

生活常识

心情差压力大
影响心脏健康

根据将在2023年美国心脏协会科学年会上公布的两项初步研究,心脏和大脑紧密相连,抑郁、焦虑和慢性压力都会增加心脏和大脑并发症的风险。

在两项新研究中,研究人员分析了一个人的心理状态对心脏健康的影响程度。第一项研究探讨了精神状态影响心脏健康的机制。研究发现,焦虑和抑郁加速了新的心血管疾病风险因素的发展。38%的参与者在随访期间出现了新的心血管危险因素,例如高血压、高胆固醇或II型糖尿病。抑郁和焦虑会使心脏病或中风等重大心血管事件的风险增加约35%。具有较高压力遗传倾向的人在较年轻的时候就出现了第一个心血管危险因素(比没有遗传标记的人平均早1.5年)。

在另一项研究中,研究人员探究了累积压力对心脏和大脑健康的影响。在一个月的时间里,研究人员将一般性的日常压力、社会心理压力、经济压力和邻里感受到的压力整合到“累积压力分数”中。在调整了高血压、高胆固醇、吸烟和II型糖尿病等危险因素以及收入和教育因素后,研究人员发现,累积的压力增加,可能导致动脉粥样硬化的风险增加22%,总体心血管疾病风险增加20%。得分较高的人还与高血压、超重、缺乏运动和吸烟有关。

分析还表明,持续的压力会通过两种方式增加心脏和大脑健康状况不佳的风险:直接影响身体健康,以及增加不良生活方式(吸烟、久坐等)间接导致心血管健康状况下滑。(据科技日报)

“超级黑色素”
可加速治愈皮肤晒伤

当你的皮肤暴露在阳光或环境毒素中时,有没有一种护肤霜可治愈暴露产生的损伤?据11月2日发表在《自然》子刊《npj再生医学》的一项研究,美国西北大学科学家最新开发出一种人造仿生黑色素,能模仿人类皮肤中的天然黑色素,可局部应用于受损的皮肤加速伤口愈合。

自由基是由皮肤损伤(如晒伤、衰老、环境污染等)产生的。如果不加以控制,自由基活性会破坏细胞,最终可能导致皮肤老化和皮肤癌。而人造仿生黑色素的工作原理是清除自由基。

研究人员造出的合成黑色素结构纳米颗粒修改了黑色素结构。与人类黑色素相比,每克合成黑色素清除更多的自由基,就像“超级黑色素”。它是生物相容、可降解、无毒的,擦在皮肤上是透明的。涂在皮肤上以后,黑色素就会停留在皮肤表面,而不会被吸收到皮肤下层,从而保护皮肤免受阳光照射,并修复日光晒伤或化学烧伤的皮肤。

研究人员测试了合成黑色素作为防晒霜的效果。研究发现,它可清除自由基、保护皮肤,还可以在皮肤受伤后局部使用,促进皮肤愈合。此外,这种霜还可用于治疗水泡和开放性疮口。

最新试验表明,合成黑色素对人体皮肤无刺激,还可保护生物组织免受高能辐射的伤害。这将成为治疗辐射暴露引起的皮肤烧伤的有效方法,以及接受放射治疗的癌症患者的选择。(据科技日报)

一扭脖子就响?
一条毛巾拯救颈椎

长期伏案工作,总是感觉颈椎不舒服,转动脖子还会出现异响,这是否是颈椎病在作怪?平时如何缓解颈椎不适?在本期《1分钟养生课》中,同济大学附属同济医院脊柱外科相关专家进行讲解。

同济大学附属同济医院脊柱外科副主任医师于研解释,扭动颈椎时出现的声音,如果是咔嚓声,是由关节间的气体逃逸出去所致;沙沙响的话,可能是因肌肉僵硬而引发炎症、粘连出现的感受;还有嘎嘎响,主要是因为小关节在扭动时,出现了一些异响。

出现上述情况,是否提示患有颈椎病?于研说,不是的。除了扭动脖子有声音,如果还合并有手麻、走路姿势不对、有脚踩棉花感等表现,甚至身上有束带感、绷紧的感觉,才提示可能和颈椎病有关,建议尽早就医就诊。

在日常生活中,有哪些方法可以缓解颈椎疼痛?同济大学附属同济医院脊柱外科主管康复师顾春雅推荐利用一条毛巾开展5个训练动作:

