

老年人要警惕换季“魔鬼月”

保护血管平安过冬

近日,家住清远阳江的黄某突感头痛,起初他以为是颈椎的老毛病犯了,可没想到,休息一段时间后,头痛非但没有缓解,还持续加剧,连说话都开始结巴。急诊行CT检查时,医生发现他蛛网膜下腔出血,考虑动脉瘤破裂的可能性较大。由于当地医疗条件有限,黄某被紧急送往广州进一步治疗。

接诊后,广东三九脑科医院神经外科主任林涛发现患者已经出现明显的嗜睡症状。急诊行头颅CTA(血管造影)检查提示,颅内左侧前交通动脉瘤破裂出血,右侧颈内动脉交通段有小型动脉瘤。完善相关检查后,明确出血的病因为左侧前交通动脉瘤破裂。林涛为患者在全麻下实施了左侧前交通动脉瘤夹闭手术。手术过程顺利,术后载瘤动脉通畅。

其实动脉瘤并不是真正意义上的肿瘤,而是颅内动脉血管壁上的一个膨出,类似于自行车胎局部薄了,打气后鼓出来的包一样。

林涛介绍,动脉瘤虽然不是恶性肿瘤,但却比恶性肿瘤更加凶险。一般平时没有明显的症状,但一旦破裂,往往带来剧烈的头痛,同时伴有颈部僵硬及恶心呕吐等症状,“严重者还可能肢体偏瘫、昏迷不醒甚至死亡,堪称脑部的不定时炸弹”。

林涛提醒,时下正值换季时期,气温变化不定,血管

会随着气温的变化骤然地伸缩和舒张,变化多端的天气易使人体内环境失去平衡。

对于患有颅内动脉瘤的人来说,这无疑增加了破裂的风险。动脉瘤一旦“爆炸”,后果非常严重。“目前,动脉瘤治疗的技术比较成熟,如果出现不明原因的头痛、呕吐等症状,要及时到医院就诊,以免错失最佳的治疗时机。”他提醒。

除了脑血管以外,心血管事件风险也不容小觑。在寒冷刺激下,人体末梢血管会处于收缩状态,由此导致动脉压升高,心肌耗氧量也随之增加,心脏负担加重,诱发心肌缺血。专家提醒,秋冬季节一定要保护好血管,方能平安度过“魔鬼月”。

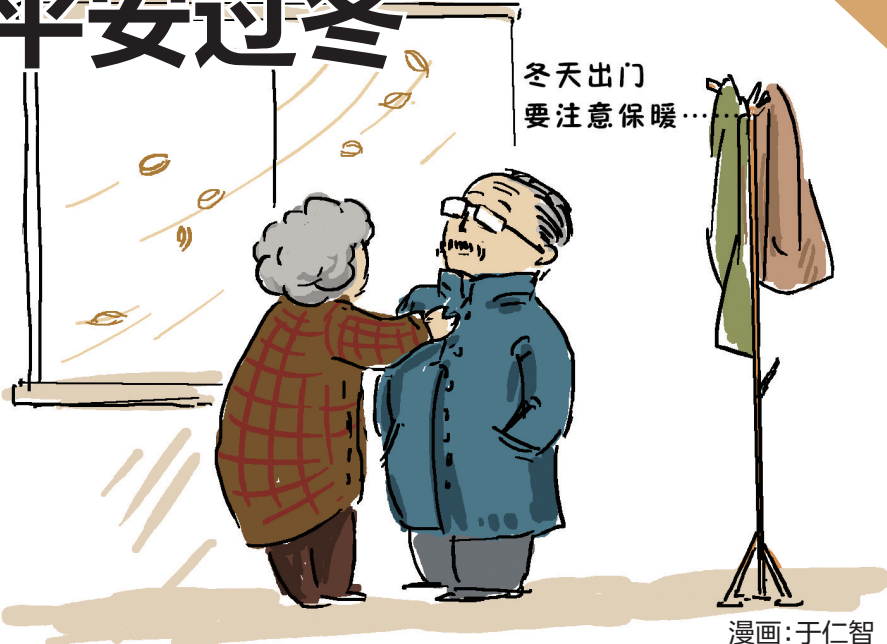
首先,要注意控制“三高”。高血脂、高血压、高血

糖与心脑血管疾病密切相关,正是由于血液中脂肪、血糖、血压的异常,才导致心脑血管问题。气温下降会让三高问题更加显著,所以患有三高的人群,一定要定期监测,及时观察,将指标控制在正常水平内。

其次,要注意保暖,室内外温差差别太大。冬季室内外温差大,忽冷忽热,很容易引起血管随着外界环境出现快速的收缩和舒张。本身患有心血管疾病的老年患者,一定要注意保暖,及时增添衣服,切忌突然进入高温差环境。

第三,要适当运动,注意时间。气温虽低,运动还是不能少的,运动有助于提升自身免疫力和身体素质,对于预防心脑血管事件是极有帮助的。不过建议不要过早

冬天出门
要注意保暖……



漫画:于仁智

出门晨练,特别是中老年人。心脑血管病发作有“晨峰现象”,特别是早晨寒冷的空气更易诱发心脑血管病。

第四,注意合理饮食,戒烟限酒。冬天也是要注意低盐、低脂、低糖饮食,补足水分。同时摄入充足的蔬菜和水果,还要少食油腻,禁忌烟酒,多饮水。合理的饮食能够降低血液黏稠程度,避免血栓形成,堵塞血管。

