

健康大讲堂

生活百科

久坐族快动起来 小心血管被“栓”住



研究发现,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环降低50%...

每年近千万人受血栓困扰

如果道路堵塞,交通会瘫痪;如果血管堵塞,结果可能是致命的。据统计,每年全世界会有近1000万人发生静脉血栓栓塞症。

健康问答

到底是哪种疼?

教你五步把疼痛说清楚

人在一生中或多或少都会经历疼痛困扰,91%的中国人经历过身体疼痛,34%的人每周都会经历身体疼痛。

第一步:告诉医生疼痛的部位

是脖子、肋叉(三声)子、胯骨轴子,还是波棱盖儿、脚脖子?如果说不清楚,可以当场掀开衣服给医生看。

第二步:想想疼痛时间与频率

“持续时间”是指疼痛第一次出现的时间,是一周前、两月前、半年前,还是五年前。

第三步:试着描述一下疼痛的性质

这就是医生口中常问的“怎么个疼法儿”?表达能力强的患者,通常会给出各种各样有意思的形容。

第四步:进阶到描述“疼痛的程度”

这便是俗称的“有多痛”。向医生形容有多痛,可以利用视觉模拟量表给疼痛程度进行打分。

第五步:回忆诱因及影响疼痛因素

“诱因”指的是首次出现症状时可能的诱发原因,比如劳累、剧烈运动、外伤……

而在全球范围内,每发生4例死亡,就会有1例与血栓相关。如此高的发病率和致死率引起人们的关注。

“经济舱综合征”无处不在

在日常生活中,长时间静坐久卧不动极易引发血栓。以长途飞行为例,由于飞机的经济舱位狭窄拥挤,乘客无法移动双脚,造成小腿血流淤滞。

据悉,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环降低50%。

其实,在生活节奏日益加快的今天,这一现象早已不局限于乘务舱内,上班“久坐族”同样面临“经济舱综合征”的风险。

多喝水勤起身 再忙也得动一动

“经济舱综合征”并不可怕,只要我们及时预防,适时活动,是可以将下肢深静脉血栓的发生扼杀在摇篮中的。

及时补充水分 长期处于空调环境中,首先最重要的就是补充水分,每小时最好补充200ml的水,避免血液黏稠。

经常运动脚部 每小时要做3—5分钟脚部运动,包括脚尖、脚趾及膝盖运动,促进血液回流。

久坐记得定时起身 登上交通工具切勿只顾坐着和睡觉,应当定时起身活动,避免长时间对血管的压迫,促进下肢静脉回流。

定期进行体检

除了血栓易发因素本身的预防,我们还要重视身体机能的状态,通过简单的血液化验和影像学检查,我们就可以及时发现或排除下肢深静脉血栓。

出现这些症状当心血栓潜伏

如果腿上出现了以下症状,应当引起重视,经常是从小腿开始的疼痛或者压痛;外伤或久坐久卧后下肢、包括踝关节和足部的肿胀;两腿的粗细不一样,相差较大;腿部皮肤发红或者发生明显的变色,伴有发热等。

原来如此

易被忽略的男性更年期综合征

在很多人看来,只有女性才有更年期。其实,男性也有更年期,只是男性进入更年期的年龄与女性不一致,身体表现也有不同之处。

男性更年期综合征容易让人忽略

根据国内的研究表明,40至70岁的男性中约有40%的人会因为睾酮部分缺乏而经历更年期症状。与女性不同的是,男性进入更年期没有明显标志,容易被忽视。

男性要学会释放不良情绪

除对症治疗外,中老年男性也要学会释放不良情绪。“很多男性作为家里的顶梁柱,即使遇到困难、心情不好了,也常常不会表现出来,觉得说出来太矫情了。”

缺少运动容易让男性提前进入更年期

有研究表明,男性更年期综合征是由生活方式不良、缺少运动等原因所致。因此,中老年男性还要养成健康合理的饮食和运动习惯,预防肥胖以及各种慢性病。



原来如此

常见的几种过敏性结膜炎的类型

1. 季节性过敏性结膜炎 属于急性或慢性复发性结膜炎,通常伴随鼻炎,与室外空气中的花粉有关,与一个或多个特定花粉季节相对应。

2. 常年性过敏性结膜炎 是一种轻度的慢性波动性过敏性结膜炎,由于人体对尘螨、动物皮毛或霉菌等过敏引起,全年都可发生,年龄越大越容易患病。

3. 春季卡他性角结膜炎 翻开上眼皮后可见10—20个鹅卵石样的肿块,多见于儿童和青少年,严重时会影响视力。

4. 特应性角结膜炎 这种结膜炎并不常见,大多数患者会不停地揉眼睛,发病时有可能伴有特应性皮炎。

5. 巨乳头性结膜炎 一种发生在上眼睑结膜的非感染性眼病,上睑结膜长期发炎,常出现硬且扁平的乳头,最常见的原因是佩戴隐形眼镜。



为了减肥而不吃晚餐,真的靠谱吗?

