

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705。电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：血管里真有“垃圾”吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市人民医院神经内七科医生房硕。

给血管“添堵”的真是“垃圾”吗？

■ 本报记者 康宁

日常生活中，人们常常听到商家宣传某些保健品是血管的“清洁工”，可以清除血管垃圾毒素，让血管通畅。但血管里真的有“垃圾”吗？又是什么堵塞了血管呢？对此，记者采访了沧州市人民医院有关专家。

65岁的张某患有“三高”，平时热衷关注各种养生保健知识。几个月前，他听说某保健品能够清除血管垃圾毒素，便买来服用。吃了3个月后，张某头晕恶心、口角歪斜，到医院一检查，患上了脑梗。

“我吃了清除血管‘垃圾’的保健品了，怎么血管还被堵塞了呢？”张某很是不解。

“血管中有水、血脂、蛋白质、血糖等身体必需的基础物质，也包含肌酐、尿素氮等代谢物质。但是，这些代谢物质并不是‘垃圾’或‘毒素’。”沧州市人民医院神经内七科医生房硕说，正常情况下，代谢废物会随血液被运输到特定的排泄器官，最终被排出体外，不会对身体造成伤害。

“健康人群平时适当饮水，增加排尿量，就可以帮助代谢体内废物。这些物质在血管中的含量保持在一定范围内，不会危害身体。”房硕表示。

既然代谢物质不是“垃圾”“毒素”，那么，堵塞血管的又是什么呢？

“真正使血管堵塞的是血脂，特别是胆固醇。”房硕解释说，血脂的主要成分是甘油三酯和胆固醇。胆固醇是以与载脂蛋白结合的形式存在于血液中的。身体哪个部位需要胆固醇，血液就把胆固醇转运到哪里。其中，低密度脂蛋白胆固醇如果被氧化，就会在血管壁中沉积，导致动脉粥样硬化。沉积后形成斑块，斑块越长越大，最后堵塞血管。

那么，市场上的保健品真如商家宣传的那样，可以疏通血管吗？

“有些保健品可能对降低血脂有点作用。但这只是对健康人而言，对于那些已经出现血管堵塞的病人，保健品的作用微乎其微。”房硕提醒。

“不想给血管‘添堵’最好的办法是改善生活方式，提早预防。”房硕建议，避免熬夜，戒烟戒酒，控制肥胖，尽量去除危害血管的因素，积极防治高血压、高血脂、高血糖。

“有的人为了保护血管，大量喝醋、只吃素。其实，这是不科学的。”房硕提醒，盲目过多地食用含醋类食物，会造成胃内酸性物质大量增多，从而引起消化性溃疡、胃出血等不良后果。而长期吃素食容易引起体内缺乏B族维生素，反而会影响到糖、脂代谢和能量消耗，严重者可导致动脉硬化。

营养均衡的饮食才能科学预防疾病。少吃动物内脏、油炸食品，饮食要低盐、低油、低糖、少精细粮，适当多吃蔬菜，增加水产品。

此外，久坐不动也会加重血管斑块的形成。所以，每周进行3至5次中等强度的跑步、快走、骑行、游泳等运动，每次不少于30分钟，能够保护血管。

“长期心态不好、负能量也会增加动脉粥样硬化的风险。”房硕说，要保持一颗积极、善良、阳光、感恩的心，有利于保护血管。

高考后迎来“摘镜”热

医生提醒，近视手术并非人人适合

■ 本报记者 康宁

高考结束后，我市各大医院眼科迎来近视矫正手术高峰。记者从多家医院获悉，自6月10日起，眼科门诊近视矫正手术咨询量、手术量大幅增加。其中90%以上患者是应届高考生。专家提醒，尽管目前近视矫正手术已经发展得比较成熟，但手术仍有一定适应范围，切勿盲目跟风。

7月7日上午，在沧州市人民医院眼科门诊，记者看到椅子上坐满了正在候诊的“小眼镜”，他们多是刚参加完高考的考生。而一旁的眼科手术室内，医生已经为25名考生做了近视矫正手术。记者了解到，很多高考生为了考警校、军校，或者艺术类院校，集中在招生体检前做近视矫正手术。

高考生陈某已经做完激光近视矫正手术，这次是来复查的。他一直有个军人梦，这次高考成绩不错，他就报考了一所军校，但500度的近视令他很苦恼。于是，趁着假期做了近视矫正手术。