动作一:搓脖颈,利用毛巾在皮肤上摩擦产热,促进颈部血液循环。进入秋冬季后,针对不少人因受凉而引起颈痛。不适的训练,可有所帮助。

动作二:上提下拉,帮助打开胸廓,挺直肩颈,缓解长时间伏案工作造成的姿势异常。在训练过程中,注意下巴微收,双手拉紧毛巾。

动作三:侧方拉伸,通过牵拉颈肩双侧筋膜肌肉,缓解颈肩肌群的紧张感。在训练过程中,只需要握住一半长度的毛巾,拉伸一侧时,头转向同侧,然后缓慢进行交换。

动作四:对抗训练,可以加强向后肌群的肌肉力量,提高关节的稳定性。将毛巾抵于后脑勺,双手紧握毛巾两端向前拉伸,头部紧张,下巴向后抵抗,从而在不产生移动的情况下,感受肌肉用力的紧张感。

动作五:旋转颈椎,主要目的是增加颈椎灵活性。在训练过程中,双手交叉紧握毛巾两端,在上的内侧手同侧侧拉下巴,引导颈椎转动,然后换一侧进行,注意旋转过程中应轻柔缓慢。

(据人民网)

气温骤降

中老年群体最当防 心梗

“秋冬换季气温骤降时,是心梗的高发时刻,患有心脑血管疾病的中老年人又将面临危险时刻。”黑龙江省嫩江市人民医院心内科副主任医师王秀丽近日在接受中国妇女报全媒体记者电话采访时表示,寒冷是诱发心肌梗死的致命因素。因为人体突然处于寒冷的刺激下,交感神经兴奋,血管收缩,血压升高、心率加快,并使血中纤维蛋白原增加,纤溶活性下降,血液处于高凝低溶状态,同时激活血小板使血小板聚集性增高,血液黏度增加,血流速度也会相应变慢,出现动脉硬化斑块破裂和形成血栓堵塞冠状动脉血管的概率会大大增加。

1 早晚温差增大、
突然大幅降温会导致心梗高发

每年的11月20日为“心梗救治日”。心梗,又叫急性心肌梗死,它发病急、病情重、死亡率高,是中老年人猝死的主要原因之一,并有年轻化的趋势。数据显示,全国每年有近100万例心梗事件发生,每名心梗患者就有1人死亡,死亡率超过30%。

心梗发病与气候有密切关系,且有明显的季节发病特点,每年11月到次年1月,都是心脏病的高发时段,其中,急性心梗是最危急的一种。

从国内首次心梗大型临床协作研究660家医院资料和各省市医院交流资料来看,我国心梗发病分布有以下规律:以长江



为界,北方高于南方;以河南、山西为界,东部高于西部。

秋冬换季后,早晚温差和室内外温差逐渐增大,特别是在降温幅度大的日子里,寒冷与温暖交替的体感更为明显,此时正是心梗易突发的时刻。

黑龙江省嫩江市人民医院心内科副主任医师张焯表示,心梗发作时,心脏供血被中断,如果不能及时恢复供血,轻则带来心脏功能损伤风险,重则引发心脏的电生理紊乱,引发室颤、心搏骤停危及生命。专家提醒有高血压、动脉硬化等心血管基础疾病的患者,血管往往存在不同程度的狭窄,受寒冷刺激后会使原有病变的血管缺血、缺氧加重,更易引发急性心肌梗死。

