

寒潮来袭保健康 重点人群防护好

近日,中央气象台发布信息显示,我国内蒙古、黑龙江等多个省份迎来明显降温和强降雪。中国疾控中心发布健康提示,提醒进入冬季冷空气活动频繁期,伴随而来的安全健康影响不容忽视,重点人群要做好健康防护。

中国疾控中心环境所有关专家介绍,低温寒潮及雨雪天气带来的健康风险包括道路湿滑、积雪和路面结冰,增加交通事故风险;较长时间被低温和潮湿刺激时,肢体外露部位容易出现冻伤;若长时间暴露在极冷环境下,容易导致寒战、呼吸心跳减缓等失温症表现;寒冷会促使血管收缩,加剧心脑血管系统疾病症状,带来诱发原有基础疾病加重的风险。

寒潮低温和雨雪天气,哪些人群需要重点关注?专家表示,有三类重点人群要格外做好防护,包括敏感人群,如老年人、婴幼儿、孕产妇等;患有基础性疾病、行动不便的人群,如心血管疾病、慢性呼吸道疾病、糖尿病及肾脏疾病患者等;特



定职业人群,如司机、快递员、外卖员等户外工作者。

每一项小小的措施,都是雨雪寒潮天气里安全健康的有效保障。专家建议,敏感人群和基础病患者尽量避免长时间

暴露在低温环境中,保持与亲友、邻居的联系;儿童户外活动适时增减衣物,户外工作者穿戴好保暖且防水的服装,保护易冻伤部位;公众要正确使用室内供暖设施,适当合理通风,

防止火灾及一氧化碳中毒发生;外出采取防滑措施,注意安全驾驶,避免醉酒露宿街头;基础病患者按医嘱规律用药,确保常用药物存量充足。

(据新华社)



“早餐食品”搭配着吃

一夜过去,人体对营养素的需求非常迫切,因此早餐的重要性不言而喻。但很多人早上来不及做饭,于是市面上出现了五花八门的“早餐食品”,招徕想吃早餐又图省事的消费者。这些产品是否值得买呢?

即食类。很多人觉得“早餐饼干”搭配“早餐奶”,有主食、有奶,营养全面。其实,“早餐饼干”和其他饼干一样,多都以精制面粉为主料,添加糖含量也不少,升糖指数高,对血糖平稳不利;有些用棕榈油等饱和脂肪含量较高的油脂,对血脂代谢和心脑血管健康不利;缺乏优质蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等重要营养素。很多“早餐奶”并非真正的奶,属于调制乳,里面会加糖以及增稠剂、食用香精等食品添加剂,营养价值比不上牛奶。根据国家标准,调制乳蛋白质含量只需达到2.3克/100克,而市售牛奶蛋白质含量基本在2.8克/100克以上。

营养改良。如果习惯“饼干+奶”的早餐组合,最好选纯牛奶,想补充蛋白质的话,可以再加一个水煮蛋。此外,还可以吃点香蕉、苹果、橘子等方便食用的水果,增加早餐的营养素密度。

冲泡类。与即食类相比,冲泡类“早餐食品”多了加水冲泡这一步,能让人吃到暖乎乎的早餐。代表食物是“免煮早餐麦片”,通常是多种谷物混合而成,如小麦、大米、玉米粉等,燕麦可能只占一小部分,升糖指数比较高,属于精制主食,对平稳血糖不利;加工过程会损失全谷物的膳食纤维、不耐热维生素等成分,营养价值打了不少折扣;为了改善口感,此类产品往往还会加入麦芽糊精、砂糖、奶精(植

脂末)、香精等,或含有反式脂肪酸的配料。冲泡型的早餐粥、杂粮米糊等都有类似的营养短板。

营养改良。避免选择含有过多蔗糖、蜂蜜等添加糖的产品,配料表越短越好;如果想改善口感,可选购加了坚果、果干等天然增香食材的产品;用热牛奶代替热水冲泡,增加优质蛋白质、钙等营养素的摄入;加入香蕉等水果,让早餐更好吃也更营养。

半成品类。半成品类早餐食品需要简单加热,如煮、蒸、煎、微波等,口味比前面两种丰富,除了甜口的蒸糕、糖包,还有咸鲜的烧麦、鸡肉卷、手抓饼等,更接近国人喜欢的传统早餐。但这些食品也有一定的营养缺陷,以大家比较爱吃的“手抓饼”为例,其中加了不少油脂,且多为猪油等饱和脂肪含量高的类型,有些产品为了增加酥脆感,还加入起酥油等饱和脂肪含量较高的油脂,长期吃对心脑血管健康不利。另外,烧麦、小馄饨、鸡肉卷等“带肉馅”的早餐,虽然含有蛋白质,能给早餐营养加分,但容易钠含量偏高。吃上一笼烧麦,再配一碗商家送的冲泡型热汤,一餐就可能把全天的钠配额用完了。长期高盐饮食不仅对血压不利,造成肾脏代谢负担,还可能引起骨质疏松等问题。

营养改良。尽量选低盐、低油、低糖的“三减”半成品;早餐吃手抓饼可以加一个蛋、一杯奶,并搭配生菜、黄瓜、西红柿等蔬菜,增加优质蛋白质、矿物质、维生素等;带肉馅的半成品含有一定蛋白质,再配一杯奶就可以了,同时注意减少钠摄入量,如果觉得口感单一,可以补点应季水果,如苹果、橘子等。

