

健康提醒

专家提醒

桑拿天需警惕脑血管疾病

近日,一些地方出现了潮湿闷热的桑拿天。医疗专家提醒,在桑拿天里,本身就患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等疾病的患者,尤其要注意脑血管疾病的发生,如突发脑卒中应抓住6小时救治黄金时间。

重庆新桥医院神经内科副主任刘勇介绍,人体在高温环境下易出汗,导致血液中水分减少,血液黏稠度变高,增加患脑血管疾病的风险。另外,天气炎热,人体血压也容易波动,血流冲击动脉硬化了的血管,可能导致脑出血。

专家提醒,脑卒中发病急、

进展迅速,而且致残、致死率高,大家要注意身体发出的警告信号。6小时以内,是治疗脑卒中的黄金时间。如果突然出现面瘫、上下肢无力,语言、意识或理解障碍,单眼或双眼失明,以往未曾经历过的剧烈头痛等症状,要及时到有救治能力的医院就诊。

同时,对于高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者来说,在桑拿天里,要按医嘱坚持服药,不能私自停药或减药,采取低盐、清淡饮食,减少脂肪摄入。

据新华社

专家提醒

夏日炎炎警惕“情绪中暑”



据了解,出现“情绪中暑”的人,有烦躁不安、情绪低落、爱发脾气等表现。尤其是患有高血压、心脏病、厌食症的人,或性格内向而又脾气倔强的人,容易出现“情绪中暑”等问题。

专家建议,预防“情绪中暑”,要保持心态平和,在心烦意乱时可以听听音乐,或静坐沉思,降低“心理热度”。要学会心理调适,有情绪问题时,多向朋友、亲人倾诉,努力做到静心、安神、息怒。在保证作息规律的前提下尽可能增加睡眠时间,户外活动时尽量减少太阳暴晒。

此外,专家还提醒,夏日饮食要以清淡、易消化的食物为主,少吃荤腥、辛辣食物,多喝水,这些都有助于清心解暑。

据新华社

盛夏饮用绿豆汤需节制

盛夏时节,不少人都喜欢喝凉爽解暑的绿豆汤。可是,并非所有人都适合饮用绿豆汤。福建中医药大学附属第三人民医院日前就收治了一名因喝绿豆汤“胀肚子”的患者。

日前,家住福州市仓山区的廖女士因肚子胀得难受到医院就诊。福建中医药大学附属第三人民医院主任医师陈淑娟问诊后发现,每到夏季,廖女士都有熬绿豆汤给家人饮用的习惯。但就在一个星期前,廖女士在下雨天回家后喝了碗绿豆汤就感觉胃有点不舒服,胀胀的,晚上甚至还拉肚子,对此廖女士也没当回事。连着几天,廖女士不仅每次喝绿豆汤胃就难受,甚至连

吃饭都没了食欲。陈淑娟说:“绿豆性寒,引发廖女士食积症状的主要原因,是其饮用绿豆汤过多损伤了脾胃。因此,建议廖女士进行中药调理的同时,要从日常饮食等方面进行多方调理。”

陈淑娟提醒,绿豆性寒,过量饮用会导致胀气,损伤脾胃,引发食积症状。因此,夏日即便爱喝绿豆汤,也要适当控制饮用量,成人以一周喝2次至3次,每次一碗为宜。还要注意,空腹饮用绿豆汤会对脾胃造成伤害。另外,经期女性、寒凉体质者、虚弱体质者尽量不要喝绿豆汤,孕妇也需在医生指导下饮用。

据新华社

专家提醒

夏季婴幼儿传染病高发 家长应做好主动“隔离”

夏季是水痘、手足口病,诸如病毒等传染病高发季节。医生认为,适当对患病婴幼儿进行主动“隔离”,能有效防止传染病病毒交叉感染。

夏季,家长大都喜欢带孩子去户外或者一些公共场所玩耍,一些传染性病毒通过空气传播,传染性较强,一旦有一名婴幼儿患病,其他免疫力稍低的婴幼儿就很有可能被传染。甘肃省妇幼保健院儿童保健科主任医师何莉说,预防病毒感染,除做好日常消毒、婴幼儿身体清洁、预防

