

熬夜、过劳中青年要警惕『心衰不是老年人专利』

双十一后,合肥快递员小张业务非常繁忙,原本他以为只是得了感冒,却没想到患上了病毒性心肌炎合并心衰,经过医生的全力抢救才转危为安。专家提示,心衰不是老年人的“专利”,近年来有年轻化的趋势。秋冬季节感冒等呼吸道疾病高发,也可成为引发心衰的罪魁祸首。

安徽医科大学第二附属医院急诊内科主任程景林称,像小张这样的患者近年来已经出现多例,以加班熬夜的年轻白领或过度疲劳的学生为主。恶性心律失常,包括室速、室颤、高度Ⅲ度房室传导阻滞等症状已经常见于年轻患者,这些都可诱发心衰。而对于部分基因易感人群,感冒迁延不愈后,可造成扩张型心肌病,最终导致心衰。在中老年群体中,已有心血管疾病的人群更要预防感冒,感冒加重后造成的呼吸道和肺部感染,可能会诱发心衰等更严重的问题。

中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健介绍,我国心衰患者多,数量超千万,危害很大,但很多人并不了解心衰。各类心脏疾病发展到终末期会出现心力衰竭,其致死、致残率很高。心衰作为各类心脏疾病发展的终末期阶段,可由多种病因导致,其发生往往要经历一个过程,一旦发生,治疗逆转的难度很大,因此尤其要留意“苗头性”的危险信号,能使心脏负荷过重、造成心肌损伤的因素都可导致心衰,有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎等基础疾病的人群是心衰的高危人群。一些年轻人因为压力大、过度劳累甚至感冒等,也可能最终发生心衰。

程景林说,年轻人熬夜工作、学习、玩手机、在网吧通宵打游戏等,这些不良生活习惯都会导致过度疲劳,而有的人在患感冒、腹泻之后仗着自己年轻没有好好休息,这都会导致“心力不济”。

张健介绍:心衰有两种,“急风骤雨”般的急性心力衰竭,患者会突然发生严重不适;还有很多是慢性心力衰竭,早期可表现为精力和体力下降,比如原来爬楼不费力,现在上两层就气喘吁吁,还可能有记忆减退、夜间失眠、食欲不振等症状。“一旦出现活动后呼吸困难、夜间憋气这些典型的心衰症状,应及时到医院就诊。”

据新华社

孩子注意力不集中可能存在心理行为问题

当孩子出现注意力不集中、厌学、伙伴关系不好等,家长一定要注意了,可能是有心理行为问题。有关专家在日前于广东珠海市开幕的第五届中国教育创新成果公益博览会上指出,除了明显的心理疾病症状外,青少年在日常生活中表现出来的其他心理行为问题也需要关注。

记者了解到,目前全国中小學生心理行为问题日益突出,且存在低龄化趋势。青少年心理行为问题主要指学生在日常生活中出现的学习问题、人际交往问题、情绪问题等。具体表现为注意力不集中、厌学、伙伴关系不好等现象,对青少年的学习和未来发展都会产生不良影响。

“近年来,我国青少年心理障碍患病率明显上升,其中出现焦虑和抑郁的情况上升较为明显。”据北京大学精神卫生研究所教授王玉凤介绍,学校和家庭是早期识别青少年心理行为问题的重要环节,但一些内在的情况家长不易察觉,如孩子出现幻

听等。她建议家长多从心理健康的角度来关注孩子在日常生活中的异常行为,并及时进行心理咨询,让专业的医生做出判断,及早干预和治疗。

王玉凤认为,青少年出现心理行为问题大多可追溯到其经历的生活事件,如家长对孩子的过度惩罚。“过度惩罚并不能有效让孩子认识到错误。应该强化孩子好的行为,多进行鼓励。”她说,“惩罚可以采取‘一岁一分钟’的办法,几岁的孩子就让他(她)站几分钟,冷静地反省自己的问题。”

北京师范大学校长董奇表示,解决青少年的心理行为问题需要学校、家长、社会多方共同努力。通过提升学校心理健康教育水平、多开展互动型心理健康教育活 动、加强家校沟通互动等,提高心理健康教育的有效性。同时,社会各方还应多关注农村地区青少年的心理健康,全面提升我国青少年心理健康水平。

