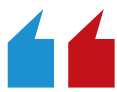


控“三高” 护心脏 巧营养 老年健康“铁三角”



随着我国人口老龄化进程的加快,老年人的健康问题逐渐成为社会关注的焦点。今年全国老年健康宣传周的主题为“银龄健康,从心启航”,旨在切实提高老年人健康水平,乐享“银龄生活”,助力健康老龄化。



慢性病管理,平稳控制是关键

现如今,慢性病已成为威胁我国老年人群健康的“头号难题”。高血压、糖尿病、高血脂等慢性病是困扰老年人的常见问题。长期控制不佳可能导致心脑血管意外、肾功能损害等严重后果。

重后果。慢性病不可怕,科学管理是关键。

建议老年人做到“三个坚持”:坚持规律监测血压血糖,每周至少测量2~3次;坚持按时服药,即使感觉良好

也不随意停药;坚持健康生活方式,如低盐低糖低脂饮食、适度运动。家属要特别关注老人是否出现头晕、胸闷等异常症状,这些都是病情波动的信号。



警惕“心乱跳”,防治心律失常

心悸、气短、乏力可能是心律失常的表现。老年人常见的心房颤动(房颤)会使中风风险增加5倍。对老年人来说,要控制高血压等基础疾病;限制咖啡、浓茶等刺激性饮品;保持规律作息。如果出现心慌、胸闷等症状,应及时做心电图检查。对于确诊房颤的患者,医生可能会建议抗凝治疗预防血栓,或通过射频消融等手术根治。牢记“三个30秒”:起床时先躺30秒、坐起30秒、站立30秒,能有效预防体位性低血压引发的心律失常。

我国心血管疾病诊疗领域持续引入改善预后的前沿科技,覆盖冠状动脉和外周血管疾病、心律失常、房颤、结构性心脏病和心力衰竭等心血管疾病,涵盖从诊断、治疗到管理的全方位解决方案。在心律失常领域,通过特许药械“先行先试”政策,上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院顺利完成首例双腔植入式无导线心脏起搏系统植入手术;在房颤治疗领域,EnSite™ X EP System三维心脏电生理测绘系统在中国上市半年多来已帮助1万多名患者完成房颤消融手术,积极推动了安全、高效、精准的房颤消融治疗新趋势;在心力衰竭领域,中国医学科学院阜外医院、复旦大学附属中山医院等先后开展了HeartMate 3™植入式左心室辅助系统手术,开启“人工心脏”在我国的临床应用。

线心脏起搏系统植入手术;在房颤治疗领域,EnSite™ X EP System三维心脏电生理测绘系统在中国上市半年多来已帮助1万多名患者完成房颤消融手术,积极推动了安全、高效、精准的房颤消融治疗新趋势;在心力衰竭领域,中国医学科学院阜外医院、复旦大学附属中山医院等先后开展了HeartMate 3™植入式左心室辅助系统手术,开启“人工心脏”在我国的临床应用。



营养补充,远离肌少症

很多老人存在“隐性饥饿”——虽然吃得饱,但蛋白质和微量元素摄入不足。这会导致肌肉流失(肌少症),增加跌倒骨折的风险。营养补充要抓住三个重点:保证优质蛋白,每天每公斤体重1~1.5克,如鸡蛋、鱼虾、禽肉、豆制品等;每天补充维生素D 800—1000IU,促进钙吸收;适当力量训练如靠墙蹲、弹力带

练习等,刺激肌肉生长。要想了解自己是否有肌少症,不妨做以下小测试:双手拇指食指环绕小腿最粗处能完全圈住,可能提示肌肉量不足。《国民营养计划2017—2030》强调了营养的重要性,将营养在疾病治疗中从“辅助治疗”上升为“营养治疗”。老年人应在营养科医生指导下,选用营养补充剂,从而满足全面的营养

补充需求。需强调的是,老年人每年做一次全面体检,包括骨密度、心肺功能等专项检查。子女要多关心父母的饮食起居,鼓励他们参加社区健康活动。老年健康需要全家共同守护,用科学知识为晚年生活保驾护航。

据《新民晚报》

据《科技日报》

暑假谨防孩子视力“大滑坡”

专家提醒:多户外活动少接触“电子保姆”



