

过多的低密度脂蛋白会导致血管硬化

六大营养素,专克“坏”胆固醇

近年来,我国心脑血管疾病的发病率越来越高,究其原因,与“坏”胆固醇摄入过多有一定关系。血液中的胆固醇主要分为两种:一是高密度脂蛋白胆固醇,俗称“好”胆固醇;二是低密度脂蛋白胆固醇,俗称“坏”胆固醇。“好”胆固醇蛋白多、脂肪少、密度大、颗粒小,能将附着在血管上的游离胆固醇带回肝脏,再将之代谢,有疏通、保护血管的功能,又被称为“血管清道夫”。相反,“坏”胆固醇蛋白少、脂肪多、较黏稠、颗粒大,数量过多可能阻塞血管,导致血管硬化。因此,应该努力提高血液中“好”胆固醇的水平,尽量降低“坏”胆固醇的水平。日常饮食中,以下六种营养素可谓“坏”胆固醇的“克星”,不妨在均衡饮食的前提下多加补充。

克星一:膳食纤维。适量摄入膳食纤维利于产生饱腹感,它不仅能与肠道内的胆酸、胆盐结合,还能刺激大肠蠕动,将胆固醇排出体外,降低血液中胆固醇的含量。另外,膳食纤维还对减缓血糖上升、预防大肠癌等癌症,防止便秘和痔疮很有帮助。膳食纤维的主要来源包括蔬果、杂粮、坚果、豆类等,建议成人每日摄入25~35克,大约为3碟蔬菜、2份水果,并以杂粮

饭代替白米饭,便可轻松满足一天所需。

克星二:类胡萝卜素。它能防止“坏”胆固醇的氧化,保护血管内皮的完整,避免斑块和血管病变的产生。另外,类胡萝卜素的抗氧化能力很强,有延缓衰老、降低血糖、抵抗紫外线伤害、预防白内障和老年认知障碍的作用。黄色、绿色、红色蔬果都是类胡萝卜素的优质来源,比如木瓜、芒果、西红柿、南瓜、红薯、胡萝卜等均可多吃。推荐大家每日摄入6毫克类胡萝卜素,大约食用6份蔬果(约500克),其中必须包括2~3份黄色、绿色、红色的蔬果,就能达标。

克星三:维生素B2。强化脂质代谢、防止脂质沉积、保护血管健康、避免肥胖和脂肪肝,维生素B2的降脂功能真是不容小觑。它还有益于蛋白质、脂肪和糖类的代谢,促进皮肤、头发、指甲的再生,防治口角炎和眼睛疲劳。建议大家每日摄取1.6毫克维生素B2,动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等都是富含维生素B2的大户。

克星四:烟酸。烟酸不仅可以减少“坏”胆固醇和甘油三酯,同时还能增加“好”胆固醇的水平,并能促进胆固醇的代谢。另外,它还对强健肠胃、消除口臭

和口角炎、维持皮肤和神经系统的健康有积极作用。膳食中,烟酸的最佳食物来源主要有动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等,每日最好摄入12~18毫克,大约等于100克猪肝、一碗半五谷饭。

克星五:维生素C。它能增加“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化,降低胆固醇合成速率。维生素C还是细胞间质的主要构成物质,能促进胶原蛋白生成,加速伤口愈合,提高抗压力和免疫力。建议每日摄入100毫克维生素C,其最佳膳食来源是新鲜果蔬,每天吃两个橙子、两个猕猴桃就能满足所需。

克星六:钾。适量摄入钾利于调节心跳、降低血压、减少脂质附着、预防血管受损和硬化。另外,它还在体内肩负着控制骨骼和肌肉活动,预防心律失常、心律不齐的重要任务。建议大家每日摄入2000毫克的钾,瘦牛肉、鱼肉、贝类、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。将主食的一部分换成薯类和豆类,并多吃果蔬,就能满足人体需要。

于仁文

癫痫病是可以被治愈的

近日,一条新闻引起人们关注:温州一男子驾车连撞五行人,之后肇事者称其有癫痫病。浙江省人民医院神经外科主任陈书达教授称,省人民医院也接诊过类似病人,癫痫病患者驾车是导致重大交通事故的隐患之一。

据介绍,省人民医院接诊的是一名中年男子,40多岁。当时他在开车时突然癫痫发作,车子失控,冲向路边,一头撞在墙上,幸亏未伤人,自己吓得不轻且只是皮外伤。经过治疗目前癫痫已经被治愈了。

陈书达介绍,癫痫病是一种神经系统发作性疾病,一般无先兆而突然发病,发病时意识丧失,四肢不自主抽搐,发作一般持续3~5分钟,后可逐渐清醒,对所发生的事情全然不知。正是由于这种发病的特殊性,癫痫病患者驾驶车辆、高空作业等是非常危险的。