据新华社

少量跑步也有助于健康

《英国运动医学杂志》日前刊载的一项研究表明,跑步与死亡率显著降低存在一定关系。如果更多人开始跑步,并不需要跑太长距离或者跑太快,也有助于健康,从而更长寿。

这项研究汇总了 14 个相关研究,共涉及 23 万多名研究对象,对他们的追踪时间从 5.5 年到 35 年不等。

在分析了这些数据和资料后,澳大利亚维多利亚大学等机构的研究人员发现,与从不跑步的人相比,跑步者的全因死亡率要低 27%,跑步者死于心血管疾

病的概率要低 30%、死于癌症的概率要低 23%。

研究发现,哪怕只是一周跑步一次,每次持续时间不足 50 分钟,速度低于每小时 8 公里,都与人们健康状况改善和寿命提升相关。但更大量的跑步也并不意味着更大的健康收益。研究发现,在世界卫生组织推荐的每周体育锻炼时长基础上进一步加大跑步量与全因死亡率进一步降低并无关联。世卫组织建议成年人每周至少累积极进行 150 分钟中等强度运动或 75 分钟剧烈运动。

据新华社



11 月 21 日,在耶路撒冷饮食技术展上,设计师和厨师正在展示一种新型食材。

新华社发

一位客人走进一家拉面馆,告诉服务员自己的需求。厨房中,厨师在电脑程序中输入客人对面型和配料的偏好。很快,一份利用 3D 技术打印的拉面成品出炉。厨师继而设定拉面汤的味道结构,输入咸、辣、酸等的占比。一分钟后,这碗满足客人个性化精准需求的拉面被端上餐桌。

这样的场景不是人们的想象,而是已

经实现的技术现实。11 月 21 日晚在耶路撒冷举行的一场主题展览上,以色列科学家为观众展示了这一人类未来的就餐场景。

作为耶路撒冷 2019 年度“开放餐厅”美食节的特别活动,以“未来的食物体验”为主题的饮食技术展览亮相其中。来自以色列多地的科学家、设计师、厨师等展示了烹

烟饮酒等不健康生活方式也都是引起糖尿病的主要原因。青海省地处青藏高原,高原缺氧可能会加剧糖尿病相关并发症,包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变、心脑血管病变、高血压等。

“糖尿病的预防要从管住嘴开始,一天三餐摄入能量要合理,主食要粗细搭配,配菜要荤素搭配。”王贝贝说,“每天适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物,多吃一些富含维生

素 C 的新鲜水果和蔬菜,主食尽可能粗细搭配,减少精白米面的摄入,补充膳食纤维,多喝水,少喝饮料。”

同时,王贝贝建议,居民应该改善生活方式,走出家门,迈开腿脚,多做一些有氧运动,例如快走、游泳、骑自行车、跳广场舞、慢跑等。有氧运动会消耗体内的糖分和脂肪,适度的有氧运动将有益于降糖、调脂、降血压,并且有助于减少糖尿病并发症的发生。

据新华社



12 月,一批食品药品领域法律法规开始施行,捍卫你我生命健康。民以食为天。12 月 1 日起施行的食品安全法实施条例强化生产经营者的食品安全主体责任,增设“处罚到人”制度,充分体现食药领域“四个最严”的要求。

新华社发

规范的戒烟治疗可提高戒烟成功率

中日友好医院呼吸中心副主任肖丹近日说,如何戒掉烟瘾是很多烟民朋友面临的困扰,目前我国临床戒烟指南中,包括心理干预、行为疗法、戒烟药物在内的综合疗法是最好的戒烟治疗手段。

肖丹在中国医学科学院举行的中国医学健康新闻发布会上说,我国临床戒烟指南推荐三类戒烟治疗药物,包括尼古丁替代疗法类药物、盐酸安非他酮缓释片和酒石酸伐尼克兰,一个药物的疗程治疗周期是 3 个月,规

范的治疗可以使戒烟成功率提高 1-2 倍。

一些烟民朋友担心,戒烟治疗药物会对身体带来损伤。肖丹就此表示,2016 年发表在国际知名医学期刊《柳叶刀》上的一项研究成果显示,尼古丁替代疗法类药物、盐酸安非他酮缓释片等戒烟药物安全有效,没有增加神经系统毒性作用。目前,尼古丁替代疗法类药物已经被世界卫生组织列入基本药品目录。