接种外,还要对已患病的婴幼儿进行适当“隔离”。

何莉表示,这里所说的“隔离”,并不是严格意义上将携带传染性病毒患者进行全方位的人群隔离,而是指像手足口病、幼儿急疹、水痘等传染病,一般病程恢复期为10天至14天,在此期间家长应对已经患病的婴幼儿进行主动“隔离”,避免在公共区域交叉感染,避免与其他婴幼儿有过多身体接触,减少传染的可能性,这样能有效降低婴幼儿患病的可能性。

据新华社

炎炎夏日 小心“空调痛”

盛夏来临,空调是降温首选。但空调给我们带来凉爽的同时,各种身体不适也随之增多,其中腰背酸胀、关节僵硬、肌肉酸痛困扰着很多人。不少年轻人因为贪凉把空调温度调得一低再低,伤了身体而不自知,很多老年人更是陷入“不开空调睡不着,开了空调怕生病”的矛盾中。

“空调病”,是空调引起的一系列疾病,比如过敏、哮喘等。“空调痛”指的是吹空调导致的浑身不适、关节疼痛、颈部疼痛等。为何夏天吹空调会引发“空调痛”呢?

温度太低。室外气温很高,开空调导致室内温度太低。在高温状态下,血管、汗腺会扩张,肌肉、筋膜代谢较旺盛。此时进入室内,骤冷会导致血管突然收缩,局部组织代谢紊乱,肌肉筋膜痉挛,表现为肌肉酸痛、僵硬,还可能引发炎症反应,诱发以前的病症,比如关节炎。

不注意保暖。临床上,很多白领都面临“空调病”。白领长时间在温度低的环境中工作,不注意保暖。尤其是女性生理期,暴露在较凉的环境中,易导致关节、腰腹部受凉。也有男性怕热,将空调温度调到20℃以下,光着上身。

爱吃凉。不少人夏天爱喝冷饮吃冷食。冷饮一般要比身体温度低20℃至30℃,大量摄入冷饮会刺激胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血,造成痉挛性疼痛,甚至导致腹痛、腹泻。

还有一种现象很严重,那就是不少年轻人在较冷的月份穿着单薄。他

们虽然适应能力强、新陈代谢快,但有可能落下对寒冷刺激敏感的病根或诱发因素,以后再吹空调就容易出现不适,比如腰背酸痛。

天热吹空调应注意什么?常待在空调房内的人要常备一件长袖衣服或披肩,尤其是在空调出风口下工作的人,要准备毯子、护腕,保护颈部、肩部和腕部,避免冷风直吹。夏天湿度大,衣服要保持干燥,出了汗要及时换下来。若穿着潮湿的衣服待在较凉的地方,更加伤身。颈椎病、腰椎间盘突出、关节炎、痛风、受过外伤的部位,受凉会诱发疼痛、僵硬等,要注意这些部位的保暖。

室内温度一般保持在26℃左右就好。但不同人对温度的耐受度不同,可以做适当调整,保持一个较为舒适的温度。不要彻夜开空调,晚上开一会儿,待室内温度降下来就关掉,以防第二天肌肉酸痛、不灵活。

空调或风扇都要避免直吹或对着一个方向吹,可以尝试让风通过墙壁折回来;或打开客厅空调,让凉风吹进卧室。

家有老人和年轻人,往往在开空调上达不成一致,怎么办?骤冷或骤热都可能诱发老人的心脑血管疾病,空调最好调到28℃左右。如果老人吹空调后出现头晕、意识障碍、记忆缺失等症状,都要警惕是否是心脑血管疾病症状。

有家长问,温度太低会影响孩子的骨骼发育吗?其实,这两者没有直接相关性。室内温度不要调得过低,可以

摸摸孩子的手、脚、后脖颈,看看孩子的体温,判断他们是否适应。

睡凉席会不会诱发颈椎病?睡凉席,尤其是竹制凉席,会加速汗液的蒸发,可以吸掉部分热量。但如果在空调房里睡凉席,会更凉,可能加速骨骼疼痛或出现其他症状。

有的中老年女性一吹空调就骨头发凉,并伴随疼痛、咳嗽,怎么办?这类人群最好不要吹空调,她们可能无法耐受较低的温度。咳嗽可能是因为呼吸道被冷空气刺激,还可能是尘螨引起,可以看看空调过滤网是不是有过多灰尘,或者戴口罩试验一下,看看是否还咳嗽。

开了一晚上空调,第二天脖子僵硬,胳膊抬不起来,浑身酸痛。一旦出现这种情况,一般需要一周时间恢复,可以洗热水澡或热敷,去户外参加体育活动,走走路、出出汗,让肌肉血液循环恢复。严重时可以吃口服消炎镇痛类药物,或去医院就诊。有人喜欢通过按摩缓解。需要提醒的是,按摩强度不要太大,以免肌肉损伤或断裂。

