

认识扩张性心肌病

在众多心脏疾病中,扩张性心肌病是一颗不容忽视的“暗雷”,悄然威胁着人们的健康。了解它,是守护心脏的关键一步。

扩张性心肌病,指的是以左心室或双心室扩大伴收缩功能障碍为特征的心肌疾病。正常的心脏就像一台强劲有力的泵,规律地舒张、收缩,为全身输送血液。但患扩张性心肌病时,心脏如同过度膨胀的气球,心肌变薄、无力,泵血功能大打折扣。这使得身体各器官得不到充足的血液滋养,一系列症状随之而来。

患者初期可能只是轻微活动后气短、乏力,常误以为是劳累所致,容易被忽视。随着病情进展,会出现呼吸困难,尤其在夜间平卧时加重,甚至需端坐呼吸;还伴有水肿,先是下肢,逐渐蔓延至全身,这是因为心脏无法有效泵血,血液淤积在体内各处。同时,可能有心律失常,表现为心慌、心跳异常,严重时可引发晕厥。

其病因较为复杂。部分是遗传因素作祟,家族中若有人患病,其他人发病风险会增加。一些病毒感染,如柯萨奇病毒、流感病毒等,在感染后若免疫系统异常反应,可能攻击心肌,诱发该病。另外,长期大量饮酒,酒精对心肌产生毒性作用,日积月累之下也易引发扩张性心肌病。

扩张性心肌病的危害不容小觑。心脏功能持续恶化,最终可发展为心力衰竭,患者生活质量严重下降,频繁住院。而且,因心脏扩大、心肌薄弱,还极易形成血栓,一旦脱落随血流游走,可能堵塞脑血管导致中风,堵塞肺动脉引发肺栓塞等严重后果。

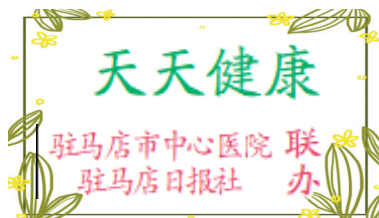
防治至关重要。生活中,戒烟限酒是基础,减少对心肌的直接伤害;适度运动,如散步、八段锦等,既增强体质又不过度劳累心肌;保证充足睡眠、合理饮食,多摄入蔬果、谷物,为心脏提供营养支持。对于有家族遗传

史者,定期做心脏检查必不可少,做到早发现早干预。

治疗方面,药物是“主力军”。血管紧张素转换酶抑制剂、β受体阻滞剂等能改善心肌重构、增强心脏功能;利尿剂可减轻水肿症状;抗心律失常药物用以稳定心跳。病情严重时,可能需要植入心脏起搏器辅助心脏跳动,甚至心脏移植来延续生命。

面对扩张性心肌病,知识就是最好的“防护盾”。了解它、预防它、积极治疗它,才能让心脏有力跳动,续写健康人生篇章。

(刘慧敏)



这6个饮食方法,补钙很有效

一到冬天,户外活动少了,晒太阳的机会也少了,人体内的维生素D合成不足,钙的吸收不足,就容易缺钙。

而钙跟我们的骨骼健康是密切相关的,它构建和维持了骨骼的结构和强度,钙不足,骨骼自然也会“变脆”。

所以说,冬季是我们最需要补钙的季节。

根据中国营养学会的推荐,成年人每天应当摄入800毫克左右的钙,而老年人则需要更多,每天应摄入1000毫克的钙。

那么,我们该怎么把需要的钙补足呢?

