

保持血管年轻,别做这5件事

康时健



血液的“清洁工”,有净化血液的作用。

保养血管记住5招

再高超的养颜术,也只能一时治表。还不如投入到保养血管中,让自己由里及表散发青春光彩。专家分享了保养血管的5招。

1. 严格控制好血压、血脂、血糖

“三高”不可怕,三高给血管带来的长期伤害才是可怕的来源,是健康的威胁。专家建议定时监测,控制好数值。

2. 低盐、低脂饮食,水果蔬菜要足量

炒菜时少放点盐,每天都要吃足量的水果和蔬菜,才能饮食均衡,补充足够的营养素,帮助血管维持健康状态。

3. 戒烟

重要的事情说三遍,一定要戒烟。

4. 生命在于运动

每周保持有氧运动总时间2~3小时,每次运动最好达到30~40分钟以上。

5. 定期体检

尤其35岁后,建议每年到正规医疗机构做体检,抽血检查血脂、肝肾功能等指标,以及颈部血管超声,及时发现血管可能出现的危险因素及不良情况,争取早发现、早治疗。

健康话题

随着饮食、情绪、生活习惯等逐渐改变,以及遗传因素的影响,现代人动脉粥样硬化性血管疾病如冠心病、脑梗塞、脑出血等,越来越普遍了。

心脑血管疾病已成为我国国民的首个死亡原因

年轻时,血管弹性很好;随着年龄的增加,血管会逐渐老化,容易出现血栓、斑块,堵塞血管;如果斑块破裂,血栓脱落,就可能危及生命。

对于大部分人来说,这个漫长曲折的过程至少需要大概30~40年左右。

然而,如果高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等慢性疾病控制不佳,以及吸烟、爱吃“垃圾食品”、熬夜、不爱运动等不良生活习惯,会加速缩短这个过程,引发血管病变。

这5种生活方式,最伤血管

1. 大油大肉,血管容易堵

人摄入过多营养,多余的脂质和养分等难以排出体外,聚集在血管里。一方面容易沉积在血管壁上堵塞血管,另一方面还会增加血液黏稠度引发血栓。

2. 吸烟伤血管,十年难恢复

即使吸烟不多,10年后就会出现明显的动脉粥样硬化。即使戒烟后,要过10年才能完全修复血管内皮的损伤。

3. 偏爱重口味,血管壁变硬

正常的血管就像装了清水的玻璃杯,

是很清亮的。但当人吃了过甜过咸的食物后,血管壁细胞会变得皱皱巴巴的。不光滑的血管壁更容易发展成高血压、心脑血管血管疾病。

4. 经常熬夜,激素伤血管

熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠,人就会感觉紧张、焦虑,容易诱发或加重高血压。

5. 不爱运动,血管囤垃圾

如果缺乏运动,血液中的废物排不出去,多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会囤积在血液里,使血液变得浓稠“肮脏”,形成粥样硬化斑块等“不定时炸弹”。运动是

胃寒呕吐煎吴茱萸

谭维勇

胃中虚寒、饭后欲干呕者,可服用吴茱萸汤来温中补虚、降逆止呕,以缓解症状。此方出自张仲景的《伤寒论》,原方用吴茱萸9克、人参9克、生姜18克、大枣4枚,但服用后患者可能感觉胸中难受、头痛加剧或眩晕,半小时左右反应即消失。考虑到服药安全性和适应性,依据国家药典和个人经验,建议对此方药物剂量适当调整,可减少或消除这些不适。具体为:取制吴茱萸3克、人参6克、生姜18克、大枣4枚,用水1升,煎至400毫升,去渣,温服100毫升。

吴茱萸味辛性温,《神农本草经》谓其:“温中下气,止痛,咳逆寒热,除湿痹”,是温中祛寒降逆的要药。佐以生姜逐寒饮而止呕逆,配伍人参、大枣补胃气之虚,共同发挥温中补虚、降逆止呕的功效。按照《伤寒论》中的论述,吴茱萸汤可应用于以下三种情况:阳明寒呕,表现为胃中虚寒、食谷欲呕、胸膈满闷,或胃脘痛、吞酸嘈杂;厥阴头痛,伴有干呕、吐涎沫;少阴吐利,表现为呕吐下利、手足逆冷、烦躁。因此,对于慢性胃炎、妊娠呕吐、神经性呕吐、神经性头痛、耳源性眩晕等中医辨证属于肝胃虚寒者,均可酌情使用此方。