通常情况下,解热消肿镇痛,应先通过物理治疗,比如热敷、锻炼。若通过物理治疗仍无法缓解,再用膏药等外敷。但有人的皮肤膏药会有过敏反应,比如起水泡、皮疹。这种情况下,可以口服常用的消炎镇痛药,需要提醒的是,原则是剂量要小,单一用药,饭后服用、疗程要短,最好在医生指导下服用。

杜心如

健康饮食 有助于防控哮喘

哮喘是一种常见的慢性气道炎症,严重影响患者生活质量。新一期《欧洲呼吸学杂志》刊载的一项研究表明,坚持健康饮食有助于预防哮喘、缓解症状,并更好地控制病情。

法国巴黎第十三大学等机构的研究人员通过调查问卷的形式,收集了约3.5万名法国成年人的哮喘和饮食等方面的健康数据。其中,研究人员通过哮喘症状评分来考察被调查者的哮喘患病情况,通过“哮喘控制测试”(ACT)来考察哮喘病情控制情况。“哮喘控制测试”是临床常用的监测和评估哮喘病情的有效工具。

分析结果显示,总体来看,坚持健康饮食的男性出现哮喘症状的概率降低30%,坚持健康饮食的女性出现哮喘症状的概率降低20%。对于已经患有哮喘的人群,坚持健康饮食的男性与女性出现“难以控制”症状的可能性分别降低约60%和27%。

在这项研究中,健康饮食指的是大量食用水果、蔬菜和全谷物等。不健康饮食指的是大量食用肉类,以及高盐、高糖食物等。

研究人员说,这项研究为通过饮食防控成年人哮喘提供了新思路,下一步他们将深入研究健康饮食有效缓解哮喘症状的具体机制。

据新华社

多去户外 有益于身体健康

英国东英吉利大学最新完成的一项大规模研究确认,多进行户外活动、亲近大自然,有益于身体健康。

该项研究论文发表在新一期美国《环境研究》杂志上。研究人员说,多在户外的绿色空间活动,能够显著降低罹患Ⅱ型糖尿病、心血管疾病、高血压,以及出现早亡、早产、压力障碍等多种风险。绿色空间指的是大自然中有绿色植被的未开发空间,以及城市里的街区绿地和公园等。

研究人员汇总分析了全球140多项相关研究数据,涉及超过2.9亿人,来评估自然环境对健康的潜在影响。结果发现,那些生活中在户外自然环境暴露水平高的人口,更容易获得整体较好的健康水平,出现上述多种疾病或健康问题的风险明显要低。

尤其引起研究人员兴趣的是,在绿色环境中停留时间长的人,唾液皮质醇的水平会明显降低。唾液皮质醇是与压力相关的一种生理标记物。研究人员说,这一发现十分有意义,因为压力过大、抑郁或焦虑等是困扰现代社会人群的突出问题。

研究人员介绍,在森林中坐着、躺着或漫步的“森林浴”是日本流行的一种健身形式,他们的分析数据显示,“森林浴”确实能有效缓解压力。多项相关研究都表明,这可能是源自树木释放的植物杀菌素——一种含有抗菌成分的有机化合物。

研究人员认为,多到户外大自然中活动或者住所离绿色空间近,使人们有更多机会锻炼及社交。与此同时,暴露在自然环境中多样化的细菌种类下,可能对人体免疫系统大有益处,有助于减少炎症。

研究人员希望这一研究结果能够促使医生和保健从业者推荐人们多到绿地等自然环境中活动,政策制定者和城镇规划者也要多规划建设城市绿地和公园等,以保障居民的健康。

据新华社

每天喝茶 有益于心血管健康

近日,《美国心脏协会杂志》刊登的中美科学家的一项联合研究发现,每天一杯茶,有益于心血管健康。

美国宾夕法尼亚州立大学华人学者高翔教授和河北唐山市开滦总医院吴寿岭教授所领导的团队,对8万多人进行了为期6年的随访研究。他们发现,经常喝茶可以降低人体衰老过程中体内高密度脂蛋白(“好胆固醇”)的自然流失,使参试者患上心血管疾病的概率降低8%。具体来说,绿茶和红茶中所含茶多酚和儿茶素的抗炎作用都比较强,但绿茶延缓“好胆固醇”下降的作用略强于红茶。

