

沉默心臟病 找查早疤痕

美國國立衛生研究院一項新研究顯示,不是所有的心臟病發作都會造成胸區疼痛、大汗淋漓,一些心臟病可能是在“沉默中發作”,癥狀很輕微或者根本没有癥狀。

研究者們招募了1800多名45歲或以上的、自認為沒有心臟病的人,并于10年後對他們的心臟進行檢測。發現其中8%的人心臟上面已經有結疤、心臟組織被損壞。雖然這些疤痕至少有一半原因是心臟病發作引起的,但大多數人沒有意識到,也沒有進行過任何醫療處理。

美國國立衛生研究院心臟病和成像醫學科主任戴維·布魯克說:“大多數情況下,這些患者會出現一些癥狀,但覺得沒嚴重到要去看醫生的程度。”這些癥狀可能包括輕微的心前區痛、眩暈、嘔吐、不明原因的疲勞、胃灼熱、呼吸短促或者頸部及下頷部不適等。

沉默發作的心臟病就像胃脹、流感或消化不良,但跟這些病不同的是,輕微的心臟病發作會在心臟組織上面留下疤痕。這個問題其實比較嚴重,布魯克博士說,“這些疤痕可能幹擾心臟中的電流,造成心律不齊。”更嚴重的是,當“沉默心臟病”發作時,心臟跳動失去正常節律,使它無法有效供血,最嚴重的後果是突發心梗或者心臟驟停。

布魯克博士說,預防“沉默心臟病”最好的辦法是密切監測任何微小的癥狀,不要忽視任何的不舒服。

一般而言,健康的年輕人患“沉默心臟病”的幾率非常少,不用過于擔心。但如果過了四五十歲,並且有



家族心臟病史,或者有肥胖、吸煙、高血壓、糖尿病等危險因素,一旦出現輕微癥狀並且持續超過20分鐘,或者癥狀加重,就應該盡快去看醫生,千萬不要等癥狀自己消失。

實際上,心臟病猝死的人中,70%的人之前心臟上是有疤痕的。不祇是輕微心臟病發作會造成心臟疤痕,長期的高血壓、糖尿病、肥胖和吸煙也會損傷心臟。布魯克提醒,就算你什麼癥狀都沒有,40歲後也要每年進行一次例行體檢,如心血管鈣化評分或者CT血管造影檢查等,這些檢查可以發現早期的斑塊形成。

空氣差要防肺病

肺是人體與外界進行氣體交換的重要器官,空氣質量會直接影響它的功能。比如,近些年較為嚴重的霧霾、沙塵暴等惡劣天氣,可能正在損害人們的健康。

空氣不好,長期磨損管道 氣管、支氣管是氣體進入身體的管道,如果空氣質量差,好比進入水管的水帶了沙石,會磨損管道表面。肺泡就像具有彈性的氣球,如果由于環境等因素引起病變,可能出現肺纖維化,即肺泡變成缺乏彈性的皮革球,難以自如地擴張和收縮,外界的空氣難以進入體內,機體就會出現缺氧等表現,重要臟器的功能因此受到影響。這種病變一旦形成很難恢復,將嚴重影響生活質量。

霧霾傷肺有滯後期 雖然沒有最新的流行病學調查直接顯示,但空氣質量差確實增加了肺病的發病風險,從長期來看,這肯定是一個高危因素。以往研究表明,PM10(包括PM2.5)對呼吸系統的影響有滯後期,也就是說,這些不良影響最終引起大規模人群患病,還需要數年時間。很多職業病也有類似情況。以塵肺為例,剛進入高粉塵環境的人極少會短時間內患病;但長期在這種環境中工作,幾年後同一個工廠就會有大量工人在同一時期患病。空氣污染造成的肺部疾患理論上也應遵循類似規律。