陈书达说,癫痫病是大脑内有一癫痫灶存在,并定期放电所致。癫痫病的治疗非常的困难,而且这种疾病非常容易复发,因此很多患者就会认为癫痫病是治不好的。其实癫痫病是可以被治愈的。如果早期就接受正规科学的治疗,大多数癫痫病人是可以彻底控制发作的。

癫痫病确诊一般需要做头颅CT或MRI检查,查颅内有无其他阳性病灶,如肿瘤、血管畸形、寄生虫等。对于有明显颅内病灶或有局部性放电的癫痫病患者,适合进行外科手术治疗,可以达到彻底治愈。不适合手术治疗癫痫病患者,要严格、正规地长期服用抗癫痫药。

陈书达提醒,尤其要留意儿童癫痫的发作。儿童癫痫在学龄前期至青春早期起病,其症状持续时间一般不会超过50秒,都是较为短暂的,发作时言语及活动突然中断,两眼凝视,偶尔上翻,有时面色苍白,无先兆。手中持物落地,有时打碎饭碗,多被父母误认为精力不集中,常遭责备。家长一旦怀疑孩子患有癫痫,应早确诊、早治疗。

宋黎胜



医护人员献热血

每年的春节前后是临床用血最紧张时段,医护人员每天都会接触到迫切需要血液的病人,对于血液的珍贵和紧张有更深的体会。

为缓解血供紧张状况,确保医疗用血需求与安

全,给患者抢救和治疗多一份希望,近日,绍兴市中心医院广大医护人员纷纷挽起袖子,奉献热血。当天上午,共有100多人献血32000多毫升。

单明铭

家人不放弃 病人不放弃 医生不放弃

希望才有可能出现



中华中医药学会肿瘤分会常委、杭州艾克(种福堂)中医肿瘤门诊部主任孙彩珍

我和肿瘤或肝硬化病人说得最多的一句话是:“你的明天由你自己掌控,不要轻易放弃。”

大家都知道肿瘤难治,令许多患者或家属闻风丧胆;特别是被大医院“退回来”的病人,大多已处于绝望和崩溃的边缘。面对这样的病人,我哪怕再忙,都不先急于给他开药,而是和他先说上几句……

父亲是我第一个病人

生了肿瘤谁都会害怕,我是医生我也怕。我与肿瘤搏斗了近三十年,如果

没有一颗坚韧不拔的心,也坚持不到现在。

我着手治疗的第一个病人,其实是我父亲。他患了肝肿瘤。当他药吃到第100天的时候说啥也不肯吃了,他骂骂咧咧:“你这药不是人吃的,是给牛吃的,八百斤重的牛都给你吃翻,你看看这些肿块又没有少去,还大起来了。”

其实一开始我们还向父亲瞒了病情,看他不吃药没辙了,只好跟他实话实说:“您得肝癌了,您看吃还是不吃!”他一听得了这病害怕了:“那我不是要死了?”我们说是的,当时医院说你还能活七天,现在已经100天活过来了。

父亲问50%的希望有没有。我说不知道,你是第一个。他说连50%的希望都没有,那还吃啥药!我们怎么劝他就是不吃药,也不吃东西,躺着一动不动。

但足足躺了一天一夜后他自己开口了:“主要考虑到你小妹还在湖南读书,还没有毕业和工作,我现在还不能死。”我知道他是给自己找台阶。以前药煎好后要灌到热水瓶里,在灌的过程中往往有一部分药汤要洒出来,洒出来越多他越高兴,因为可以少喝点了。但现在不一样了,一点点洒出去,他就骂我们:“没长眼睛啊!”

这时候我就看到了求生欲望对治疗作用,作为医生和家人要巧妙地激发病人的求生欲。

不医是死 医了大不了还是死

兰溪有个江姓病人肿瘤晚期,医院和家人说还是出院回家等着吧。病人弟弟找到我:“人已经不行,叫不应了,但姐姐生前提起过你们诊所,我还是带她最后吃点中药,也算尽了心了。”我一查病人已经昏迷,摆摆手说:“算了,太晚了,

药也吃不进了。”

下班时,看到病人弟弟还在,说药不给他开的话,等药房里扫出来的垃圾也要拿些回去给姐姐吃。我只好给他开了半个月的药回去。半个月后弟弟又来了,说人清醒了,开始几天药是灌下去的,还要继续吃。又给他开了一个月的药,完了又回来说又好一点了,继续再开了一个月的药,说能起来了……但过了几天说不行了,又昏迷了送去大医院抢救。

当这个病人清醒后,弟弟含泪唤着姐姐:“你不能走啊!”她点点头。她的丈夫给她熬了一碗粥汤喂她,她不喝,嘴里喊着:“药。”

她说:“药不拿来,什么都不吃。”他弟弟赶快把药煎起来给她喝,她喝一口停一停,费了半天才把一碗药喝下去。就这样坚持了大半年。

事后有人问她怎么就那么相信中药,她说:“一来我年轻,不想死啊,二来我阿姨胆管肿瘤都转移了,刀开进去,没有办法了,又缝回去,病情这个比我厉害多了,她都活了下来,所以我一定要试试,不医是死,医了大不了也是死嘛!”

