“防猝死套餐”走红,真的管用吗?

用药安全无小事,身体不适要去医院诊治并遵医嘱服药



近来,“心源性猝死”话题引发全网关注,速效救心丸、硝酸甘油等心脏类急救药品的相关搜索词暴涨,同比增长超过30倍,不少年轻人把速效救心丸当成抗疲劳、缓解熬夜不适的“万能药”。在社交平台上,辅酶Q10、鱼油、叶黄素等也被当成“防猝死套餐”,迅速走红。这些东西真的能防猝死、保健康吗?如何科学保护心脏?湖南省人民医院心血管内科四病区主任、主任医师董波进行了详细解答。

速效救心丸等药品有适用范围,不能乱吃

近日,“心源性猝死”引发网友广泛关注与讨论,各大电商平台关于“硝酸甘油、速效救心丸”的购买搜索量暴增30多倍。速效救心丸在过去常被看作是“老年人常备药品”,如今年轻人正在成为速效救心丸等急救药的购买主力,一些年轻人甚至把速效救心丸当成抗疲劳、缓解熬夜不适的“万能药”。

董波解释,心源性猝死又称心脏性猝死,指急性症状发作后一小时内发生的以意识丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡。心源性猝死的原因主要包括:一类是冠心病,就是负责心脏供血的血管堵塞,血管阻塞后导致急性心肌梗死,心电活动变得极不稳定,极易引发致命性的心室颤动(一种心脏“乱跳”状态),心脏泵血功能随即丧失;另一类是心力衰竭,也就是心脏泵血功能严重下降,这种心脏结构或功能的异常,容易发生恶性心律失常,导致猝死。此外,遗传性心律失常和心肌病也是心源性猝死的重要原因。了解了这些原因,大家就能明白:预防猝死的核心在于“防血管堵塞”和“防心脏乱跳”。

而速效救心丸和硝酸甘油是冠心病、急性心绞痛发作时的急救药,主要起到快速扩张冠脉血管的作用,一旦血管完全堵死,再吃药就没用了。“作为临床常用的急救药、处方药,速效救心丸和硝酸甘油的适用范围有着严格界定,一定要在医生指导下使用。若超适应证使用,不仅没有效果,还可能引发不良后果。”董波表示,用药安全无小事,用药前一定要清楚为什么吃、怎么吃、什么情况不能吃。

不仅是急救药受关注,一些保健品也被贴上了“防猝死”标签。记者在电商平台上发现,有商家推出了“防猝死综合套餐”,主要包含辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素B族、维生素D族等保健品,声称可“保命续命,防心梗猝死”。

鱼油、叶黄素等真的能防猝死吗?董波表示,保健品不能替代药物,而且辅酶Q10、鱼油只是辅助养护营养心肌、调节血脂,没有治疗的效用;叶黄素的主要作用是保护视力,和心脏猝死没有关系。如果身体不适,一定要去医院,明确诊断,遵医嘱服用药物,而不是靠保健品来预防猝死的发生。

心源性猝死有前兆,高危人群应定期检查

董波表示,心源性猝死虽来势汹汹,但通常会出现前兆。如果出现以下几种情况,需要提高警惕——

胸闷、胸痛:如果突发胸闷、胸痛且无法缓解,或虽不持久但频繁发作,需警惕心梗。

无诱因的胃部不适:心脏问题并不一定只表现为胸痛,还可能出现出汗、恶心、呕吐、胃部不适等症状,应进一步就医检查。

眼前发黑:若有短暂的视觉发黑甚至意识丧失,尤其是既往有冠心病、心肌病等病史,应高度重视并及时就医。

心悸、气促或乏力:如果在呼吸道或消化道感染后出现这些症状,需警惕是否合并心肌炎;近期过度劳累、大量吸烟后出现类似症状,也应尽快就医排查。

“如果怀疑心脏有问题,比如心前区不适,胸闷伴随着颈部紧缩感,或是额面部疼痛、左下肢酸沉等,要引起高度重视,及时就医,避免发展成心梗或不良事件。”董波建议,有心脏不适或者有冠心病家族史且生活压力比较大、熬夜生活不规律等人群,建议做一个冠状动脉CT血管造影检查,了解冠脉血管有没有斑块。