輕微癥狀早注意 很多呼吸系統疾病在早期癥狀很輕,有時在劇烈活動後才會出現。很多人以為這些癥狀是年紀大了或者因肥胖所引起的,或將其歸因于冠心病、高血壓、糖尿病、哮喘等,祇有在拍胸片和胸部CT時才發現患了肺部疾病。建議有咳嗽癥狀時,及時和醫生溝通,并注意定期做肺部體檢,以早發現、早治療。

霧霾天出門最好戴上口罩,或多或少可以阻擋一些大的塵粒;室內可以使用空氣淨化設備,過濾掉一些灰霾顆粒。同時,也希望相關部門加強對環境的治理和監管,通過改善空氣質量預防相關疾病的發生。

糖友泡腳“三不”

天氣轉冷,泡腳成爲人們冬季保健的一項重要內容。中醫認爲,“腳爲精氣之根”,雙腳雖處于身體之末,但却是人的精氣之源。進入冬季,天氣嚴寒,足部血管受寒冷刺激而收縮,血液運行緩慢,容易誘發多種疾病。熱水泡腳可以刺激足部的穴位,改善血液循環,促進機體代謝,從而起到一定的養生保健作用。

但糖友泡腳則需格外謹慎。糖友多并發有外周動脈硬化狹窄和末梢神經病變,這些病變可引起下肢感覺神經功能異常。當糖友泡腳時,一方面足部皮膚常因感覺異常而無法感知水溫高低,易致燙傷;另一方面因皮膚血管不能正常擴張,沒有足夠的血液循環把熱量及時帶走,也可導致局部熱量聚集發生燙傷。糖友足部燙傷後,感染組織極易壞死,每年因燙傷引發的糖尿病足約占14.5%,給病人帶來了很大的痛苦和損失。

那糖友該如何正確泡腳呢?下面來講述糖友泡腳的“三不”原則。

水溫不要過高,以40℃(略高于體溫2~3℃)爲宜。糖友不能自行測試水溫,必須由家屬幫忙試好水溫,或用水溫計精確測量溫度,以免燙傷。

泡腳時間不要過長。一般每次不超過20分鐘,隨着時間的延長,燙傷以及水泡的發生風險就會增加,不易出現腦血管意外。

足部有損傷不要泡腳。糖友足部皮膚出現外傷、破損和感染時若泡腳,易導致皮膚感染加重而發生組織壞死等嚴重後果。

另外,晚上睡前爲最佳泡腳時間。溫水泡腳,促進體內血液循環,能夠緩解一天的疲勞、改善睡眠。糖友可根據身體情況配伍一些保健中藥,如桂枝、赤芍、生薑、花椒等進行藥浴,起到輔助治療下肢血管、神經和皮膚病變等作用,但須在專業中醫師的指導下進行。

總之,泡腳是糖友早期防治糖尿病足、糖尿病周圍神經及血管病變等并發癥行之有效的方法,但一定要注意掌握好“三不”原則,以免加重足部損傷或意外。

素食 最佳藥鋪

蓮藕 生吃能涼血散淤,熟食則補心益腎,具有滋陰養血的功能。與紅棗同食,則可補血、養血。和肉一起煨可以調養脾胃。

板栗 味辛甘、性平,入脾、胃、肺經。栗子能養胃健脾、壯腰補腎、活血止血。栗子和粳米一起吃,可以健壯脾胃、增進食慾,還能補腎強筋骨。

蘿卜 味辛甘、性平,入脾、胃、肺經。民間素有“冬吃蘿卜夏吃姜,不勞醫生開處方”之說。

大豆 素有“植物肉”的美稱。食用時可自制“五豆漿”,用大豆、黑豆、青豆、豌豆、花生一起磨漿,每天飲用。

山藥 性平、味甘,在中醫裏被列爲“上品”藥材,除了有補肺、健脾作用之外,還能益腎、壯陽。

芋頭 質地細軟、容易消化,是冬季調養脾胃之佳品。

紅薯 具有補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎的功效。

居家健康細節

家是我們最溫馨,最舒適的地方。家居用品也爲我們舒適的生活發揮着必不可少的作用。時尚是人們永遠追尋的話題,最近最流行的時尚生活方式則是以健康爲主題的。當您在自己精心選擇家飾、裝修家居時,健康細節一定不能忽視,否則真就變成“看上去很美了。”那麼居家的健康細節有哪些呢?