看看是一味简单的药 其实套路多着呢

有一个食品行业的老员工,肝肿瘤吃了两个月中药以后,出现了大吐血。当地医院说准备后事吧,他儿子也觉得可能是没希望了,可是已在我这里吃了两个月的药,应该最后把这个事告诉我一下。我一听说叫他马上过来加药,他儿子说:“药就算了吧,谢谢您的好意。”我说你过来加药吧,他可能听出我的坚持,于是过来加药,但两个月后又出现大吐血。

他儿子又将信将疑地来找我加药,

看见我加的中药有些不相信,说这种草药他山上见到过很多,下次出血的话自己去山上采一点好了。我说这个不行的,这个药在阴山采还是阳山采有讲究,干燥用火烘还是太阳晒,是挂起来阴干或摊在干土地上风干有讲究,采时叶子是红的多还是金黄色的多有讲究,采来后要放多久用也有讲究……他儿子一听愣了说:好,那我还是多跑你这里几趟吧。

有时候,病人服用中药,哪怕是同样的配方,效果也会不一样。中药里大量是草药类,如夏枯草,采收时间不一样会导致药性不一样,生长前期采药性浓一点,后期采药性淡一点,寒凉性也小一点,所以有时候病人服用后肠胃吸收和对药性的反应就会有所差别。我们医生只有非常了解草药性状,才能给病人最适合的中药。

是病人 让我对生命充满敬仰

我老跟病人讲啊,病人、家属、医生都要有信心,比如要登上一座高山,仰头望望山这么高啊,心想肯定爬不到山顶的,连登上去的信心都没有,那可能连爬都懒得爬。由于肿瘤病到了后来是并发症也越来越多,病情越来越凶险,病人和家属开始时是信心满满的,到后来也会丧失信心。

病人和家属又是很敏感的,会因为一些细节导致多想。有一次我得了流感,虽然戴了口罩,但搭脉时尽量有意无意地把脸转向别处而不对着病人。有一天,一个病人家属带了好几个人来讨说法,说:“昨天之前,我爸都很开心,自己都主动吃药,信心很足,但昨天来了你这里就诊回去后,说不吃药了,肯定没希望了,怎么劝都没有用。”弄了半天终于

弄明白就是因为我想感冒把脸朝向别处,让他以为肯定是没有救了。

还有一次也让我哭笑不得,新疆有位病人家属打电话来说病人有打嗝、恶心。我说你带过来加药。他坐了飞机过来,配好药临走时说了一句:“孙医师,不能治了么,你直接回一句就行了啊!”我说:“没有说不能治了啊!”他说:“这不是明摆着吗,我千里迢迢坐飞机来回机票也得3000多元,你就配给我几分钱的药,而且是红色的,红色代表拒绝、回绝,孙医师我懂的。”我说:“这个是生赭石粉,所以是红色的,是一个矿物药,价格不贵的,一般药店里有假带赭石,而不用生赭石的,所以要让你这么远过来,你要快回去给他加上去,要先煎半小时。”

在治疗时或治疗前,没有信心时常遇到,但治好后的没信心的也有。一个骨科医生治疗效果不错,送了一个铜牌来挂到我诊室墙上表示感谢,但过了几天又拿回去了,他说:“这个牌子还不能挂在你们墙上的,五年是个关口,如果五年后我人死了,这牌子还挂在这里,我岂不是误导其他病人。”

到第六年,他果真又拿了个铜牌来了。我们不挂挂,把它收起来放在柜子里。这个怕死的人这五年药就不肯停啊,我们说肿瘤消掉了后再多吃一段时间就可以了,他说不行的。

我诊室里每一幅锦旗的背后其实都有一个惊心动魄的故事。这些锦旗饱含了病人的感恩,也记录了他们与肿瘤等顽疾抗争的经过。每一场疾病的阶段性成果,都是病人和家属付出多少艰辛得来的,是他们让我对生命充满敬仰。所以我面对死里逃生的患者都会发自内心的说一句:“你不要谢我们,要感谢你自己,谢谢你的家人。”

转载自《钱江晚报》