

# 哪些慢性病容易引发心血管疾病呢?

饮食生活型态改变,导致高血糖、高血脂都是心血管疾病攀升的主要原因,你知道吗?

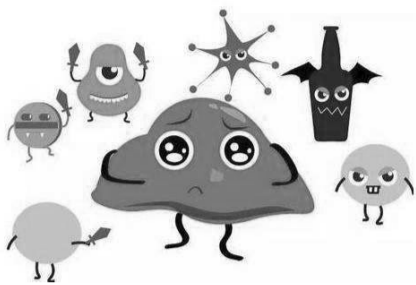
心血管疾病,是健康的闪灵杀手,近年来一直高居国人十大死因第二位,仅次于癌症。

临床医学研究指出,饮食生活型态改变,导致高血糖、高血脂都是心血管疾病攀升的主要原因,你是属于高危人群吗?哪些慢性疾病更容易引发心血管疾病?

## 糖尿病

糖尿病是体内糖类代谢异常所造成血糖值很高的疾病。一般正常人的血糖值应控制在110以下,糖尿病患者血糖值若高达180以上,末梢血管容易发炎、阻塞而导致血管病变。

严重的糖尿病会使末梢细胞坏死,无



法修补,造成手脚切除、眼睛瞎掉的情形。若糖尿病伴随高血脂症,无疑是火上加油,对血管是双重伤害,死亡率极高。

由糖尿病引发的心血管疾病,必须同时从饮食中面对糖尿病的治疗,才能获得完全解决。

## 肝功能

肝脏是人体的解毒机制,负责过滤毒素、吸取营养,以保护身体。若肝功能不好,无法正常排毒,血液会变得混浊,使心脏负担变大而诱发心血管疾病。所以由肝功能异常引起的心疾,要先自饮食彻底面对肝脏的治疗。

## 消化功能不良

有经常性消化不良症状如胀气、便秘、腹泻等,是肠子老化、肠内微生物丛不平衡、腐败菌大量繁殖的结果。肠子老化的人无法正常排除多余胆固醇,使胆固醇积存

体内,易诱发高胆固醇。可多食用乳酸菌食物、酸奶、寡糖食物、可溶性纤维等食物,改善肠道功能,是根本之法。

## 自律神经系统失调

极端减肥、不吃米谷主食、经常熬夜、精神压力大或长期服用神经性药物的人,容易导致自律神经混乱失调。自律神经系统失调的人,新陈代谢率特别高,常伴随心跳快、精神亢奋、睡不着觉。这类人的血液、血管都很健康,但血压容易升高,引发高血压。

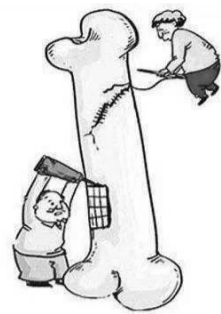
## 骨质疏松症

年龄老化、体质酸化、钙质摄取不足,容易得骨质疏松症。患者会伴随肌肉酸痛、肩膀僵硬、五十肩、骨刺、失眠、心律不整、脑神经衰弱、记忆力减退、血管硬化等症状。

人体钙质99%存在骨骼组织,支撑身体;1%存在软组织,负责肌肉、血管功能正常运作。当人体中血液酸碱度失衡时,就会导致骨质疏松症,也就是骨骼里的钙质跑到软组织,使人体产生钙化现象。当血管的钙质增加,血管容易脆化、硬化而引发心血管病变。

