

秋季心脏最怕这三件事

入秋后天气日渐凉爽干燥，没有了夏季的暑热难耐，舒适的气候让不少重视养护心脑血管的老年人放松了警惕。

实际上，越是季节交替的时候，疾病越容易上门。

秋季心脏有“三怕”

一怕吃太饱

气候凉爽，胃口就好。加上现在正处在秋补的关键时刻，不少朋友就开始大鱼大肉地吃起来了。

然而，吃太饱，尤其是吃了大量的油腻、高热量食物后，体内的血脂水平很可能骤然升高，造成血液黏稠度增加。

如果本身冠状动脉就比较狭窄，很容易形成血栓堵塞管腔，进而引发急性心肌梗死。

所以，秋季进补最好因人而异，可根据体质适当温补、清补，不要盲目进食太多肉类，烹饪时多蒸煮少油炸，并只吃七分饱。

二怕缺水

血液是由血浆和血细胞组成的，血浆中90%都是水。若人体缺水，很容易导致血液黏稠。

血液流动性变差，流经血管斑块的时候，流速就会很慢，挂壁或者长血栓的可能性就会变高，斑块破裂的风险也会增大。

如果斑块破裂，破裂的孔里就会吸附住更多的血小板，这些被吸附的血小板又会使大量血小板聚集，越积越大，最后把血管堵死。

所以，秋季补水要及时，可少量多次饮水，出门时最好带一瓶水，不时地喝上几口。

对于心功能不好的老年人，切忌突然大量饮水，这会导致血容量急剧增加，加重心脏负担，从而加重心衰。

三怕气温波动

季节交替时往往会伴随气温的波动，心血管疾病

也多发生在这样的时期。

对于人体而言，交感神经受到寒冷刺激，会使血管急剧收缩；当温度升高时，血管又会舒张。

忽冷忽热的气温导致血管反复收缩与膨胀，加重心血管负荷和血压的不稳定性，从而易导致冠心病、高血压，甚至急性心肌梗死的发生。

秋季时，大家要要及时根据天气调整着装，以身体舒适为度，不要盲目秋冻或过早添衣。

警惕心脏病早期信号

频繁耳鸣

耳鸣可能是心血管疾病的早期信号。大多数有耳鸣的冠心病患者中，耳鸣比心绞痛先出现，这是因为耳蜗对缺血缺氧比较敏感。

45岁以上的中年人如果一周内频繁出现耳鸣，应及时去医院检查。

阵发性胸痛

心脏病会导致左臂和左肩疼痛，有时候也会反射到右肩。

疼痛一般为钝痛，而不是激烈疼痛，通常仅限于前臂内侧，有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气紧时，更要警惕心梗。