为了减肥而不吃晚餐,靠谱吗?

这种减肥方法自然是不可取的。正确的健康饮食应该是:一日三餐,早餐吃得好,中餐吃得饱,晚餐吃得少。

晚餐吃得少,一方面是由于晚餐后快要睡觉了,吃得少可以减轻消化系统负担,保护胃、肠、胰等消化器官的功能;另一方面可以避免肥胖。但是晚餐吃得少,不等于不吃,这是因为食物不仅能给我们提供营养和能量,避免饥饿,而且可以中和并稀释胃酸,避免胃酸、胃蛋白酶等“攻击因子”对胃黏膜屏障的侵袭破坏作用。

另外,晚上入睡后,迷走神经兴奋性增强,胃酸、胃蛋白酶分泌增多,更容易破坏胃黏膜屏障。因此,绝不可为了减肥不吃晚餐。正确的做法是,晚餐要吃得少,不要过于丰盛,应该吃容易消化、富含多种维生素的食物。这样做既可以减肥,又可以避免“攻击因子”对胃黏膜的破坏作用。

科普宝典

用微波炉加热或烹饪会影响营养吗?



随着人们健康意识的提高,有不少人担心,使用微波炉烹制加热食物,微波会不会泄漏,食物中的营养成分会不会受到影响?

只要电器没有损坏 就不会造成微波泄漏

微波是一种类似于无线电波和红外的电磁辐射,微波炉是利用微波来实现高效的蒸煮、解冻和加热食物的。从微波炉产品本身而言,防止微波泄漏技术和产品自身的生产工艺均能将微波泄漏限制在10瓦/平方米以下,对于合格的微波炉产品,使用中不会被损坏便不会造成微波泄漏。

没有足够证据表明微波烹饪会诱发癌症

2013年中国家用电器研究院在其主办的“微波炉烹饪对食物安全与营养的影响”研究成果发布会上发布的结果表明:在合理的烹饪前提下,只要控制好温度与加热时长,食物的分子结构变化是无害的。

蔬菜、水果用微波炉维生素、叶绿素损失较小

中国家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构,比较使用微波与使用明火烹饪食物后的营养成分,包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等,结果表明,微波炉烹饪并不会比传统烹饪使营养成分损失更快、更严重。

同时,在对加热时间比较敏感的维生素、矿物质等营养成分保护方面,微波炉加热的效果明显强于明火加热。有研究证明,蔬菜、水果等食物在用微波烹制时,因为加热时间短,达到同样中心温度时,其维生素C、类黄酮和叶绿素的损失较小。

水溶性维生素,如维生素C、维生素B等的流失与烹调方式中加水水量有关,微波烹调因无需加水或只加少量水可以较好地保留食物中水溶性维生素。

n-3不饱和脂肪酸食物不建议微波烹饪

具体包括:部分鱼类、肉类、蛋黄等含有n-3不饱和脂肪酸的食物,以及酸奶等含有活菌的食品会受到微波影响,营养成分被破坏,因此不建议在微波炉中加热。

提个醒

尽量多吃“抗炎食物”

国内外多家研究机构对食物的炎症指数与人体炎症之间的关系研究发现,大量摄入抗炎食物的人群,肥胖、心脑血管疾病、癌症的发病率显著高于普通饮食的人群和常吃抗炎食物的人群。

抗炎食物包括精细的大米白面、红肉和加工肉类;高胆固醇食物如动物内脏等;含糖高的饮料和食物以及含反式脂肪酸高度食物等。

美国亚利桑那大学整体医学中心主任、医学教授安德鲁·威尔博士总结了一个“抗炎食物金字塔”。塔尖代表食物有不加糖的干果、黑巧克力等。第2层为红酒,正常人可喝可不喝,每天不超过2杯,不建议滴酒不沾者开始喝酒。

过午不食

最后还要提醒一下大家:从医学角度讲,减肥要使人体的分解代谢大于合成代谢,要做到晚餐吃得少,早餐和午餐最好吃七八分饱;白天要坚持运动,多做一些力所能及的劳动,这样消耗的能量就会多一些,体重也会随之下降。另外,可适量摄入一些有助减肥的食物,如黄瓜、绿茶等。