不少考生也有类似想法，打算上大学前通过手术摘掉眼镜，一方面，这样能够更好地享受大学新生活；另一方面，也为今后的职业发展扫除障碍。

和陈某的目的不同，佳佳做近视手术是为了美观，她想趁假期“改头换面”，更自信地迈入大学生活。

“目前，我国的近视手术虽然已经比较成熟，但并非人人适宜。”沧州市人民医院眼科副主任祁晓君说，现在，越来越多的近视学生渴望通过手术矫正视力。每年暑假，这个人数都在持续增长。

祁晓君介绍，激光近视手术有很多禁忌症，比如屈光度数不稳定，重度弱视者；超高度近视且瞳孔过大、角膜过薄者；眼部有活动性炎症病变者，像急性结



定期检查视力预防近视

膜炎、睑缘炎、角膜炎、角膜溃疡、泪囊炎和虹膜睫状体炎；患有圆锥角膜、严重干眼症、青光眼、视网膜疾病等。

另外，做近视手术年龄要在18岁以上，18岁以下的青少年由于眼部结构尚未完全发育成熟，不能做近视手术。

“正因为近视手术并不适用于所有患者，所以，保护视力非常重要。”祁晓君说，近年来，近视眼人群呈低龄化趋势，很多孩子还未上学就成了“小眼镜”。所以，从小培养孩子保护眼睛的意识和行为至关重要。

在采访中，记者发现，很多近

视眼患者平时不注意保护眼睛，希望通过手术一劳永逸。

“这是不现实的。手术后如果不注意保护眼睛，近视还会反弹。”祁晓君表示，治疗近视的激光手术是在角膜层面切削，通过改变角膜屈光状态，从而使入射光线准确地聚焦于视网膜上的一种手术。如果术后依然过度用眼，那么眼轴还是会拉长，导致视力下降。

此外，近视度数越高，通过激光手术切削的角膜组织越多，术后出现近视回退、角膜扩张等并发症的几率就相对越高。

“手术只是无奈的选择，科学用眼才是根本。”祁晓君建议，最

好的做法是合理用眼，预防近视。控制用眼时间，少看电子产品，保持充足睡眠，每天不少于2小时的户外活动，避免眼睛过度疲劳。

同时，祁晓君提醒青少年，近视一旦发生，首要任务是延缓近视度数的增加，避免成为高度近视。如果将来有摘镜需求时，近视度数越低，手术安全性越高。



羽毛球版“沧超”火热开赛

■ 本报记者 康宁

如这火热的天气一样，市迎宾路小学的奔跑羽毛球馆内热朝天。7月7日上午，沧州市羽毛球甲级联赛拉开序幕。来自献县、黄骅、盐山等县（市）的120余名选手将进行为期1个多月的比拼。其中，年龄最大的选手55岁，最小的18岁。

赛场上，轻盈的羽毛球在场上翻飞跳跃。赛场外，掌声、加油声此起彼伏。

19岁的小将刘洪嘉的比赛，引来不少观众围观。比赛中，白色小球在半空中跳跃旋转。“加油！”“好球！”周围观众不时爆发出阵阵喝彩声。刘洪嘉双眉紧锁，丝毫不给对手反攻的机会。

刘洪嘉是南皮人，目前在河北省羽毛球队训练。2022年，他和队友一举斩获全国U系列羽毛球男子双打比赛冠军，在业界也算小有名气。开赛后，刘洪嘉进行了两场比赛，现场精彩纷呈、高潮迭起，令观者大饱眼福。

旁边的赛场上，一名年轻女孩攻势猛烈，压迫对手无招架之力。她叫付梦琳，年仅31岁，却有22年球龄，可谓是羽坛老将。她在国家电网沧州供电公司工作，平时爱好打羽毛球，也是



比赛现场精彩纷呈

单位的运动骨干。这次比赛，她又结识了很多志同道合的球友。

此次比赛，选手水平、竞赛影响力超过往届，进一步拓展了群众的参与度。

沧州市羽毛球协会副会长贾青说，羽毛球运动是一项传统的

运动形式，拥有广泛的群众基础，老少皆宜。沧州市羽毛球协会已经连续举办了九届市羽毛球联赛，以此活动为契机，带动更多群众加入到全民健身的行列，在收获健康的同时，享受运动的快乐。