## 免疫系统失调

食用过敏原食物会造成免疫系统攻打



## 骨质疏松

血管壁、心脏而引起心血管疾病。严重的免疫系统失调如红斑性狼疮、类风湿关节炎、异位性皮炎、慢性气喘、鼻窦炎、经常性头痛等。

找出自己的过敏原并避开食用是根本之道。香菇、玉米、虾米、核桃、花生、全麦等都是常见的过敏原食物。

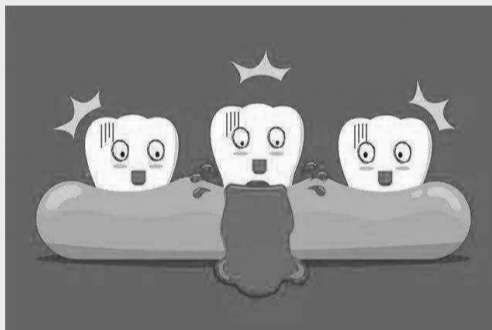
## 先天气格特质

有些人天生追求完美、自我要求高、容易紧张、悲观,较容易罹患心血管疾病。而生活态度轻松、乐观的人较不易罹患心血管疾病。

## 先天性遗传基因

家族性遗传的高胆固醇、高血脂基因,也是心血管疾病发生的潜在因子。再加上一家人具有相类似的生活型态、饮食习惯,会使心疾的发生率增加。

# 刷牙时牙龈总出血,是什么原因?



77.3%,也就是说每4个成人就有3个人会有牙龈出血的问题。

我们往往将牙龈出血归咎于牙刷毛太硬或者刷牙力量过大引起的牙龈损伤,但事实情况是刷牙出血与刷牙本身动作无关,而是由于牙龈本身的炎症引起的,当牙龈处于炎症状态时,牙龈充血水肿,质地松软脆弱,一旦牙刷毛碰到牙龈,就会导致出血。

## 牙龈为什么会发生炎症呢?

当刷牙出血,尤其是频繁发作时,我们一定要重视它,把它作为提示牙龈炎症的首要表现对待。那么,牙龈为什么会发生炎症呢?

答案明确且唯一——牙菌斑。

牙菌斑是牙面上未矿化的细菌性沉淀物,通过化学结合的方式牢固地粘附于牙齿表面。

牙菌斑可以作为细菌的微生态基地,细菌依靠食物和唾液中的营养成分而生长,并在其中进行复杂的代谢活动,产酸就会造成牙齿表面脱矿,导致龋齿;而牙菌斑产生的毒素,会激发机体的免疫反应,破坏牙周组织引起牙周疾病。也就是说口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

牙菌斑在口腔内是不断生成的,

成长速度非常快,24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态,也就是说一天一夜不刷牙,在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。为了预防口腔疾病,需要我们一生都要不间断地、持续性地、彻底去除牙菌斑。

刷牙不出血就一定意味牙龈健康么?这也不尽然,临床上会有大量的病人,牙龈处于红肿状态,口腔异味明显,却往往自述刷牙没有出血,这种症状和体征不一致的现象要从自身的刷牙动作找原因。

当刷牙方法不正确,牙刷毛没有触碰到充血肿胀的炎症牙龈时,牙龈也不会出血,此时不代表牙龈健康,而是说明自身的刷牙方法需要改进。

## 如何做到“有效刷牙”呢?

掌握正确的刷牙方法必不可少。

如果刷牙方法不适当,不但达不到刷牙目的,还会引起牙齿软硬组织损伤等各种不良后果。为了有效去除牙颈部及龈沟内的菌斑,推荐使用改良BASS刷牙方法配合含氟牙膏每天有效刷牙两次:



## 刷牙方法小贴士

- 1 洗刷唇(颊)舌面时,刷毛与牙面呈45°,刷毛头指向牙龈方向。
- 2 轻度加压勿使刷毛屈曲:轻度加压使刷毛使刷毛端进入龈沟和邻间区。
- 3 颤动牙刷:以2-3颗牙为一组,短距离拂刷来回水平颤动牙刷,大约10次左右,注意勿使刷毛端离开龈沟。
- 4 旋转牙刷:在短距离水平颤动后,刷毛由龈沟向着合面(上颌牙由上向下,下颌牙由下向上)旋转而出。
- 5 重新放置牙刷:将牙刷移至下一组2-3颗牙,注意重叠放置,以免遗漏牙面。
- 6 重复拂刷:上下颌牙唇(颊)舌面的每个位点重复全面拂刷。
- 7 刷洗咬合面时,刷毛紧压在合面,使刷毛端深入裂沟区以作短距离的前后向颤动。