又一股新的冷空气要来了,现在正值季节转换之时,昼夜温差较大,强烈的冷热交替让我们的血管备受考验。专家提醒,每年12、1月都是心脑血管事件高发的“魔鬼月”,只要每下降1摄氏度,心脑血管事件的风险就会增加2%,老年人一定要做好入冬准备。

(老人报)

寻医问药

“喝风辟谷”未必养生 健康莫盲信 “偏门”药方

这几天,陕西西安一家“喝风辟谷国学文化传播有限责任公司”因被列入政府补贴名单而引发广泛关注。据报道,在西安曲江文化产业发展有限公司公布的第二季度企业双创券兑付名单中,这家“喝风辟谷”公司赫然在列。在日常宣传中,该公司多次宣称辟谷具有减肥、减龄、治疗胃病等神奇功效,引发关注和质疑。

“辟谷”,即“不食五谷”。“喝风辟谷”公司宣称可以通过不进食的方式来实现所谓治病养生的目的。在引起公众质疑后,西安市工商行政管理局曲江分局已成立调查组,对该公司依法依规调查,公司目前已暂停营业,第二季度双创补贴申领资格也被取消。

辟谷的真实作用到底有哪些,医学界尚未有定论,对这一“养生”方法尚缺乏专业论证。该公司在没有得到专业佐证的情况下就大肆宣扬“喝风辟谷”的各种神奇功效,确有虚假宣传之嫌。

随着民众生活水平的提高,追求养生和健康成为社会趋势,并由此促进了养生产业的发展。然而,养生领域的新需求,也滋生了不少乱象,让养生成成了伪科学的重灾区。很多养生骗局广泛传播,不少人仍轻信一些经不起推敲或尚未证实的所谓“养生”疗法。

养生走了“偏门”,经济损失事小、伤害身体事大。消费者务必要保持清醒头脑,避免踩入陷阱,对一些未得到官方权威机构认证的“养生”疗法不要轻信,应保持警惕和怀疑态度,做好自身健康的“守门人”。

如今,伴随着生活水平的提高,人们的健康诉求也越来越高,但民众的健康素养却并未提升到令人满意的水平。人体有着极其复杂的运行机理,大家都知道“多运动”的好处,但运动本身需要与人的惰性相抗衡。“喝风”“断食”,如此“简单易行”怎能达到养生目的?其实只要静下心来、细细思索,就能发现其中“忽悠”的成分。

“养生套路”的例子早已屡见不鲜,“喝风辟谷”之所以引发关注,归根到底还是因为这样一家事实功效尚未得到证实的公司,竟然堂而皇之地拿到了“官方认证”的双创补贴。毋庸讳言,养生领域的创新创业热度不减,为民众健康贡献良多。但也有一些人以“创新”为幌子浑水摸鱼,利用民众的养生需求大赚黑心钱,这种现象的出现也对孵化入驻平台和监管部门提出了新的要求。

健康的生活习惯、饮食习惯、加强运动……这些虽是想要保持身体健康的老生常谈,却也是最不会“踩坑”的办法。“老生常谈”,或许就是对付层出不穷的骗局的最好武器。

(人民网)

远离这些不良生活习惯 让新陈代谢运转得更合理

随着年龄的增长,人体新陈代谢速率也会逐渐下降。

新陈代谢是身体消化、吸收、排出废物的能力,是保持身体健康的“好帮手”,能够维持身体器官的有序运行。除了跟年龄有关,新陈代谢速度变缓很大一部分原因还跟生活中的坏习惯密切相关。远离这些不良的生活习惯,让新陈代谢运转得更合理。

长时间睡眠不足

不少人都有类似的感受:一段时间经常熬夜或作息不正常,就会感觉面色憔悴,老得很快。睡眠不足会降低人体对葡萄糖的调节能力,增加饥饿感,从而间接造

成脂肪代谢异常。

早睡早起是一种健康的生活方式,成年人每天至少要保证睡足7小时。

久坐不运动

久坐不动会使新陈代谢变得迟缓,长此以往,还容易面临高血压、糖尿病的威胁。

对于需要久坐的人而言,应该养成经常站立的好习惯。工作一段时间就站起来活动活动,哪怕是伸伸懒腰、动动脖颈、伸展拉筋也是好的。

饮食过于精细

有些人总想把生活过得“精致”,所以会经常吃精米、精面,以及蛋糕、饼干等精加工食物。然而,饮食过于精

细,会导致维生素B、E缺乏,减少微量元素的摄入,进而影响人体的代谢。

合理膳食搭配也很重要,多食用鱼、虾、豆类等高蛋白的食物,燕麦、荞麦等全谷食物也能给人体提供丰富的膳食纤维。

过量饮酒

长时间大量饮酒,会给肝脏带来负担,导致新陈代谢低下,还会使得脂肪堆积。

小酌怡情,大饮伤身。少量低度酒可以加速血液循环,适度喝点葡萄酒还有助于促进新陈代谢。所以,日常饮食或者朋友聚会,切勿贪杯。

不爱喝水

勤喝水有助于保持新城代谢的正常,防便秘、促消化,更能维持循环系统正常。

当你觉得口渴的时候,说明你的身体已经处于缺水状态。比起喝甜饮料,喝冷饮,来几杯白开水更加健康。

从生活中的小事做起,掌握加快新陈代谢的好方法:多吃梨、苹果、香蕉、芦笋、韭菜等富含益生元的食物,同时摄入发酵食品增加肠道中的益生菌,促进肠道消化吸收;缺水会导致新陈代谢减慢,每天注意适量饮水;肌肉越健壮,人体的新陈代谢越快,可在工作之余通过跑步、瑜伽等运动来锻炼身体;注意排解心理压力,调节好心理情绪。

据新华社电