

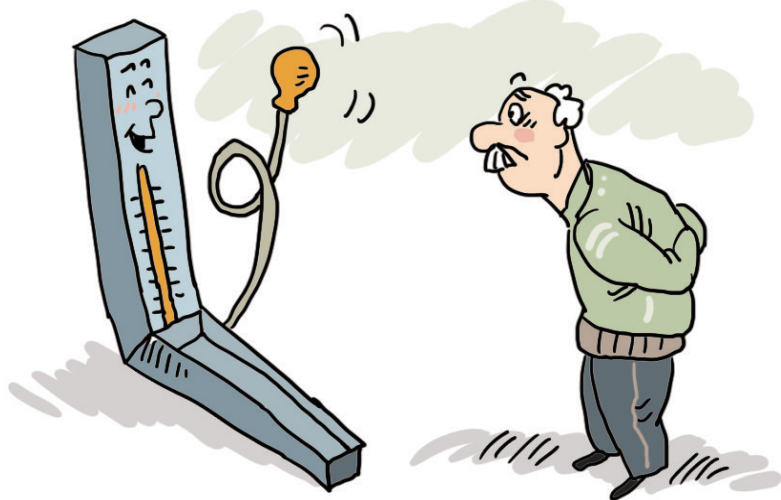


健康学堂

医生话你知

高血压患者运动有窍门

应在服药后运动 傍晚最佳



漫画:赵耀中

常言道:生命在于运动。科学的运动能够预防疾病、促进健康、愉悦身心。对于一些慢性病患者而言,想要通过运动对疾病产生积极作用,甚至起到辅助治疗的效果,还需要知道一些讲究。广东省人民医院心内科主任医师谭虹为老年高血压患者总结出了“运动小窍门”。

运动前热身 运动后放松

老年高血压患者一定要做好运动前的热身准备和运动后的肌肉放松。老年人本身肌肉、关节较为僵硬,如不做好热身运动,突然进入中等强度的运动极易发生意外。做好放松运动还可以减小肌肉损伤。

谭虹指出,老年高血压患者常常合并冠心病、

糖尿病,需要服用多种药物。其中某些药物,如β受体阻滞剂在抑制平滑肌的收缩引起舒张的同时,会使骨骼肌的反应减慢、收缩能力下降,导致肌肉容易疲劳。一旦运动后没有很好地放松肌肉,很容易造成肌肉损伤。

首选快走和广场舞

有研究显示,有效的运动可使血压降低3~5毫米汞柱。要想达到这一效果,一定要保证每周至少5天、每次至少30分钟、连续休息时间不超过2天的中等强度有氧运动。强度判断标准为运动过程中呼吸较日常急促,能说出话但唱不出歌。如果说几个字就喘不上气来则说明强度过高。

谭虹指出,快走是最安

全、方便的运动方式,同时应注意增加上肢肌群的运动,如举哑铃等。广场舞可以锻炼全身肌肉,且能够保证心情愉悦,也非常适合高血压患者。此外,高血压患者还可增加单脚站立、脚跟站立、闭眼站立或站在斜坡上,增强平衡力。

运动时间傍晚最佳

对于高血压患者,谭虹建议傍晚运动最佳。谭虹指出,一般情况下,清晨6时至10时血压到达高峰,所以清晨不适合运动。且相对于清晨,傍晚空气中的含氧量更高,运动效果更佳。

谭虹提醒,运动应该安排在服药后。运动过程中,血压是上升的,如果不服药就运动,很容易发生危险。

(老人报)

中老年视力变化往往是致盲眼疾的早期信号

视力下降快一定要及时检查

随着年龄的增长,我们迟早会与老花眼“相遇”,只是每个人老花的程度不同而已。北京安贞医院眼科副主任医师郭佳提醒中老年朋友们,发现自己眼睛老花了不要有抗拒心理,应及时验光配镜,或者选择微创手术,以便早日找回高品质的生活。

郭佳称老花眼是每个中老年人的“密友”。随着年龄增长,眼中的晶状体会逐渐硬化、变厚,调节晶体弹性的肌肉也会慢慢松弛,导致屈光能力下降,外界物体的成像落在视网膜之后,这就是老花眼产生的原因。

“所有的中老年人都会有老花眼,只是度数不一样,所以需要验光。”郭佳说,年轻时更多从事近距离精细操作的工作,比如案头文字撰写、操作电脑、书画篆刻、编织刺绣等,年长时发生老花眼的时间就越提前。

郭佳特别提醒,对于中老年人来说,定期验光尤为重要。验光不仅可以发现老花眼的存在,还能第一时间发现视力的变化,而视力变化往往是白内障、眼底病变、青光眼等致盲眼疾的早期信号。若视力在短期内迅速下降,一定要及时去医院检查。郭佳建议45岁以上

