



扫码阅读

“三高”人群春节健康攻略

■ 马琦琳

专家简介：马琦琳，中南大学湘雅医院心内科主任医师、教授，擅长心血管疾病诊断与防治。



目前，我国“三高”人群及心脑血管疾病患者越来越多，如何正确应对这些慢性病，关乎每个家庭的幸福。新春佳节即将来临，在合家团圆、美食美景当前，对于“三高”人群而言，其中隐藏着不少“雷区”。

◆ “三高”与心脑血管疾病有何关系

我们平日所说的“三高”是指高血压、高血糖、高血脂。高血压本身就是一种全身性的血管疾病，表现为血压升高，患者可能没有症状，也可能有头晕、心悸等不适感，严重时可出现剧烈头痛、视物模糊、呼吸困难等症状。当高血压患者出现这些症状时，应立即休息并测量血压、心率，查找原因，根据具体情况尽快就诊。如果没有不适症状，也应按照医嘱定期进行血压监测。

高血糖常意味着患有糖尿病，患者可出现多尿、多饮、多食和消瘦，也可能没有明显症状，但血糖升高会引起包括心脑血管疾病在内的一系列严重的可致残致死的并发症。

高血脂顾名思义就是血液里的脂质成分多了，可导致脂肪肝、动脉粥样硬化和冠心病。对于心脑血管疾病患者，不仅要控制血脂在正常范围内，还要评估心血管风险，根据风险分层来控制血脂达标，以减少心梗、脑梗等严重心脑血管不良事件的发生。

◆ 过节期间注意以下事项

1. 饮食

中国人每到过年就喜欢团聚，走亲访友，品尝大鱼大肉、山珍海味。但对于“三高”人群而言，千万要注意节制，做到适可而止。但并不是要饿肚子，而是要改变饮食的结构和比例。严格限制油脂，特别是动物油脂的摄入，严格限制高糖食物，如奶茶、蛋糕等，要控制主食比例，增加优质蛋白（瘦肉、鱼肉、蛋白、奶等）、膳食纤维（绿色蔬菜最佳，其他蔬菜及水果次之，水果不宜太甜）。也就是说，要在维持饱腹感的同时减少热量摄入，如果能耐受，可以酌情用粗粮替代部分主食，有利于血糖平稳。

春节期间，不少地方往往会吃回锅菜，在此提醒各位，反复加热食物不利于身体健康，特别是回锅新鲜食物，如新鲜蔬菜。少吃回锅菜能减少患心脑血管疾病的风险，并有利于预防肿瘤。

2. 起居

过年期间，娱乐生活比平时丰富许多，但“三高”人群要尽可能保持生活规律。

首先，注意保持充足睡眠，这对减少交感神经兴奋、维持血压稳定十分重要。（转下页）