据介绍,戒烟门诊是专业提供戒

烟诊治的一个有效场所。2017 年中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰带领团队进行全国戒烟门诊调查的结果显示,政府认可的戒烟门诊在 2017 年时有 366 家,和 2015 年只有 94 家相比,已经有大幅提高。

肖丹说,烟民朋友如需戒烟治疗,可以到当地的戒烟门诊寻求帮助。此外目前还有全国专业戒烟热线,号码是 4008085531,也可以为烟民朋友提供相应的戒烟咨询。

据新华社

食体验,食物可因人们的不同需求而重塑,食物呈现的方式也更加精准。

她认为,近年来,饮食科学的发展与设计领域之间的合作正逐渐增多,例如,一些新开发的烹饪装置有助于整合食材和呈现食物。

当晚的展览上,以色列一些科技公司展示了新研发的食材。这些新型食材在体现科技感的同时,也反映着人们对健康的追求。其中,一种用新鲜螺旋藻制成的点心受到了人们的欢迎。据介绍,螺旋藻富含蛋白质和氨基酸,营养价值很高,但是很少在烹饪中应用。通过提纯和加工,这种食材正逐渐走进人类的日常食谱之中。

长期以来,糖分摄入量过高一直都是困扰健康界的问题。如何减少糖分添加量又保持人们期望的口味?以色列 Doux-Matok 公司进行了尝试,以其研发的一种新型糖制品给出了回答。据介绍,这一新型食材的关键在于其中含有的食用二氧化硅成分。这种含糖的二氧化硅遇到唾液时能够更有效地扩散,进而使人们获得较多的甜味体验。

“使用这种新型糖制品,可以减少 40% 的用糖量,但又不影响食物应有的味道。”灿哈尼说,“这些展出的新型食材在人类不断发展的食物图谱中都是突破,让人们的饮食更加健康、更加多元。我们举办此次展览,希望能够引发人们思考,并鼓励人们针对每种食材量身定制,提供不同的饮食体验。”

据新华社

常喝茶有助于大脑健康

众所周知,喝茶能提神醒脑,而茶对大脑的益处还不止于此。一项新研究发现,经常喝茶的人在上年纪后脑部结构更加健康,有助于减缓认知能力下降。

由新加坡国立大学领导的一个国际研究团队新近在美国《衰老》杂志上发表论文说,茶叶中的成分能直接影响大脑区域间的连接,经常喝茶有助于脑部抵御由年龄引起的结构改变。

团队以 36 名年龄在 60 岁以上的人为研究对象,在 2015 年至 2018 年期间收集他们的身体状态、生活方式、心理健康状态等信息,并对他们进行神经心理学测试和核磁共振成像。通过分析他们的认知表现和成像结果,研究人员发现,不管喝绿茶、乌龙茶还是红茶,25 年来每周喝茶至少 4 次的人脑部位间的连接比不喝茶的人更为高效。

研究人员解释:以道路交通为例,道路规划得好,车辆和行人出行就更为高效;而脑部位连接结构更好时,大脑对信息的处理也就更高效。

这个团队 2017 年发现,每天喝茶能让人在老年时认知能力下降的风险减少 50%。这次的研究进一步证实了这个结论。研究人员说,常喝茶的人脑部能避免一些无效连接的干扰,有助于减缓认知水平下降。

据新华社

研究认为

能否坚持体育锻炼与人格特征有关

美国一项新研究发现,在“计划性”这个人格特征上的个体差异,会导致人们在实际生活中的行为有所不同。相比那些没有什么计划性的人,那些善于为实现长期目标制订具体计划的人在坚持体育锻炼方面做得更好。该研究成果已于近日发表在美国心理学会的《心理学》杂志上。

心理学中,有 5 种特质可以涵盖人格描述的所有方面,分别是外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性。其中,尽责性也就是指一个人是否勤勉、有序和可靠,一直被认为与健康的行为相关。论文第一作者、美国俄勒冈大学的丽塔·路德维希表示,他们在研究中首次锁定了尽责性这个人格特征的一个方面——计划性。

俄勒冈大学的研究人员记录了 282 名志愿者在 2018 年的 20 周内时间去健身房的情况,并收集了他们在 2017 年的健身记录。这些志愿者还提交了各自的健身计划,并填写了针对计划性特征的自我评估表。结果发现,那些给自己在计划性特征评分较高的志愿者比对自己评分较低的志愿者去健身房的概率要高,在秋季平均会多去 5.9 次健身房,冬季会多去 8.5 次。

据新华社