的人群一年查一次眼。

“年轻时有近视,年纪大了不老花。”这句“名言”给许多近视的年轻人带去过心理安慰。郭佳坦言,近视眼的度数可以在一定程度上“抵消”老花眼的度数。但当老花的度数超过近视的度数时,就需要老花镜、近视镜轮流用了。

对于高度近视、高度远视又有散光的人,以及一部分白内障发展较早的患者,郭佳建议进行人工晶体植入手术,同时解决老花眼和白内障,回到年轻健康的视觉状态。

(人民网)

医学前沿

美媒: 超级人瑞或有超强免疫细胞

据新华社北京11月19日电 美媒称,新的研究发现,“超级人瑞”,即那些活到110岁以上的人,其血液中一种十分罕见的辅助T细胞的浓度高于通常水平。这些免疫细胞可以保护这些老年人免受病毒和肿瘤的侵害,从而使他们在整个寿命期内保持非常健康的状态。

据美国趣味科学网站11月15日报道,研究报告的三名合著者桥本、广濑和卡尔宁奇在给趣味科学网站发送的联名电子邮件中写道:“关键是要弄清什么是细胞的天然目标,这可能有助于揭示健康、长寿的生命需要什么。”

研究人员从7名“超级人瑞”和5名对照组参与者(年龄从50多岁到80多岁不等的人)的血液中分离出免疫细胞。样本中包括了7位“超级人瑞”的4.1万个免疫细胞,以及对照组的近2万个免疫细胞。研究报告的作者说,最突出的发现是,

这些“超级人瑞”的大部分免疫细胞来自一种叫做细胞毒性T细胞(CD4 CTL)的子集,这种辅助T细胞可以直接攻击并杀死其他细胞。

通常,在所有辅助T细胞中,只有百分之几的细胞是有细胞毒素的。新研究显示,较年轻的人平均只有2.8%。但研究人员在刊载于11月12日的美国《国家科学院学报》月刊上的报告中说,在这些“超级人瑞”中,其辅助T细胞中的25%左右都是这种致命版本。

这项研究无法证明这些免疫细胞是极端长寿的直接原因。研究报告的作者说,研究人员分析了一名百岁老人的血液,发现他也有同样的免疫模式。不过,样本量仍然不大。研究人员说,有细胞毒素的T细胞已经被证明能够攻击肿瘤细胞并保护小鼠免受病毒的侵害,但下一步是弄清这些细胞在人类身上的作用。

不但危害身体健康 还危及心理健康 吸烟增加抑郁和精神分裂症风险

英国布里斯托尔大学发布的一项最新研究称,吸烟可能增加患抑郁症和精神分裂症的风险。这表明,吸烟不但危害身体健康,同时也会给心理健康带来负面影响。

该校学者领衔的团队分析了英国约46.2万人的相关数据,其中8%的人是烟民,22%的人有吸烟史。结果发现,吸烟会增加患抑郁症和精神分裂症的风险,此外患有这两种疾病的人

吸烟的可能性本身也会增加。不过,研究人员表示,后者的关联相对较弱。

报告作者之一、布里斯托尔大学的罗宾·伍顿说:“我们的研究显示,无论是出于对心理健康还是身体健康的关注,人们都应该努力避免吸烟,并鼓励吸烟人士戒烟。”

相关成果已刊登在英国期刊《精神病学》上。

(新华社)

日常保健

茶虽好却非人人可饮 四类人不宜喝茶

现在已进入冬季,喝上一杯暖暖的茶是不少人的休闲享受。与各式各样的饮料相比,喝茶不仅能帮助人体补充水分,其中还含有像茶多酚、茶多糖、儿茶素、锌、硒、铜、锰、铬等对人体有益的成分。很多研究证明,喝茶具有一定的降脂减肥功效,还有调节血脂、强健骨骼、抗氧化等作用。

但喝茶也看“人”。有四类人不宜喝茶:

1. 身体虚弱之人不宜喝茶(特别是绿茶)。患有胃溃疡的病人,茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌,影响溃疡愈合,从而加重病情。

2. 便秘的人不宜饮茶。因为茶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌,同时有收敛作用,减缓肠蠕动进而诱发便秘,长期便秘者饮茶需慎重。

3. 儿童和孕产妇不宜喝茶。因为茶叶中含有大量鞣酸,可能影响身体对钙、铁及其他一些营养物质的吸收,可能影响胎儿及儿童的生长发育。

4. 正在服药的人不宜饮茶。茶叶中鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合生成难以溶化的化合物,服药后若饮茶过多,会影响药物吸收。

(人民网)