2 识别5种“痛”预兆,
出现问题要尽快就医

牙齿都感到疼痛,即使经牙科处理及服用止痛药都不能解除。

上腹痛。有时由于迷走神经受坏死心肌刺激,心排血量降低导致胃肠组织血液灌注不足,心梗患者会出现呕吐、腹泻等胃肠道反应,有些心梗病人会把胸痛当成“胃痛”。

颈背痛。由于心脏的交感神经纤维分布在颈部和胸部的交感神经节上,因此心绞痛常放射到颈背部。

左肩痛。心脏缺血导致的疼痛,也可能放射到左肩、左臂内侧、小指及无名指。

“急性心梗最典型的症状为胸痛伴大汗,但在心梗发作前的数小时甚至数天前,还有可能出现一些不典型的先兆症状。”王秀丽提醒大家,要特别注意冬季心梗发作前的5个预兆。

颈部、嗓子难受。心梗发作数天前有可能出现嗓子或颈部不适、堵塞感,也常伴有大汗症状。

牙痛。心梗放射痛的范围相当广泛,可引起剧烈牙痛,但无明显牙周病,有时牙痛部位不确切,往往数颗

3 6个危险时段,
高危人群要特别当心

“心梗有6个高发时段。”张焯特别告诫中老年心脑血管病高危人群,遇到如下情况格外小心。

一是上厕所时。患有高血压和冠心病的患者要警惕便秘的发生,因为在便秘时会不知不觉地用力,导致腹部压力升高,使血压在短时间内急速上升,心率也在不断加快,无形中增加了心梗的发生概率。因此上厕所时要特别注意避免用力排便,如有必要,则可以服用润肠类药物。

二是娱乐时。无论是打麻将还是下棋,都需要长时间地保持坐姿,而且情绪也很容易出现波动,极易出现血压突然升高、心跳突然加速的情况,导致心肌缺血的情况发生,增加心梗的发生概率。正确做法是,每坐

40分钟就要起来活动一会儿。

三是洗澡时。洗澡的时候很容易因为温度的升高而导致全身血管扩张,再加上长时间待在密闭的环境中,大脑和心脏很容易出现缺血和缺氧的情况,增加心梗的发生概率。因此冬季洗澡时要控制在15分钟内,另外水温不要太高,还要注意在饥饿和饱餐的状态下都不能洗澡。

四是运动时。如果突然做剧烈运动,会导致血压升高,心脏缺乏动力,最终诱发心源性猝死。突然剧烈运动还有可能会使血管出现痉挛收缩的情况,增加心血管堵塞的概率。因此老年人要尽量选择中低强度的运动,比如慢跑、散步等。

五是聚餐时。酒精进入体内,会使大脑处于兴奋的状态,促使心率加快、血压升高,严重时还可能会导致心律失常,如果本身患有心脑血管疾病,则可能会出现急性心肌梗死的情况,因此即使聚餐也不要喝太多的酒。

六是起床时。由于生物钟效应,随着太阳升起,大脑思维开始活跃,交感神经张力增高,血中肾上腺素、儿茶酚胺及皮质激素浓度升高,体内生理代谢增强,综合一系列变化,使心脑血管狭窄及缺血加重,并促使不稳定的粥样硬化斑块损伤或破裂,造成动脉血栓形成,堵塞血管。因此早晨醒来之后要在床上活动一下腿和胳膊,然后再慢慢地坐起来。

4 血压、血糖、血脂控制好,
注重保健胜过药方

“心梗是血脂、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、缺少蔬菜水果、紧张心理和酗酒等高危因素共同作用的结果。”张焯认为,积极治疗已有慢性疾病是预防心梗的重要手段。专家提醒高危人群要自觉做到:

注重预防,定期体检。30岁以上建议每3~5年体检一次;50岁以

上建议每1~2年体检一次。对于有冠心病危险因素的患者,定期体检,控制好血压、血糖、血脂,戒烟、控制体重以及保持心情舒畅。

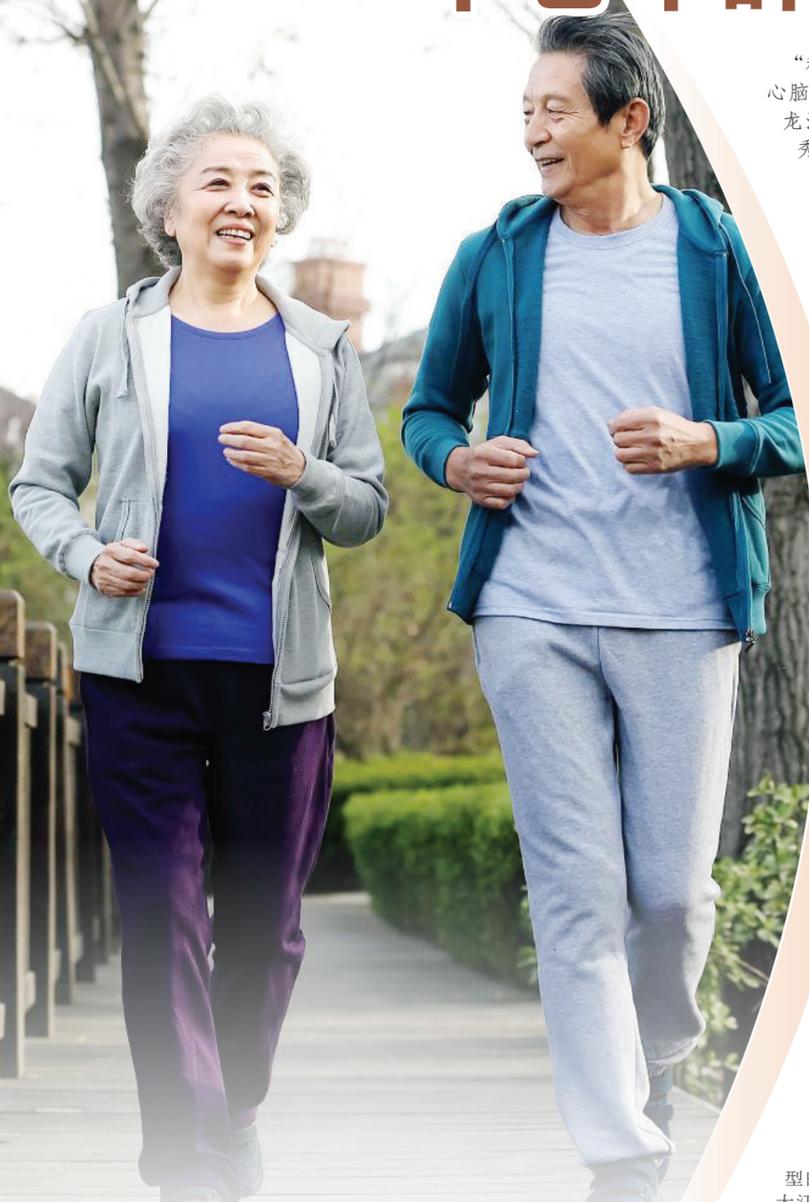
劳逸结合,起居有常。养成良好的生活习惯,避免长时间的加班、熬夜。如果身体长期疲惫,体内免疫力低下,诱发心梗的危险成倍增加。

营养搭配,合理膳食。多食水

医生提醒:

一旦发生心梗,千万不能擅自做心肺复苏和服用硝酸甘油以及喝水和独自去医院,这些错误的做法极易造成病情进一步恶化。患者突发心梗后应当静卧,紧急拨打120求救,争取尽早开通闭塞血管。

(据中国妇女报)

立冬养生注意
温热饮食
避免熬夜

11月8日是立冬节气。此时气温大幅下降、空气湿度降低、早晚温差大,人体抵抗力容易下降。北京市隆福医院主治医师徐慧提醒公众,此时应温热饮食、适度运动、避免熬夜。

起居调适

立冬时节,要注意保暖,应注意增加衣物,特别是头部、手脚等容易受寒的部位,保持室内温暖。同时,要适时开窗通风,保持室内空气流通。冬季人们习惯紧闭门窗,易导致室内空气不流通,增加病毒滋生的机会。冬季室内空气干燥,应注意保持室内湿度。

饮食调理

饮食要以温热为主,驱寒暖身。多吃新鲜蔬菜和水果,以补充体内水分和营养。适当增加蛋白质和维生素的摄入。同时忌食生冷食物,以免刺激胃肠道,导致腹泻等不适症状。

运动锻炼

可以进行适当的运动锻炼,以增强身体素质和提高免疫力。可选择室内运动,避免在寒冷的天气中进行户外运动。而且要注意不要过度运动,频率不宜过高,时间不宜过

长,每周进行2到3次运动即可,要避免出汗过多而引起感冒。

情志调养

立冬时节,人们容易感到疲乏和精神不振。因此,要保持良好的作息和睡眠习惯,要避免过度熬夜和过度疲劳。适当进行一些轻松的活动,保持乐观情绪,可听音乐、阅读、打坐等,以缓解压力和疲劳。

疾病预防

立冬时节,容易发生感冒、咳嗽等疾病。人们要注意勤洗手、佩戴口罩,并接种合适的疫苗,“如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等都是预防呼吸道感染的有效手段。”

立冬时节,中药调理也是一种有效的养生方法。例如:枸杞、菊花、黄芪等中药材具有补益肝肾、明目润燥等功效,可以用来调理身体。但要注意不要盲目使用中药材,要在医生的指导下进行使用。

(据北京日报)