屋裏花多眼睛累

室內擺放植物要少而精。太多會破壞環境的整體感,不僅難以起到調節心情的作用,還會造成視覺疲勞。

選對窗簾睡個好覺

植絨面料的窗簾較爲厚重,吸音、遮光效果好,選用紅、黑配合的窗簾,有助于盡快入睡。

床墊別老睡一面

床墊老睡一面容易導致彈簧變形、床墊凹陷,新床墊最好隔2—3個月調換一下正反面和擺放方向。

裝飾房間少用油畫

油畫顏料中含有一定量的可溶鎘、砷、鋇、鉛、汞、硒等元素,如果被人體過量攝入,會危害健康。

衛生間太潮易得病

潮濕的衛生間容易使真菌滋生、繁殖,誘發呼吸道疾病。所以,濕墩布應晾乾後再放入衛生間保持下水道的暢通,勤開排氣扇。

家用瓷磚,太亮傷眼

白色、金屬色瓷磚反光較強,可能導致近視和白內障,不適合大面積使用。裝修時,最好選擇亞光磚。

淋浴房,全鋼化玻璃最安全

使用半鋼化玻璃或熱彎玻璃,在冬天用熱水或是夏天用冷水時,有可能爆裂,鋼化玻璃的安全性則較高。

巧除家中異味

下水道口灑點山藥水,花盆中摻一些鮮橘皮,壁櫥、抽屜內放一包曬乾的茶葉渣,炒菜鍋中放少許食醋,加熱蒸發,都能去除異味。

水果醫生 香蕉



許多人便秘時會選擇食用香蕉來潤腸通便,但其實香蕉還能輔助治療其他病癥,堪稱是“水果醫生”。

治療咳嗽

肺熱咳嗽用香蕉1~2祇,冰糖炖服。每日1~2次,連服數日,效果佳。

降低膽固醇血清

膽固醇過高會引起冠心病,香蕉的果柄具有降低膽固醇的作用。血清膽固醇過高者,可用香蕉果柄50克,洗淨切片,用開水衝飲,連飲10~20天,即可降低膽固醇。

防治胃腸潰瘍

胃腸道潰瘍的的患者常服用保泰鬆,往往會導致胃出血。而香蕉中含有一種能預防胃潰瘍的化學物質,它能刺激胃黏膜細胞的生長和繁殖,產生更多的黏膜來保護胃。

治療高血壓

高血壓和心腦血管疾病患者體內往往鈉多而鉀少,而香蕉中含有豐富的鉀離子。鉀離子有抑制鈉離子收縮血管和損壞心血管的作用。吃香蕉可維持體內的鈉鉀平衡和酸鹼平衡,使神經肌肉保持正常、心肌收縮協調,所以每日吃3~5根香蕉,對高血壓及心腦血管疾病的患者有益。

治療憂鬱癥

香蕉含有一種物質能夠幫助人腦產生6-羥色胺,使人心情變得愉快,活潑開朗。患憂鬱癥的患者,平時可以多吃香蕉來減少情緒低落,使悲觀失望,厭世煩躁的情緒逐漸消散。

治療皮膚瘙癢

香蕉皮中含有蕉皮素,可以抑制細菌和真菌滋生。實驗證明,由香蕉皮治療因真菌或是細菌所引起的皮膚瘙癢及腳氣病,效果很好。患者可以精選新鮮的香蕉皮在皮膚瘙癢處反復摩擦,或搗成泥末,或是煎水洗,連用數日,即可奏效。