夏天手上起水疱，别自己挑破！

本报讯（记者尹超）近日，市民刘女士手指上出现了一些透明的小水疱，她不慎抓破，痛痒难耐。“医生说这是一种湿疹——汗疱疹。”刘女士说，水疱经医生指导用药物治疗后好转。

汗疱疹，也被称为出汗不良性湿疹，是一种主要发生于手或脚的皮肤病。典型症状主要是手或脚出现水疱，这些水疱一般为针尖或米粒大

小，常伴有瘙痒、刺痛或烧灼感，部分患者伴手足多汗。一般春夏初发病，夏季加重，会反复发作。

沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜介绍说，局部过敏、皮肤癣菌感染、出汗不良、天气变化、体质与饮食等原因易引起汗疱疹。汗疱疹是一种自限性疾病，一般1周至2周可自愈。

患病初期，患者如出现明显的

瘙痒感，可使用炉甘石洗剂等外用药物对患病部位进行外擦，以快速止痒。但如果化脓感染或长期不愈，则需就诊。

尤其病情较为严重的患者，如果患病部位出现密集水疱并形成一个大水疱，导致疼痛、红肿现象时，应在医生指导下，对水疱进行引流处理，别自己挑破。

赵娜提醒，预防汗疱疹，应增

加营养摄入，多吃高蛋白食物，如肉类、鱼类、豆类等，以增强机体免疫力；多吃蔬菜，增加身体维生素，有助于皮肤健康；避免食用辛辣、刺激性的食物，避免喝浓茶、咖啡等饮品，这些食物和饮品可能导致出汗量增加，从而诱发汗疱疹；保证充足睡眠、避免长时间处于紧张或焦虑的状态、保持皮肤清洁、避免局部皮肤受到刺激。

儿童敷面膜？没必要！

本报讯（记者尹超）前几天，市民张琳在一位美妆博主的推荐下，购买了几盒儿童面膜，说是晒后可以补水。然而，使用两次后，孩子皮肤发红，停止使用面膜后好转。“医生说，面膜内的各种化学物质容易对儿童皮肤造成刺激，不建议儿童敷面膜。”张琳说。

在购物平台搜索，不少儿童面膜的膜布被设计成卡通动物形状，主推补水保湿和修复舒缓功能，还有“乐享亲子时光”等拉近亲子关系的内容，在价格方面，儿童面膜相对成人面膜稍便宜些。

不少家长也认为，夏天天气热，出去游玩回来，给孩子敷面膜可以帮助皮肤补水。对此，沧州市中心医院皮肤科主任冯世军提醒，儿童皮肤生理结构与成人不同，表皮及角质层更薄。面膜容易对儿童皮肤造成刺激，易引起皮肤发红、起丘疹甚至疼痛等症状。且儿童皮肤本身含水量高，长时间敷面膜会损伤正常的皮肤屏障。

同时，过早给孩子使用面膜等医美产品，不仅会有损伤孩子皮肤的危险，甚至会影响孩子的心理健康，让孩子过度重视容貌。

儿童护肤其实很简单：可选择成分相对安全温和的医用保湿类儿童乳液或面霜、适当防晒，日常生活做到作息规律、合理安排饮食结构、多吃新鲜蔬菜和水果等。



面对溺水者怎样施救

夏季是溺水事件的高发季。除了增强安全意识外，碰到有人溺水，该如何应对？

1.不慌乱，第一时间大声呼叫，并拨打110、120、119急救电话。如果有多个同伴，要派人寻求帮助。

2.寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等。还可在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。

3.寻找竹竿、树枝等递给落水者，也可以把衣服打成绳结抛给落水者，救人时要趴在地上降低重心，以免被拉入水中。

4.不能直接跳下水施救，未成年人没有足够能力，千万不能下水救人，以免发生群死群伤的悲剧。

5.不能手拉手施救。落水者力大无比，稍不留神施救者就会被落水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。

6.溺水者获救后，要及时跟进救治，否则液体聚集体内，会导致呼吸窘迫，因脑缺氧而导致脑损伤，甚至造成心搏骤停。

如果具备下水救援的条件，救援者要从背后接近溺水者，再托起他的身体，让头露出水面，侧游上岸。

千万不要从正面靠近溺水者。因为出于求生的本能，他们可能会死死抓住任何东西。万一被抓住了，应该松手下沉，先离开溺水的人，然后再施救。

康宁整理