保护心脏,生活中要养成六个好习惯

“对于心源性猝死,大家不必过度焦虑,与其盲目囤药,不如从养成健康的生活习惯做起,做好日常健康管理。”董波提醒,生活中坚持六个好习惯,可帮助维持心脏健康。

均衡饮食,控制盐分。多吃新鲜蔬菜、水果以及全谷物,可在大米、白面中适量加入荞麦、红豆等粗粮,或用薯类、玉米替代部分主食。摄取足量蛋白质,多吃鱼类、鸡肉等白肉,减少摄入猪肉、牛肉等红肉,适量增加蛋奶和豆制品。控制食盐摄入,每日食盐摄入量不超过5克。

保证充足睡眠。研究表明,睡眠不足7小时,心脏病及脑卒中风险会上升。成年人一般应保证7至8小时的睡眠时间,老年人也需要保证5至6小时的睡眠时间。

适量运动。有氧运动能让心脏更具活力,如慢跑、游泳、打太极、练瑜伽等。建议每天锻炼30分钟,每周至少锻炼3次,避免久坐,每坐1小时可起身活动3至5分钟。运动时心率不宜超过基础心率的20%。

每天足量喝水。成人每天需喝1500毫升至1700毫升水,约8杯(每杯200毫升)。需要注意的是,心脏病患者应少量多次喝水。

戒烟限酒。无论主动还是被动吸烟,都会增加炎症、血栓等风险,严重的会损害心血管健康。酒精也不利于心脑血管,男性每日酒精摄入量最好低于25克,女性每日酒精摄入量低于15克。

保持良好心态。长期承受高强度压力会增加患心脏病的风险。长期处于压力下会增加体内皮质醇、肾上腺素等“压力激素”水平,引起血压升高、心率加快。通过深呼吸、冥想等方法可舒缓情绪,减少皮质醇、肾上腺素等“压力激素”分泌。

(长沙晚报 杨云龙 张维夏)

抓住春季补钙黄金期 吃出好骨骼

气温回暖,户外活动增加,人体新陈代谢加快,骨骼对钙的需求量相应增加。虽然随着日照时间的延长,阳光照射皮肤后合成的维生素D增加,有助于钙的吸收,加之春季蔬果丰富,为补钙提供了优质选择,但也要重视并明白如何科学补钙。

春季高钙食物清单

奶制品的补钙利用率最高,是补钙首选,如牛奶、酸奶、奶酪等,酸奶尽量选择无糖的。其次是大豆及豆制品,含钙量依次为豆腐干、豆腐皮、豆腐丝、黄豆、南豆腐、北豆腐等,腐竹、豆浆含钙低,不建议选择。豆制品虽然不如奶制品补钙利用率高,但在天然食物中也名列前茅。再者是绿叶蔬菜,像荠菜、芥菜、绿(红)苋菜、油菜、芥蓝、小白菜、空心菜等,含钙量都比牛奶高,也是不错的补钙来源。而且,绿叶蔬菜所含的镁和钾,能够提高钙的利用率、减少钙的丢失;蔬菜中含有的维生素K,可以让钙在骨骼中有效沉积。春天正是吃绿色蔬菜的时候,建议每天摄入蔬菜300-500克。

警惕“偷钙大王”

一是高盐饮食。食盐中的氯化钠在体内代谢会增加钙流失,每摄入2300毫克氯化钠就会带走24-40毫克钙,每天食盐摄入应控制在5克以下。二是过量饮酒。酒会影响人体对钙和维生素D的吸收,喝酒越多,骨头越脆,越容易骨质疏松。三是爱喝浓茶和咖啡。咖啡因利尿,同时会增加钙的排出。四是饮料摄入过多。碳酸饮料、果蔬汁类及其饮料、蛋白饮料等,含有的糖和钠都会增加钙流失。特别是碳酸饮料里含有的磷酸,也会影响钙吸收。五是香烟、电子烟,吸入后会造成骨流失,骨密度降低。

补钙家常菜推荐

搭配富含维生素K的食物,能够促进成骨细胞生长,利于钙沉积在骨骼中。富含维生素K的食物有绿叶蔬菜、豆类等。推荐补钙家常菜:卷心菜炒豆腐皮、上汤千张娃娃菜。

搭配富含镁的食物,镁能够参与骨矿物质代谢的调节,补充镁可改善骨矿物质密度。富含镁的食物主要是绿色蔬菜,其次是粗粮和坚果,如腰果。推荐补钙家常菜:腰果拌菠菜。

搭配富含蛋白质的食物,摄入适量的蛋白质和氨基酸,可与钙离子结合,增强钙吸收。推荐补钙家常菜:蛏子豆腐汤、虾仁豆腐。

搭配富含维生素D的食物,促进钙吸收。虽然食物中的维生素D含量低,人体主要通过晒太阳获取维生素D,不过也可尝试增加摄入。维生素D主要集中在动物肝脏、脂肪含量高的鱼类、蛋黄、蘑菇、香菇、木耳等食物中。推荐补钙家常菜:青菜猪肝汤、洋葱香菇炒豆腐。