1. 每天喝1~2盒奶

牛奶中的钙含量高、吸收率高,每100毫升牛奶中,大约含钙120毫克,其中钙的吸收率约32%,远超其他动植物。

而且牛奶几乎含有人体需要的所有营养素,尤其含有丰富的钙和优质蛋白,老年人、儿童均适

宜。

一般来说,每天喝500克的纯奶或酸奶就有很好的效果。

不过,牛奶甘寒,寒性体质及平素就容易胃胀暖气、大便溏烂、口黏腻不渴、舌苔白厚腻的脾虚湿困者,不宜食用。

2. 每天一个蛋黄

鸡蛋中大部分的矿物质都存在于蛋黄中,每100克蛋黄含有钙112毫克,钙含量和吸收率稍逊于牛奶,也是补钙的好选择。

需要注意的是,蛋黄中胆固醇含量较高,不宜食用过多,一周不超过7个鸡蛋。

3. 吃一点卤水豆腐

大豆本身含钙量不高,加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂,从而提高了大豆制品的钙含量,尤其是北豆腐。

大豆制品同时还是异黄酮的良好食物来源,有利于保持人体骨骼健康,对预防女性更年期骨质疏松非常重要。

4. 小鱼小虾打烂吃

小鱼小虾的骨头、虾皮含钙丰富,将肉和骨头、虾皮充分炖烂或者使用破壁机打烂一起吃,很容易获得其中全部的钙质。

5. 绿色蔬菜焯水吃

许多绿色蔬菜中的钙含量都很高,比如苜蓿、苋菜、西蓝花等,但这些蔬菜中同时还含有草酸,易与钙结合而阻碍钙的吸收,因此烹饪时将蔬菜过水焯一遍,能够去掉部分草酸,从而提高蔬菜中钙的吸收率。

6. 别忘补维生素D

钙质需要维生素D,才能被小肠吸收,经由血液运送到骨头。

它最佳的来源是富含脂肪的鱼类,像鳗鱼和三文鱼,其次是蛋黄与牛奶。

还有香菇,煮香菇前,可先在太阳底下晒1-2个小时,就能产生很多的维生素D,再搭配在不同菜肴中,帮助钙的吸收。

(来源:养生中国微信公众号)

“老掉牙”并非必然

掉牙的主要原因是牙齿生长的“土壤”出了问题,即出现了牙周病。牙周病是指发生在牙周组织(牙龈、牙周膜、牙骨质和牙槽骨)的疾病。如果牙周病没有及时治疗,支持牙齿稳固的组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨)就会受到损害,无法紧密地包住牙齿,导致牙龈出血、溢脓,牙齿松动、移位,最终造成牙齿脱落,就好像失去土壤的大树,只能倒下。

除此之外,全身疾病(如糖尿病)、龋齿、不良修复体等也会影响老人的口腔卫生,影响健康牙齿的保留。

如何保持老年人口腔健康?

1. 坚持早晚刷牙。刷牙时不可大力横刷,以免损伤牙齿和牙龈。

2. 积极治疗全身疾病。糖尿病与牙周病的关系最密切,维持正常的血糖水平有利于口腔健康。

3. 出现问题及时就医。如果牙龈出血、龋齿、牙齿疼痛、牙齿炎症、牙齿缺失、假牙不适,应尽早去口腔科或口腔专科医院就诊。

4. 及时拔除口腔内不能保留的牙齿,积极完善修复治疗。老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除,如残留的牙冠、牙根,或特别松动的牙齿,否则轻者影响口腔功能,重者引起全身感染,影响生活质量。老年人牙齿缺失后要及时修复,以维持牙列完整,恢复口腔基本功能,一般在拔牙2~3个月后进行修复。

5. 重视口腔内修复体的清洁。无论种植牙、固定假牙或活动假牙,都和正常的牙齿一样需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴,周围可能存留食物残渣及细菌,需刷牙并配合使用牙间隙牙刷和冲牙器等。活动假牙需在每餐后摘下清洁,用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中,或用假牙清洁剂浸泡,第二天晨起用清水冲洗干净后再戴上。

6. 每年进行口腔健康检查,至少洁牙一次。老年人需每年进行至少一次口腔健康检查,提倡每年洁牙一次,早发现、早治疗口腔疾病。

(孟金太)



食疗坊

栗子粳米粥

材料:栗子50克、粳米100克。

做法:栗子和粳米洗净,加水煮成粥,用白糖或油盐调味即成,可作早晚餐温热食用。

功效:此粥健脾养胃、强筋补肾,尤宜于老年人机能退化(肾虚)所致的胃纳不佳、腰酸背痛、下肢无力、步履蹒跚及脾虚泄泻等症。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办