放射性胸痛

心脏病患者表现的胸痛，多在劳动或者运动之后，多发于胸骨后，常放射至左肩、左臂。

疼痛时有一种胸部紧缩样感觉，持续2-3分钟，一般停止活动或舌下含硝酸甘油可终止，这种症状多为心脏病患者。

呼吸困难

心脏病人的胸闷、呼吸困难常发生在夜间、卧位时，坐位时减轻，为阵发性，活动时或上楼也可发生。

腿部水肿

心脏负荷过重致静脉回流受阻，远端血管充血发

生水肿，也是心脏病人的常见症状。

除心衰外，腿部水肿往往是先兆症状。凡中老年人出现浮肿，应及时就医。

秋季如何养护心脏？

不要熬夜

长期的熬夜会导致血压升高、心率加快、免疫力下降，会增加心血管疾病的风险。每年心血管猝死的患者中，很多都是熬夜熬出来的。

吃得健康

在秋季，饮食上应注意营养合理搭配，不健康的饮食不利于血压、血糖、血脂及体重的控制，会增加心绞痛和心肌梗死的风险。

但一点肉都不吃并不科学的。

只是要少吃动物内脏、蛋黄等胆固醇含量高的食物；肉类宜选用鱼类及去皮家禽。

炒菜时，用含不饱和脂肪酸高的植物油；多吃些粗粮、杂粮、绿叶蔬菜和水果。

应避免过度饱餐，如吃得过饱，胃肠道大量吸收营养物质，易增加血液黏度，诱发心脏病。

适当活动

长期不活动，会导致血压、血糖、血脂更高，体重更胖；加之血液循环也会减慢，更容易发生心绞痛或者诱发血栓，引发心肌梗死。

一定记得每天出去走走，活动活动；可以一周3-5次，每次30分钟以上。

好的心态

研究发现，愤怒可以使我们的心脏病风险在2小时内上升7.5倍；焦虑使心脏病发作风险增加9.5倍。

所以自己得想办法调整心态，找点事情做，不能总闲着；做饭、拖地、下棋、听听歌曲、看看相声小品、写毛笔字、录点小视频等等，都可以调节自己的心态。

木子

七种生活方式让抑郁症风险减半

英国剑桥大学科学家开展的一项针对28万人的分析发现，保持健康的生活方式可将人们患抑郁症的风险降低约57%。相关论文发表于最新一期《自然·心理健康》杂志。

研究团队分析了英国28万多名成年人酒精和尼古丁使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系数据。参与者在2006—2010年间完成了一份生活方式问卷，研究人员也查阅了他们的健康记录。

在之后13年的随访期间，12916名参与者被诊断患上抑郁症。研究人员对年龄、性别、体重指数、社会经济地位和教育程度进行调整后发现，7种生活方式与患抑郁症的风险较低有关。这些措施包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常社交和尽量减少久坐。

随后，研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。结果表明，养成其中5—7种健康生活习惯的人患抑郁症的风险比只有其中两种以下习惯的人平均低57%。而充足的睡眠、锻炼和社交活动的影响最大，其中每一种都与抑郁症风险降低约20%有关。

来源：科技日报



大豆及其制品是我国传统的健康食品，包括黄豆、黑豆和青豆。

图片来源网络

大豆及其制品是我国传统的健康食品。大豆包括黄豆、黑豆和青豆，而其他生活中常见的豆子如红豆、绿豆等均属于杂豆类。黄豆、黑豆和青豆的营养成分差异并不大，可以互相替代。

大豆的营养价值

大豆的蛋白质含量高达35%，含有人体所必需的氨基酸，而且必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似，属于优质蛋白质，也是植物界唯一的“完全蛋白”。大豆中的赖氨酸含量高，而谷类食物中的赖氨酸相对缺乏，因此谷物和大豆一同食用的时候，谷物蛋白的消化吸收率就会大幅提高，产生“1+1>2”的效果。

大豆的脂肪含量为15%~20%，主要为不饱和脂肪酸，其中必需脂肪酸亚油酸占了一半，且消化率高。大豆中蛋白质的氨基酸配比与肉类相近，用来代替一部分红肉的话，在提供优质蛋白质的同时，还可以降低饱和脂肪酸的摄入量，减少过多食用肉类带来的不利影响，更有益于心血管健康。大豆还含有丰富的膳食纤维、B族维生素、维生素E、多种矿物质等营养素。

特别值得一提的是，大豆中富含多种有益于健康的植物化学物，如大豆异黄酮、植物固醇、低聚糖等。这些植物化学物能够提高免疫力、降血脂、降血压，还对预防骨质疏松、改善女性绝经期症状有着积极的作用。其中，大豆异黄酮更是被誉为植物雌激素。不同于人体内的雌激素，这种植物雌激素可以起到平衡体内激素的作用，降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

如何多吃大豆

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每人每周食用105~175克大豆，每天15~25克。而2016—2017年中国居民营养与健康调查显示，我国12~17岁儿童青少年大豆及其制品平均每人日摄入量为11.0克，18~59岁成人9.7克，60岁及以上成人9.9克，都未达到推荐量标准。

大豆可以被制成种类繁多的豆制品，如豆浆、豆腐、香干、千张、豆腐脑、豆腐皮等等。如果按蛋白质含量来换算，50克大豆相当于北豆腐145克、豆浆730克、豆腐干110克、内酯豆腐350克、豆腐丝80克。豆制品的烹饪方式多样，因此日常生活中我们可以换着花样吃，以达到每日推荐量。这样既品尝了美味，又能满足我们的营养需求。

食用大豆小提示

未煮熟的豆浆中含有皂甙、胰蛋白酶抑制素等有害物质，饮用后容易导致中毒，所以豆浆要完全煮熟后再饮用。虽然大豆营养非常丰富，但由于含有较多的蛋白质、不溶性膳食纤维和低聚糖等，吃多了可能会引起胀气、消化不良。

