

五招“解锁”不健康生活方式 (下)

接上期

养成健康生活方式 远离猝死可能

据心血管病中心统计,每年心源性猝死者高达55万。而高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。“通过胸痛中心接诊患者来看,明显感觉到现在接诊的年轻人多了。以前患心梗大多是六七十岁。但近几年,已经接诊了多例20岁至30岁的心梗患者。胸痛中心数据显示,中青年心梗患者约占胸痛中心心梗总发病人数的三分之一。

太过繁忙、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏会受到损害。部分突发性心脏病患者猝死就是因为连续熬夜、情绪激动,诱发了神经功能失调、冠状动脉痉挛,心脏突然缺血而猝死。“有些年轻人熬夜加班会过量喝咖啡提神。如果本身对咖啡敏感性很高,容易刺激交感神经,外加过度疲劳,也会‘助长’心脏病病发。”

养成健康生活方式 远离慢病风险

肿瘤、糖尿病、心血管病、慢性阻塞性肺疾病、高血压病等是常见的慢病,对于慢病,一是预防,二是早诊早治早发现。

“预防应该是老生常谈,导致慢病百分

之六十多的因素都与生活习惯有关系。慢病的关键是预防。”预防,要从改变生活习惯开始。吸烟、酗酒、过没有节制的生活,摄入很多高脂肪的食物、高度的心理紧张等都会带来问题。

现在得肿瘤的情况渐多,如肠癌、乳腺癌、前列腺癌,有一些肿瘤到现在依然原因不够明确。总的来说,肿瘤与饮食习惯、生活的压力、生活的节奏以及睡眠情况等密切相关。“为什么肠癌越来越多?与饮食关系非常大。中国人的饮食越来越多的油脂类、胆固醇类,纤维类越来越少,肠癌的几率会明显增加。”

养成健康生活方式 慢性肾病降两成

瑞典卡罗林斯卡医学院和澳大利亚格里菲斯大学科研人员发现,选择积极的生活方式(如食用蔬菜、勤锻炼和戒烟)能降低患慢性肾病的风险,这项研究发表在《美国肾病学会杂志》上。

研究人员对100多篇已发表的论文进行系统综述和荟萃分析,以考察哪些生活方式改变能降低患慢性肾病的风险。分析了16个国家和地区超过250万人的数据后,他们发现多吃蔬菜、增加钾的摄入量、多运动、适度饮酒、减少食盐摄入量和戒烟,可以将慢性肾病风险降低14%至22%。

研究人员杰伊蒙·凯利说:“生活方式可能很大程度上影响患肾病的风险,医生可以据

此更好地做出临床决策,普通民众也可以相应调整生活方式,防止肾脏损伤。”

研究人员强调,这些生活建议适用于有可能出现肾脏问题的健康人群;已经患有肾脏疾病的人应当听从医嘱,以避免对肾脏增加负担。

养成健康生活方式 预防痴呆可能

世界卫生组织发布指南建议,通过健康饮食、定期锻炼、减少吸烟饮酒和控制体重健康生活方式,可降低患痴呆症的风险。

指南推荐了一系列预防痴呆症的具体建议,比如建议成年人通过锻炼来降低认知能力下降风险;强烈建议戒烟;强烈推荐健康、均衡饮食,例如地中海式饮食,即多吃果蔬、鱼、海鲜、豆类、坚果类及谷类食物,烹饪时尤其提倡用橄榄油;停止有害饮酒;向有轻度认知障碍的成年人提供认知训练等。

还建议成年人加强体重控制以避免肥胖,并对高血压、糖尿病、血脂和胆固醇异常、抑郁症、听力损失等健康风险加以管控和干预,这些都有助于降低罹患痴呆症或认知能力下降的风险。

五个方面助你养成健康生活方式

健康的生活方式究竟是什么样的呢?我们可以从运动、饮食、情绪和睡眠、烟酒、体重五个方面来注意。

1.运动是保持健康生活方式的重要一

环。如果保持健康的身体状态,建议每周进行150分钟的中等强度的运动。如果已经患有疾病、有患病的高危风险或者想要预防疾病的发生,则需要每周进行225分钟到300分钟的中等强度运动。

2.在饮食方面,要注意膳食的平衡,多摄入蔬菜、水果、坚果、全谷物以及健康的油脂,比如说坚果和深海鱼中含有的油脂。同时,应该少吃牛肉、羊肉、猪肉等红肉以及香肠、培根等加工类的肉。还应注意尽量避免摄入含糖饮料,特别典型的就是现在大家很爱喝的奶茶。此外还要限制转式脂肪酸和盐的摄入。

3.在情绪方面,我们应当保持一个放松、积极的态度,减少出现焦虑、抑郁、压力大的情绪。在日常生活中,我们还应该保持良好的睡眠,保证足够的睡眠时间,高质量的睡眠周期,定时睡觉,同时最好能做到不依赖药物入睡。

4.在烟酒方面的话,我们要做到的是绝对禁烟,不仅是一手烟,还要远离二手烟和三手烟的伤害。离吸烟的人远一点,在接触了吸烟的人之后最好能够及时换一身衣服。同时,要限制饮酒,限制每天一个单位的酒饮(包含14g酒精)。

5.在长期的生活当中,我们还应该保持一个健康的体重,大家可以按照以下适合亚洲人的身体质量指数来评估并及时调整自己的体重

朱新生 ZHU ORTHODONTICS

牙科矫正 中文热线: 703-786-1909

Xinsheng Zhu, DDS, PhD 专家 (亦可接受短信) 免费咨询

儿童及成人牙齿矫正 多年牙齿矫正经验

采用 金属托槽(metal brackets) 接受多种正牙保险和分期付款

透明托槽(clear bracket) Invisalign certified

隐形牙套(Invisalign) 服务大华府地区 两个方便地点

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)

Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近)

Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

3-088 施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS	主治	特点
<ul style="list-style-type: none"> *波士顿大学牙科博士 *德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士 *美国牙科学会会员 *20年牙科临床经验 *上海口外主治医生、讲师 	<ul style="list-style-type: none"> ●成人小孩牙齿保健 ●补牙拔牙 ●根管治疗 ●冠冠牙桥 ●各类假牙 ●牙科急诊 	<ul style="list-style-type: none"> ◆全新设备 ◆严格消毒 ◆精心诊治 ◆自费优惠 ◆接受多种保险 ◆免费咨询

443-546-3403

4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- *纽约医学院M.D.
- *著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生
- *美国眼科专家文凭
- *Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8号出口

维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

703-698-9668 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

- 子宫内腺瘤切除术:根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管,不须开刀
- 松弛阴道收紧术,改善性功能
- 痔疮切除,乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

自费优惠

- 微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
- 妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术:修复子宫下垂,膀胱脱出,阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668

Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院(NCI)与心,肺,血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

3-073

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师

DongMei Wang, M.

预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850

位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费,全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D. Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费

Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com

18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022