暑假来临,市疾控中心环境健康与公共卫生所专家提醒,暑假不仅是孩子放松身心的黄金期,也是视力滑坡的“高危期”。

暑假期间,天气炎热,孩子待在室内偏多,容易出现户外活动时间不足的问题,电视、手机、平板等成为“电子保姆”,近距离用眼时间增多,易引发眼轴增长。



每天保证2小时户外活动

孩子们应该每天户外阳光活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时。

另外,许多孩子在家中阅读时姿势不规范,如躺卧看书、趴着写作业,会进一步增加用眼负担。视觉环境的

改变也会影响孩子们的视力,家中光线不足或不均匀,或是关灯玩手机,容易造成眼睛疲劳。书写作业坐姿要端正,做到“三个一”,即“一尺一拳一寸”,眼离书本一尺,胸距书桌一拳,手离笔尖一寸。同时,要坚持

“20-20-20”原则,即近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外远眺20秒以上,读写连续用眼40分钟要休息10分钟。每天上下午各做一次眼保健操,做操时应注意清洁双手,找准穴位,力度到位,以略有酸胀感为宜。



熬夜挑食不可取

此外,假期孩子容易熬夜,作息紊乱,睡眠不足,会影响眼睛充分休息。过量摄入甜食和油炸食品、饮食失衡

也是对眼睛的隐形伤害。要做到不挑食偏食,多摄入鱼类、蛋类、乳类等食物,多吃新鲜水果蔬菜,做到饮食多样

化。保证充足睡眠,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

据《今晚报》

核苷酸延缓衰老 有了新依据

近日,记者从北京大学公共卫生学院获悉,该院营养与食品卫生学系教授李勇科研团队完成的外源核苷酸抗衰老大样本人体试验成果,刊登在国际权威期刊《先进科学》上。研究采用食用酵母酶解真核细胞而得到的核苷酸,证实了外源核苷酸干预可显著降低受试人群DNA甲基化年龄达3.08岁,为核苷酸延缓衰老提供了进一步的科学依据。

“此前相关动物和体外研究表明核苷酸具有延缓衰老的作用,但仍需通过临床试验验证核苷酸在人群中的效果。”李勇告诉记者,此次研究纳入121名60~70岁实验对象,采用随机双盲对照试验的方法,开展了为期19周的人体试验。

核苷酸是DNA和RNA的组成单位,对于细胞的生长、分裂和遗传信息的传递至关重要。试验结果显示,核苷酸干预组DNA甲基化年龄显著降低,胰岛素抵抗、内脏脂肪等衰老相关代谢指标亦显著改善。

“DNA甲基化年龄是生物学衰老和细胞衰老的重要指标。试验结果表明,补充核苷酸可能为延缓老年人的生物衰老和支持健康老龄化提供一种切实可行的策略。”李勇说,在更广泛人群和更长的干预时间内,核苷酸对代谢健康和表观遗传衰老的影响还需进一步研究证实。

据《科技日报》

洗衣机这样用 才“更听话”

随着生活节奏的加快,洗衣机无疑成为我们日常生活中最实用的小帮手,有了它的帮忙,可以有效地减轻家务劳动的负担。可是这些机器小帮手也有“不听话”的时候,洗衣机专家给大家介绍几个妙招,让它们“更听话”。

在工作状态下,洗衣前要仔细阅读洗衣机说明书,尽量按其要求操作,然后检查衣物是否适合放进洗衣机清洗,确保里面没有金属、硬币、钥匙等硬物,有金属纽扣的衣服应将金属纽扣扣上,并翻转衣服,使金属纽扣不外露,以防在洗涤过程中金属等硬物损坏洗衣桶及波轮。洗涤水的温度不宜过高,一般以40℃为宜,最高也不应超过60℃(滚筒高温消毒洗衣机除外)。

在非工作状态下,要保持洗衣机的干燥,擦干外壳、打开门盖,让水蒸发,而洗衣机上盖上不能堆放重物 and 发热的物品,而且要将洗衣机放在干爽、通风的地方,摆放的位置要平稳,远离汽油、酒精等易燃品。平时要把洗衣机的插头拔掉,以免造成危险。使用过后不要罩起来。每次洗衣结束后,要排净污水,用清水清洗洗衣机内桶;用干布擦干洗衣机内外的水滴和积水;将操作板上的各处旋钮、按键恢复原位;排水开关指示在关闭位置。

据《金陵晚报》