抓住春天补钙好时机,合理饮食的同时,增加户外运动,有助于维持骨量、增强肌肉力量,让身体更强健。

(燕赵老年报 王艳丽)

过量饮用碳酸饮料 增加骨折和抑郁风险



研究发现,过量摄入碳酸饮料已成为全球性公共卫生问题,其与肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等多种健康问题密切相关。碳酸饮料包括可乐、果味以及果汁型汽水等,如橙味、柠檬味、苹果味等汽水。

前不久发布的一项研究指出,碳酸饮料消费带来的健康风险已被充分证实,尤其对儿童、青少年和低收入群体的影响较大。

营养成分分析表明,普通碳酸饮料单份含糖量高达20至40克,属于典型的高热量食品。数据显示,每日饮用含糖饮料会使2型糖尿病风险增加27%,心血管病风险上升9%。成年人每日多饮用一份碳酸饮料,年均体重增加0.42公斤,青少年超重肥胖风险提高14%。

同时,每日饮用碳酸饮料者骨折风险是不饮用者的4.69倍,这与饮料中磷酸影响钙吸收及替代牛奶等钙源饮品有关。此外,碳酸饮料消费还与女性抑郁症风险增加、青少年睡眠障碍、自杀倾向及危险行为增多相关,牙釉质侵蚀、非酒精性脂肪肝等问题也与之密切相关。

据介绍,该研究系统梳理了2000年至2024年间公开的107项相关研究数据,结果显示青少年、年轻人及低收入群体是消费主力军。男性碳酸饮料消费量普遍高于女性,而女性更倾向于选择无糖或低热量饮料。

(北京青年报 杨进刚)

春季“除螨大作战” 三招轻松搞定

春天气温回暖,万物复苏。让人烦恼的是,打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状也悄悄找上门,甚至无缘无故起一身红疹。别急着怪花粉,元凶有可能是你的“隐形室友”——螨虫。有研究数据表明,一张床上可能有数百万只螨虫正趁着春季回暖的时机疯狂繁殖,与你同床共枕。让我们开启一场春季“除螨大作战”。

提到除螨,很多人的第一反应就是晒被子,觉得是紫外线把螨虫“烤死”了,但实际上紫外线并不是除螨的主力,真正杀螨的“功臣”是干燥和高温。螨虫最爱的生存环境为湿度70%-80%,温度22℃-30℃,当相对湿度低于60%,螨虫便难以存活,当温度超过50℃,螨虫可被杀灭,所以晒太阳的真正作用是利用阳光带来的干燥和高温彻底破坏螨虫的生存环境,达到除螨的目的。

“除螨大作战”,三招搞定。

1.高温洗涤。每周换洗床单、被套、枕套时,试试用55℃以上的热水来清洗,这个温度不仅能杀死螨虫,还能分解螨虫的排泄物和尸体碎片。

家里的枕头、被芯不方便水洗怎么办?可以趁着天气好的时候用黑色塑料袋套住它们拿到阳光下暴晒,或者用蒸汽熨斗熨烫一遍,同样能有效杀螨。

2.冷冻法。对付不能洗的小件织物,螨虫不仅怕热也怕冷,对于一些易变形不能水洗的小件织物,把它们装进密封袋放进冰箱冷冻室,在-17℃以下冷冻24小时,低温同样能杀灭螨虫,而且完全不伤物品,简单又有效。

3.通风干燥。除了怕冷怕热,螨虫还怕什么?干。每天开窗通风至少30分钟,保持室内相对湿度在50%以下,螨虫就很难生存。

还有一个容易被忽略的小习惯,起床后,别急着叠被子,刚睡了一夜的被子,里面吸附了大量人体散发的汗液和湿气,正是螨虫最喜欢的环境。正确的做法是把被子翻过来,与身体接触的一面朝上,晾1-2小时,等湿气散尽后再叠起来或铺平。

(据潍坊晚报)