豆类是高嘌呤的食物，痛风患者要适量食用。

健康知识

木子

秋梨膏什么时候最适用？



图片来源网络

秋梨膏是秋季的养生佳品，很多家庭都会准备一瓶，咳嗽的时候喝一点，用以滋阴润燥。

但事实上，秋梨膏并不能当成饮料随便喝，而应当辨证来服用。

秋梨膏“性寒”别乱用！

中医讲“燥邪伤肺”，燥为阳邪，从口鼻侵入于肺，最易耗伤肺阴。秋梨膏所含成分多是为防润燥护阴之品，比如秋梨、麦冬、贝母等，因此对于阴虚肺热之燥咳，特别有效。但对于风寒咳、痰饮咳、肝火咳等效果不佳，且会雪上加霜。因此，当我们出现喉咙红肿、口干舌燥、干咳无痰等燥咳症状时，可适当饮用秋梨膏。但若出现痰少、质稀、痰白、难咳的风寒咳嗽时，一定不要乱用。

此外，中医认为秋梨膏性凉，故脾胃虚寒、手脚发凉、大便溏泻的人最好少吃或不吃，以免虚寒症状加重，更容易腹泻，即便是易上火、大便干、咳嗽的患者也不要喝，应适可而止。

还应注意一点，因秋梨膏含糖量较高，因而糖尿病人也不适宜食用。

秋梨膏怎么使用效果好？

秋梨膏宜空腹服，可用温开水和匀冲服，也可以含化。如空腹服不适，可在饭后服用。服用剂量要根据病情或身体情况及药物性质而决定，特别与患者消化功能关系密切。一般应从小剂量开始，逐渐增加，如每日先服一汤匙，如果消化功能正常，或病情需要，再改为早晚各服一汤匙。

秋梨膏不宜用茶水、牛奶送服。服药期间忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物以及具有解药性的食物。

服用秋梨膏的注意事项

一是秋梨膏里还含有较多铁，喝多了可能导致牙齿变色、发黑。喝过之后最好立即漱口。

二是1岁以下的宝宝不能喝秋梨膏。秋梨膏里含有蜂蜜成分，1岁以下的小宝宝的胃肠屏障功能发育还不完善，蜂蜜里可能含有的肉毒杆菌有可能导致宝宝中毒。

三是感冒、突发急性疾病时，或服用“秋梨膏”后舌苔厚腻者，应暂停服用。

四是服用秋梨膏后出现过敏症状，如荨麻疹、皮肤瘙痒，应立即停药，并进行相应处理。

来源：中国中医药报

“糖妈妈”的困惑

近年来，随着生活水平的提高，越来越多的孕妇在产检时被告知患有妊娠期糖尿病。孕妇往往充满困惑，什么是妊娠期糖尿病？有哪些危害？为啥自己就成了“糖妈妈”？今后该咋办？日前，就“糖妈妈”的这些困惑，汝州市济仁糖尿病医院妇产科主任、副主任医师申向梅作了详细解答。

“糖尿病是由于胰岛素绝对或相对缺乏及胰岛素抵抗所致的以长期高血糖为特征的临床综合征。妊娠合并糖尿病是糖尿病的其中一种，包括孕前糖尿病和妊娠期糖尿病。”申向梅说，针对孕妇本身来说，妊娠期糖尿病会增加自然流产、妊娠期高血压疾病、感染、羊水过多、剖宫产、难产、产伤、产后出血等概率。孕早期高血糖可以影响胚胎发育，甚至导致胚胎停育、流产；高血糖还可导致胎儿畸形、早产、巨大儿、胎儿生长受限，甚至胎死宫内，分娩时发生产伤的概率也会增加。新生儿出生后会导低血糖、新生儿呼吸窘迫综合征等。

就妊娠期糖尿病的诱因，申向梅说，孕妇年龄≥35周岁，孕前超重或肥胖、孕早期体重增加过多、经产妇孕妇本人人为低出生体重儿、患

有多囊卵巢综合征等，孕妇有糖尿病家族史、不良孕产史、不明原因的宫内死胎、流产史、巨大儿分娩史、先天胎儿畸形分娩史；有妊娠期高血压疾病、孕早期反复空腹血糖阳性等均为高危因素。