过去曾经有研究表明,喝茶可以起到减少人体内低密度脂蛋白(“坏胆固醇”)含量的效果,显著降低患心脏病和中风风险。研究人员指出,此次新研究进一步证实了喝茶对心血管健康的益处。特别是对于60岁以上的男性来说,当存在吸烟、体质指数较高或体力活动较少的情况时,多喝茶的防病效果更明显。

鹏程



7月21日,一对父子在山东省日照市万平口滨海景区戏水游玩。 新华社发

孕期饮食可能影响婴儿肠道菌群

美国一个研究团队最新发现,母亲怀孕期间的饮食习惯可能会对婴儿肠道菌群组成产生影响,这种影响因分娩方式差异而有所不同。这项研究成果可能会对孕妇及哺乳期妇女的健康饮食起到指导作用。

研究人员对美国东北部新罕布什尔州145名婴儿的粪便样本进行了分析。他们在97名顺产婴儿的肠道中发现了3种不同组成的菌群,其中Ⅰ型群落含有大量双歧杆菌,Ⅱ型群落含有大量链球菌和梭菌,Ⅲ型群落含有丰富的拟杆菌。

另外48名剖宫产婴儿的肠道中也发现了3种不同组成的菌群,但剖宫产婴儿的肠道菌群组成不同于顺产婴儿,例如剖宫产婴儿的Ⅲ型群落中肠杆菌含量较高。

研究人员发现,母亲孕期每天多吃一份水果,顺产婴儿肠道菌群是Ⅱ型的概率会提高2.73倍;每天多摄入1份乳制品,剖宫产婴儿肠道菌群是Ⅱ型的概率就增加2.36倍。如果孕妇食用较多水果,顺产婴儿肠道内的双歧杆菌含量就会下降;如果食用红肉和加工肉制品较多,剖宫产婴儿肠道内

的双歧杆菌含量则会上升。

相关论文发表在新一期英国《微生物组》期刊上。论文第一作者、美国达特茅斯学院盖泽尔医学院的萨拉·伦德格伦说:“我们发现了一个可以调整的因素——孕妇的饮食与婴儿肠道菌群之间的关系。这可能会在为孕妇和哺乳期女性提供饮食指南时起到关键作用。”

她同时指出,这项观察性研究结果存在一定局限性,目前尚无法证实母亲孕期饮食与孩子肠道菌群之间存在直接因果关系。

据新华社

鸡精为何比味精鲜

有做菜经验的人会发现,如果用鸡精提鲜,需要的量比味精少得多。这是为什么?鸡精的鲜味从哪儿来?

需要说明的是,鸡精不能照字面意思理解为“鸡的精华”,实际上它是一种复合调味品,最主要的成分是味精,占到40%-50%。同时,鸡精还有呈味核苷酸二钠、丙氨酸钠、琥珀酸二钠、酵母提取物等其他鲜味物质,以及淀粉、糖、盐等辅助成分。鸡精特别鲜的秘密就来自其中的“呈味核苷酸”,一种常用的增鲜剂。

天然的鲜味物质大致有两类:一类是氨基酸,例如谷氨酸(味精)、丙氨酸、天冬氨酸等;一类是核苷酸,例如肌苷酸、鸟苷酸、黄苷酸、腺苷酸等。100多年前,日本科学家首先在鲑鱼中发现了具有鲜味的肌苷酸,另一组日本科学家在蘑菇中发现具有鲜味的鸟苷酸,这些有鲜味的核苷酸就称为“呈味核苷酸”。随后的研究发现,许多食物中都含有微量呈味核苷酸。例如,肌苷酸大量存在于牛肉、鸡肉、猪肉等肉类和鱼类等水产品中,鸟苷酸大量存

在于香菇、牛肝菌等菌菇中。因此,中式烹饪用鸡肉调制高汤,欧美厨师用牛肉熬制鲜汤,东北名菜小鸡炖蘑菇,这些其实都是有科学依据的。

之所以鸡精比味精鲜,是因为呈味核苷酸和味精在一起的时候,可以成倍地增加味精的鲜度。比如常见的鸡精添加呈味核苷酸2%至4%,其鲜味是味精的3倍至5倍。不仅如此,复配之后的鲜味更纯正,后味更绵长,还能掩盖食物中的苦味、焦味等不好的味道。

钟凯