(综合)



睡眠时间固定最抗衰

我国温州医科大学研究团队在《BMC 公共卫生》杂志发表的一项最新研究显示,睡眠模式与健康衰老息息相关,睡眠时间长期固定的模式最能抗衰。

研究人员从中国健康与养老追踪调查(CHARLS)数据库中筛选出3306名健康中老年人纳入研究,他们在2020年时均已达到60岁以上。通过对2011年、2013年和2015年数据的分析,研究人员根据夜间睡眠与白天小睡时间,计算出所有人的日均总睡眠时长,而后划分为5种睡眠模式,即正常稳定(一直保持足够睡眠)、长期稳定(可能睡眠时长不足,但长年不变)、睡眠时间减少(随年龄增

长,睡眠时长减少)、睡眠时间增加(随年龄增长,睡眠时长增加)、短时间稳定(睡眠时长经常变化)。系统分析显示,在5种睡眠模式中,正常稳定组的健康衰老几率最高,长期稳定模式与其差异最小,其他三组参试者的健康衰老可能性则显著下降。

健康衰老是一个涵盖身体、心理和社会参与等多方面的综合性概念,包括无重大慢性疾病、高认知功能、良好的心理健康和积极参与社会活动等关键指标。研究表明,睡眠时间增加、减少或波动大都可能影响健康衰老,保持稳定规律的睡眠才是健康老龄化的重要手段。

(据《生命时报》)

专家提醒

改变不良生活习惯护心脏

专家提醒,冬季来临,急性心血管疾病进入高发期,成为威胁人们健康的一大隐患,建议尽早改变不良生活习惯,建立健康生活方式,保护心脏健康。

江苏省人民医院心血管内科主任医师王连生介绍,随着人们生活及工作方式的改变,冠心病逐渐向年轻化发展。其中,饮食结构不合理、作息不规

律、久坐不动等多种不健康生活方式是冠心病及其严重并发症的常见诱因。

“比如,长时间久坐可能导致能量消耗减少,影响胰岛素活性,进而导致糖尿病和血脂异常,增加冠心病的发病风险。”王连生说,此外,睡前长时间玩手机更容易推迟入睡时间,影响睡眠质量。夜间暴露在屏幕的“蓝光”下,还可能导

致昼夜节律延迟和心脏自主神经活动紊乱。

王连生表示,在心血管病一级预防中,健康的生活习惯扮演着重要角色。他建议在日常饮食中,可养成地中海式饮食习惯,即多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、家禽、鱼类、豆类、坚果和全谷类食物,限制钠盐、糖、含糖饮料及红肉的摄入,食用油以橄榄油等非热带

高血压呈现低龄化趋势

力大、精神紧张的状态下,交感神经功能持续兴奋,会造成血管收缩,使血压处于较高状态。而且,压力常催生不健康生活方式,比如饮酒、熬夜等,再加上久坐不动、超重肥胖,高血压的发病年龄不断提前。临床中,不少中青年初发高血压是不健康生活方式引发的。

从出生开始,收缩压、舒张压会随年龄增长不断增加,逐渐接近成年的正常水平。若儿童时期的血压已偏高甚至高出正常值,而未得到及时控制,累积的伤害会大大增加各类心脑血管病、肾脏病的早发风险,一生中“与病共存”的时间更长,生活质量大大降低。因此,高血压防线要提早至“低龄”。

家长矫正观念。孩子养得“胖”不等于养得“好”。家长需增强健康意识,谨防过度喂养,尤其是少提供“三高”食物,不要饿了就给零食,并以身作则,让孩子从小养成规律三餐、清淡饮食的习惯。此外,广告营销对儿童青少年饮食偏好也有较大影响力。有关部门应加大监管力度,限制不健康食品的广告宣传。

儿童高血压通常没有明显症状,家长最好从3岁开始对其进行日常监测,男孩收缩压控制在“年龄 \times 2+100(单位:毫米汞柱)”以下,女孩收缩压为“年龄 \times 1.5+100”以

下;舒张压均为“65+年龄”以下;学龄期儿童不应超过120/80毫米汞柱。如出现高血压,建议第一时间就诊,排除肾病、内分泌疾病、脑部肿瘤等疾病风险。

校园加强宣教。学校需合理安排课程,每天至少留出60分钟的自由活动时间,鼓励学生积极参与中高强度运动;定期开展高血压等慢病防控知识“进校园”活动,增强学生健康意识。同时,食堂须做好营养搭配,减少高盐高糖、油炸油煎食物的提供,增加蔬果的供应。

社会共同行动。往往是生病后,人们才开始重视血压管理,但也有人自认年

轻,不重视、不作为。这种健康意识淡薄的问题,须在社会层面加强应对。企业、医患、媒体须协同作战,从职工筛查、患者教育、媒体科普等角度出发,加强公众的健康管理,从根本上提升血压控制率。

此外,基层医疗机构须提高对“低龄高血压”的诊疗水平。目前,我国儿童青少年高血压的知晓率低、易被忽视,社区医院等基层医疗机构的首诊十分重要。建议医学界出台一套规范的儿童青少年高血压基层诊疗方案,加强基层与专科医院的联动,让基层有规可循,实现技术提升。

(综合)

高血压

