及医务人员母婴保健依法执业主体责任意识。

培训会上,长寿区卫生计生监督执法局负责人要求医疗机构要不断深化认识,落实医疗机构主体责任,建立健全制度,细心查找问题,全力整改落实,增强依法执业能力,确保医疗质量安全,把全区的母婴保健依法执业水平提到一个高度,确保医疗机构依法执业,推动医疗行业健康有序发展。

## 天气干燥 谨防干燥综合征

■ 梁超仪

冬季天气干燥,很多人嘴唇起皮、口渴难忍。如果总是口眼舌干燥,你就要警惕了,有可能患上了干燥综合征。专家表示,如果中老年人尤其是女性感到口眼舌干燥,要多留意症状,提高警惕,若症状持续,应尽早就诊排查病灶。

干燥综合征是一种以外分泌腺高度淋巴细胞浸润为特征的自身免疫病,发病年龄多在40~50岁,此病有“重女轻男”的特征,男女患病比可达1:20,因而多见于中老年女性。

专家表示,干燥综合征分为原发性和继发性两类,前者指不具备另一诊断明确的结缔组织病(CTD)的干燥综合征。后者是指发生于另一诊断明确的CTD,如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等。

干燥综合征起病多隐匿,大多数患者很难说出明确起病时间,临床表现多样,病情轻重差异较大,因涎腺、泪腺受损和功能下降,往往最先出现口、眼干燥症状。口干严重者因唾液严重减少导致口腔黏膜、牙齿和舌发黏,需经常喝水。约50%的患者出现多个难以控制发展的龋齿,表现为牙齿逐渐变黑,继而小片脱落,最终只留残根,这是本病最具特征的改变。因泪腺分泌的黏蛋白减少,病人可能出现眼干涩、异物感、泪少,常有沙子进眼的感觉,严重的病人可出现“痛哭无泪”的现象。

如果有以上症状情况出现,应尽早到风湿免疫科或医院相关专科就诊。此外,专家提醒,天气干燥时要多注意饮水。对于敏感高危人群,平时要保持口腔清洁,勤漱口,白天适当小量多次饮水,减少龋齿和口腔继发感染的可能,已确诊的患者应停止吸烟、饮酒。