治療痔瘡及便血

每日空腹吃香蕉2祇,或不去皮炖熟,連皮吃。可潤腸通便,減少痔瘡出血。

四種毀腎食物

腎虛會引起多種疾病,比如會使你的容顏早衰、腰漆酸軟、失眠健忘,腎是一個人健康之源。但有些食物對人的腎傷害很大,下面我們來看看哪些食物最傷腎。

飲料 大家都知道,飲料大都是一些高酸性的,長時間飲用會改變人體的酸鹼度。尤其是運動飲料和軟飲料過量飲用會給腎臟帶來負擔,由于腎臟是調節人體酸鹼度的重要器官,因此會損傷腎臟。

咸食 很多人都是重口味,平時都愛吃一些有味的食物,比如辣的、咸的。尤其是咸菜,咸菜在腌制的過程中都會放很多的鹽,長時間吃會促

使血壓的升高,腎臟血液不能維持正常量,從而導致腎病。

濃茶 濃茶含有很高的氟,而腎臟又是氟的主要排泄器官,當飲用過量時,就會超出腎臟的排泄能力,導致氟在體內堆積,因此會給腎臟帶來損害。

藥物 隨着醫藥技術的進步與發展,越來越多的藥物新品種誕生于世。生活水平的提高,并不意味着身體素質的提高,各種病癥在折磨着人們,生病了就趕緊買來各種相關的藥。豈不知過多使用喹諾酮類藥物、氨基糖苷類抗生素,就會損傷你的腎臟,甚至導致腎衰竭。

三種運動防中年發福

很多人一邁入中年的門檻,發現自己不是臉皮鬆垮垮,就是身材走了樣。但你知道嗎?中年發福不僅有礙觀感,更嚴重的是,還得面臨心血管疾病的威脅。

基礎代謝率下降是導致中年發福的主因。40歲男性的基礎代謝率祇有25歲時的9成左右,此時應該攝取年輕時9成的熱量,並維持規律的運動才行。另外,患有高血壓、糖尿病、高血脂等慢性疾病患者、停經前後的婦女及長期服用某些藥物的人,都是中年發福的“候選人”。

拒絕中年發福的方法很多,專家提醒,規律運動及控制飲食是最佳選擇。其中,重量訓練最有效。最簡單的重量訓練就是啞鈴運動,祇要有一對啞鈴或替代品在手邊,如兩瓶水,在任何地方都可以做。

此外,以下三種運動可以有效預防中年發福,不妨試一試:

伏地挺身

訓練效果:強化胸肌、手臂肌肉。

預備姿勢:雙膝跪地,雙手伏撐與肩同寬。

動作:動作開始時手肘彎曲,身體下壓,手肘呈90度,撐住半秒。手肘伸直,關節不要鎖緊。可配合呼吸,彎曲時吐氣,還原時吸氣。反復做12~15次爲一組,但可依個人身體狀態加減次數。

啞鈴屈身單手劃船運動

訓練效果:增加闊背肌群之肌力及肌耐力。

預備姿勢:兩腳張開,膝蓋微彎。身體彎曲,一祇手扶在平臥椅子上,上身與地面平行。手掌朝內抓住啞鈴,手臂與地面垂直。

動作:肩部緊縮固定,將啞鈴拉向自己。控制整個動作,下去到運動起始點時,不要讓重量把手臂帶下去,而是讓肌肉把啞鈴放下去。一邊做10~12下爲一組,可做1~3組,組



間休息60秒。左右都需要進行。

注意要點:脊椎及臀部勿亂動,背肩不歪斜、下垂;不管是出力時或出力前,都可以屏住呼吸。

下蹲運動

訓練效果:鍛煉下半身肌肉,有效燃燒脂肪。

預備姿勢:基本的站立姿勢。

動作:臀部漸漸下沉,直到大腿與地面平行爲止。起立,背部自然挺直,連續重複數次。進階方式,可以雙手握啞鈴平舉,再下蹲,以增加重量訓練。