

如果用一句话来总结如何缔造健康血管,医学专家会说什么?答案是“5.18毫摩尔每升”,它是一个健康人血液胆固醇的指标值。因为“5.18”这个数字的特殊意义,5月18日这一天也被定为“血管健康日”。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

动脉有多老,人就有多老 每天12分钟 血管不“生锈”

▶ 动脉有多老 人就有多老

以往人们认为,心血管疾病是老年人的“专利”。但近年来,由于工作紧张、社会竞争激烈和生活方式不健康等多种因素的“叠加”,心血管疾病发病年龄和死亡年龄逐年前移。研究证实,心血管疾病发生与吸烟、超重、高血压、血脂异常和糖尿病等危险因素密切相关。

10年前,中华医学会心血管病学分会主任委员胡大一教授就提出了“重视高血压、关注胆固醇,应对中国心血管病”的理念。他建议,胆固醇<

5.18毫摩尔每升适用于健康人群参考;如果是冠心病或者糖尿病患者,总胆固醇要控制在4毫摩尔每升以内;如果是冠心病同时合并糖尿病或发生了心肌梗死的患者,总胆固醇要控制在3毫摩尔每升以内。

“一个人的动脉有多老,他就有多老。”他提醒,要防止血管“生锈”,55岁以上的健康人群应每年至少检测一次胆固醇,将总胆固醇水平控制在5.18毫摩尔每升以下;冠心病、中风、高血压患者则应每3~6个月检测一次。

▶ 每天12分钟 练出好血管

美国政府资助的一项研究也显示,周围血管疾病患者只要坚持每天在跑步机上走6分钟,就能改善他们的耐力和生活质量。对于周围血管疾病的锻炼方法,有关专家推荐了一套血管锻炼操,具体动作如下:

动作1:仰卧在床上,双腿伸直放平,缓慢向上抬高45度,坚持2分钟。腹肌力量差的,也可单腿交换抬高,坚持2分钟,有利于帮助血液从四肢回流到心脏。

动作2:端坐床沿或椅子上,双小腿下垂2分钟,这有助于心脏向下肢供血。

动作3:再仰卧于床上,双腿伸直放平,双足“勾脚”、“绷脚”、“向内”、“向外”等连续运动2分钟,这样有利于下肢肌肉运动,以增强心脏与下肢血管的循环功能。

以上每个动作各做2分钟,3个为一套,每次做两套,每天做1~2次,起身时动作要缓慢。

▶ “三部曲” 护好心血管

而以下做法,也有利于心血管的保护。

冠心病及心肌梗死多发生在凌晨至9点这个时间段,晨起最好喝杯温开水。饮食上粗细搭配、荤素合理、平衡膳食。注意低盐低脂,多吃绿色蔬菜,韭菜、芹菜等可以补钾,降低发生心血管发生的风险。

暴躁、发怒会刺激心脏,使血管收缩,血压升高,诱发心血管疾病发生,尤其对于绝经期的女性来说不受雌激素的保护,心血管比之前发病概率要大很多。所以保持轻松愉快的心情很重要,避免情绪起伏太大。

适当运动,去户外踏青,慢走最好,尽量避免剧烈运动。

导读

5~18岁
可非手术摘眼镜
B11

淀粉类蔬菜
生吃后易腹胀
B16



官方微博:
<http://weibo.com/w/2276442871>



扫描二维码或搜索
“郑州晚报 TOP 养生”
微信公共账号

制图
李丹

得了痔疮为啥不愿上医院?

如果有便血、便秘、便痛等症状,拨打60997777预约,可享受18元专业无痛精准查痔

36岁的黄女士出现痔疮便血已有三四年,直到被折磨得实在受不了,才到一家小医院求治,可看到坐诊的是位男医生,她就没有检查,直接回家了。可最近,黄女士便血量增多、颜色变暗,她才慌起来。在朋友的介绍下,她来到京广路上的郑州医博(肛肠)医院。该院女子肛肠诊疗中心孙莉主任指出,像黄女士这样宁愿长期忍受病痛,也不愿到医院接受治疗的患者,主要因为一是“怕疼”、二是“怕羞”、三是“怕复发”。

一怕疼:无痛查痔、无血除痔,检查治疗不再疼

孙莉指出,随着医学技术的发展,微创

技术取代了传统开刀手术,从检查到手术、治疗,可以实现全程无痛,痔疮患者怕疼的顾虑完全是多余的。经过详细检查,黄女士被确诊为环状混合痔,病情非常严重,孙莉推荐其采用无血除痔技术进行治疗。无血除痔技术不仅术中不出血,而且非常适合怕疼人群、体质欠佳的中老年人。经过短短十几分钟的手术,就彻底清除了痔核。

二怕羞:男女分诊、隐私保护,女人治疗不再尴尬

“整个看病过程,挂号、检查、手术、治疗都是女性医护人员,这点很贴心。”作为全市唯一的女子肛肠诊疗中心,医博肛肠医院

的特色服务,让黄女士对此次治疗十分满意。据了解,郑州医博(肛肠)医院真正开创了“男女分诊”的就医模式,医院率先在省内成立女子肛肠诊疗中心,由权威女专家接诊,从咨询、分诊、检查、治疗、护理、换药、留观、住院等整体流程上为女患者提供女医护人员一站式亲情服务。

三怕复发:专病专治、品牌连锁,杜绝复发实力说话

尽管手术非常成功,黄女士还是隐隐流露出怕后遗症和复发的担忧。为此孙莉特别指出,肛门狭窄、手术创口难愈合等后遗症的产生,是因为很多不正规的医疗机构很难客观判断出患者的痔疮类型

及确切的病情程度,造成误诊、漏诊,导致治疗后遗症或手术后痔疮再次复发。

郑州医博(肛肠)医院作为全国规模最大的肛肠连锁品牌医院,在治疗痔疮等肛肠疾病方面独有以痔科国宝陆琦教授领衔的专家团队及在省内独家引进的“无血除痔技术”等先进疗法,能够将患者的疼痛程度降到最低、创伤减到最小、疗程减到最短,最大限度避免复发和后遗症。 蒋晓蕾

主办:《郑州晚报》健康部 技术支持:郑州医博肛肠医院(原肛肠医院)

医博肛肠 博士讲堂
咨询专线: 6099 7777

