

用餐不规律,或增加心脏病患病风险

本报综合报道

“

在成功逃过一场心梗的突袭后,有些患者会庆幸自己命不该绝。然而习惯决定命运,如果此后的生活习惯不好,将面临很高的复发率。近日,巴西圣保罗州立大学学者进行的一项研究发现,即便心梗救治成功,如果患者有不吃早餐、晚上睡觉前2小时内吃饭的坏习惯,死亡风险仍然会很高。

”



健康百科

患有这些病 还是少喝水为好

本报综合报道

虽然人们常说多喝水对身体有好处,但水毕竟不是药,有病还是应该去医院。而且,有些患者需要限制水分的摄入,“多喝水”三字真言,遇到以下几种病,也有失效的时候。

第一是心脏功能不全。

心脏功能衰竭、风湿性心脏病、冠心病、心脏功能失代偿的患者不能多喝水。如果患者摄入较多的水分,会导致循环血容量增加,心脏的“功率”降低,形成恶性循环,肺、肾、肝、消化道都会受损。口渴是心衰带来的一种假象,不少心衰患者常觉得口渴,于是大量喝水,结果诱发急性心衰,非常危险。这类患者要限制水分的摄入量,还可能需长期口服利尿药,促进排泄。

第二是肾脏病。

对于肾脏病患者来说,水可不能随便喝。当慢性肾脏病中后期出现水肿、少尿或无尿时应限制水分的摄入量。肾功能衰竭、尿毒症的患者每天的尿量往往很少或者无尿,需要靠规律的透析治疗,排出体内的废物和多余的液体,大量喝水可能导致水中毒。另外,如果体内有直径较大的肾结石,特别是出现在尿路狭窄部位时,盲目多喝水只会加重泌尿系统的梗阻。

第三是青光眼。

青光眼患者一次饮水过多,会导致血液稀释,血浆渗透压降低,房水的产生相对增多,导致眼压升高。青光眼患者饮水要遵从“少量多次,总量不变”的原则,避免短时间内大量饮水,建议一次饮水不要超过200毫升。

第四是肝硬化失代偿期。

肝硬化失代偿期出现腹水的患者,也常常合并肾功能不全,这类患者需要限制水和盐分的摄入量,大量喝水会加重腹水的症状,导致腹胀加剧。

该研究共纳入113名平均年龄为60岁的ST段抬高型心肌梗死(STEMI)患者,73%为男性。其中有58%的人不吃早餐,晚餐过晚的人有51%,二者兼具为41%。研究显示,如果一位心梗患者有上述两个“吃的坏习惯”,那么心梗后就会有4到5倍死亡、再次心梗或心梗出院后30天内心绞痛发作的风险。

该研究所说的不吃早餐,定义为至少1周有3次在午餐前没有任何食物及饮品入腹,包括咖啡和水。研究者对“早餐吃得像皇帝,晚餐吃得像乞丐”还是比较推崇的。“早餐非常重要,餐桌上要丰富一点,最好来点乳制品、全麦类主食、水果等,应占到全天总能量的15%至35%。”研究者说。

伦敦圣乔治医院首席营养师凯瑟琳·柯林斯认为,长期不吃早饭,容易使低密度脂蛋白沉积于血管内壁,导致动脉硬化的发

生。另外,有科学家曾对长期不吃早饭的人群进行过详细研究,发现其患心肌梗死、脑梗等病症的几率比正常进食早饭的人群高出许多。

一顿营养充足的早餐,一般要包括这四类食物:谷类;动物性食物,包括鸡蛋;奶及奶制品;蔬菜和水果。对于一位成年人来说,每天摄入早餐的能量应为500至700千卡;谷类约100克,如馒头、面包、麦片等;适量含有优质蛋白质的食物,如肉类、鸡蛋或大豆制品;100克的新鲜蔬菜或水果。

晚餐过晚是指以上床睡觉来判定晚餐的早晚,定义为1周至少有3次睡觉前2小时内吃晚餐。研究中所提到的吃晚餐更强调进餐时间,入睡前2小时被认为是最短的可以接受的间隔。

晚餐吃得太晚会造成高血脂,并且入睡后,血流速度又明显降低,从而导致血脂在血管壁上

不断沉积。长此以往,形成动脉粥样硬化的危险系数自然就增大了。同时,晚餐吃得太晚还会增加心梗的发生率,对身体造成全面损伤,如导致肥胖、增加中风几率、影响睡眠、记忆力衰退等。

研究者指出,他们的研究显示这两种饮食习惯与心梗后患者不良预后独立相关,但是如果一个人有很多不良习惯,那么情况只会更糟糕。之前有研究发现,不吃早餐并且晚餐过晚的人,通常更可能有其他不良生活习惯,比如吸烟、体力活动少等。心梗的发生多与现代人脑力劳动过度、社会交际频繁、睡眠时间不足、生活不规律、运动不足、肥胖,以及嗜烟酗酒等有关。这些不良诱因的存在,使人体内儿茶酚胺类物质增多,刺激冠状动脉受体,使冠状动脉在狭窄的基础上出现痉挛,这也是中青年发生急性心梗的特殊原因之一。

健康小贴士

2元和100元的维生素C 其实并无太大差别

很多人可能有过这样的经历,去药店买2元钱一瓶的维生素C片,最后却在店员的诱导下买了100多元钱一瓶的那种。普通的维生素C片只要2元钱一瓶,莫非价格相差50倍的这种维生素C真的有什么过人之处?其实,单从维生素C的成分来说,天然的和合成的化学结构是一样的,都是抗坏血酸。就像青海湖的水和实验室里氢气燃烧生成的水,化学式都是H₂O,结构分毫不差。换言之,“纯天然”这3个字是某些商业人士忽悠公众的一个道具而已。

贵的维生素C都有保健品批号,也就是俗称的蓝帽子标识,听上去很高大上,其实说白了,就是

食品的标准而已。保健品生产厂家中有很多的小厂商,或者贴牌加工,生产工艺远远不如药品。2元钱的维C作为药品,从研发到出厂销售,国家对药品的管控要比食品类严格和健全的多。无论研发的费用还是临床等试验,都远高于普通保健品的程序。从安全性上来讲,药品安全肯定大于保健品。

实际上,现在的人饮食多样化,吃的也好,每天吃的蔬菜水果中就含有大量的维生素C,一般情况下不会缺少维生素C,不需要去特意补充。对于一些疾病引起的维生素C缺乏,通过补充保健品的维生素C是绝对不够的,而需要口



服药字号的维C或者静脉输液补充。100元的维C除了包装和价格不同,只是加了不同的填充剂、调味剂、染色剂而已,成分其实是一样的,真正的维C含量还可能比药用的要少。贵的未必好,购买时也需要擦亮眼睛。(通讯员 胡洋)