妊娠期糖尿病如何科学防治？申向梅说，在妊娠期糖尿病高危因素中，大部分因素无法改变，临床常见的妊娠期糖尿病大多发生在孕中期体重增加过多、过快的孕妇。孕期可以通过个体化控制体重的增加量及增加速度来防治，控制血糖及其危害。所以一旦确定妊娠，就需要准妈妈定期去产检，进行围产期保健，根据医生的建议进行检查并合理饮食，达到控制体重的目的，进而控制血糖在合理的范围内。

申向梅提醒“糖妈妈”注意，妊娠期糖尿病不可怕，它可防可治，但需要孕妈妈合理饮食并进行适当运动，必要时谨遵医嘱进行药物治疗，把疾病对母儿的危害降至最低。只要做到“管住嘴、迈开腿”，就一定可以战胜妊娠期糖尿病。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁艳

吃头孢后多久能喝酒

头孢类药物是我们生活中常见的一种抗菌药物，“头孢配酒，说走就走”是我们经常听到的一句话。那么喝酒后多久可以吃头孢类药物呢？吃了头孢类药物后又多长时间可以喝酒呢？间隔的时间一样吗？下面为您详细讲解。

头孢+酒为何这么“毒”？

酒的主要成分为乙醇，饮用后在体内经过氧化、代谢生成乙醛，乙醛需要在乙醛脱氢酶的作用下分解成无害的二氧化碳和水从而排出体外。而服用头孢类药物会影响乙醛的代谢，导致乙醛在体内大量蓄积，出现乙醛中毒反应。包括引起面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸等状况，使人产生呕吐、恶心、呼吸困难等不良反应，严重时会导致过敏性休克，甚至死亡。我们称之为双硫仑样作用。

一般是在饮酒后的5-10分钟内出现。如果不再摄入酒精，反应持续时间从30分钟到几小时不等。因此吃头孢类药物治疗期间不能饮酒。

还有哪些药服用后不能饮酒？

除所谓的双硫仑样作用，包括头孢哌酮舒巴坦、头孢曲松、头孢唑啉、拉氧头孢等。特别提示：头孢哌酮是双硫仑反应发生率最高的药物。还有硝基咪唑类药物：如甲硝唑、替硝唑等；其他抗菌药物：如呋喃唑酮、甲氧苄啶、氯磺丙脲等，也可引起双硫仑样作用。

患者使用这些药物治疗期间，应禁止饮酒

以及服用含乙醇的药剂或食物，如藿香正气水、酒心巧克力等。

吃头孢类药物多久后才能饮酒？

头孢类药物在体内需要数天才能够完成代谢，不同药物代谢时间不同，双硫仑样作用集中在服药前后3天有饮酒的患者。另有调查显示，服用头孢类药物6天内饮酒的人，都有可能发生双硫仑样作用，而乙醛脱氢酶被抑制后需要4至5天才能完全恢复活性。因此，应要求患者在使用头孢类药物后7天内，不得饮用含酒精的饮料。

对于其他类药物如甲硝唑，有研究显示，用药期间甚至在停药72至96小时后可发生双硫仑样作用。因此建议服用甲硝唑的患者用药期间以及停药5至7天内不得接触含有乙醇的制品。这其中包括饮用各种酒类及含乙醇的饮料、应用以乙醇为溶剂的药物、酒精擦浴（物理降温）等。

喝酒后多久能吃头孢类药物？

双硫仑样作用与体内乙醇的浓度密切相关。有研究指出，酒精在体内留存时间约12小时。考虑到其他因素，建议饮酒后3天不服用头孢类药物。对于其他类药物如甲硝唑，那些24小时内接触过含乙醇制品的患者，在临床用药中应尽量避免使用。

来源：北京青年报

猪肉炖膨鱼鳃汤



图片来源网络

材料：粉葛500克、猪瘦肉150克、膨鱼鳃150克、生姜3片。

制法：粉葛去皮、切块；猪瘦肉洗净、切块；膨鱼鳃浸泡、洗净。一起与生姜下炖盅，加入冷开水1500毫升（约6碗量），加盖隔水炖约2个半小时便可。饮用时方下盐，为3-4人用。

功效：膨鱼鳃是深海膨鱼的鳃，其营养价值高，中医认为它能清热、解毒、养阴。粉葛味甘如梨，能散郁火、除脾胃虚热、生津止渴。此汤清润鲜美可口，有清热解毒、凉血降压之功，亦为烟酒过多和熬夜人士的食养之品。

来源：大河健康报

美味宝典