需注意,吴茱萸汤属于辛苦甘温之剂,热性呕吐、胃腹痛者不宜使用;高血压、心肾功能不全、精神病患者也不宜使用。

民间药方



有些鼻窦炎根治靠手术

王宁宇 杜晶艳

有些鼻窦炎只需通过药物保守治疗就能有效改善症状,甚至治愈,但有些鼻窦炎则需要药物联合手术等综合治疗才能治好。

鼻窦炎由鼻窦黏膜炎症所致,按照病程长短分为急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎。

急性鼻窦炎。病程持续时间小于或等于4周。最常见的急性鼻窦炎多为感冒的并发症,出现鼻窦黏膜病毒或细菌感染,临床表现为感冒5~7天后出现畏寒、发热、乏力等全身症状;鼻部症状表现为鼻塞、流脓涕、嗅觉障碍和有时间规律的鼻源性头痛。

这类急性鼻窦炎一般药物治疗即可,若合并眶内及颅内并发症时,可适时采用手术治疗。用药主要包括全身使用敏感的抗生素,要足量和足够疗程,一般使用1~2周;口服黏液促排剂促进鼻窦分泌物引流和排出,鼻腔局部短期使用鼻用减充血剂(使用时间为2~3天,一般不超过1周),鼻腔局部最主要的药物是鼻用糖皮质激素,根据病情决定使用时间,本药可持续使用12周甚至更长。情况严重时可酌情短期全身使用糖皮质激素,还可同时配合治疗急性鼻窦炎的中药。

慢性鼻窦炎。鼻腔与鼻窦黏膜的慢性持续性炎症,分不伴息肉和不伴息肉两种,主要表现为鼻塞、流涕(可为鼻涕倒流)、嗅觉障碍、慢性头痛、鼻面部疼痛且有压迫感等,可伴有鼻痒、连续性喷嚏、鼻涕等过敏性鼻炎的症状,部分患者可能会合并哮喘等下气道症状,病程一般反复或持续超过3个月。

慢性鼻窦炎应根据病因、发病机制、病程长短及严重程度采用个性化治疗。慢性鼻窦炎不伴息肉肉时,注意查找病因,如果有继发因素存在,

比如肿瘤、异物、真菌感染等,手术去除病因是重要的治疗手段。慢性鼻窦炎不伴息肉肉、没有特殊继发性因素时,要根据其反复急性发作的情况,鼻窦炎症状评分和鼻窦影像学特点,决定是否需要手术治疗。慢性鼻窦炎伴息肉肉的病因和发病机制十分复杂,是一种系统性的慢性炎症,通过手术切除息肉肉和开放鼻窦并不能去除病因,多数会伴随患者一生,因此强调以药物为主的综合治疗和慢性疾病的自我管理。

过敏性鼻炎。它是特异性个体接触过敏原后导致的鼻黏膜慢性炎症性疾病,主要表现为鼻痒、阵发性鼻涕、流清涕、鼻塞,可伴有眼痒等症状。治疗上应避免接触过敏原,以药物治疗为主(抗组胺药、糖皮质激素、抗胆碱药、减充血剂、肥大细胞稳定剂和白三烯受体拮抗剂)。药物治疗无效的下鼻甲肥大、鼻中隔解剖变异导致功能障碍、原发或继发的慢性鼻-鼻窦炎、单侧鼻息肉改变,或对药物治疗无效的双侧鼻息肉可进行外科手术。

内翻性乳头状瘤。它是鼻部常见的良性肿瘤,病因不明,认为与人乳头状瘤病毒感染有关,多为单发。主要表现为单侧鼻塞进行性加重,可伴有黏脓涕,涕中带血或反复鼻出血。内翻性乳头状瘤虽是良性肿瘤,但有侵袭性生长、易复发及恶变的特点,应首选根治性切除术。

牙源性上颌窦炎。当位于上颌窦底壁,上颌第二双尖牙及第一、第二磨牙的牙根感染时,可能穿破鼻窦,或拔牙时损伤底壁引起。主要表现为鼻塞、头痛、流臭味黏涕、上颌窦区周期性疼痛等,还有明确的上颌牙痛或牙病治疗史,病原牙多为龋齿、残根、牙齿纵裂、隐裂等,部分可见瘘管,严重者面部有肿胀、麻木、疼痛感,甚至有腭部膨隆,伴有牙齿松动等。治疗上不仅需要牙科治疗、应用抗生素等,必要时还要进行鼻窦手术。

真菌性鼻窦炎。有侵袭性和非侵袭性两种,侵袭性鼻窦炎较凶险,在抗真菌治疗的同时,要尽早手术开放鼻窦引流。非侵袭性鼻窦炎包括真菌球和变应性真菌鼻窦炎,真菌球一般需要通过手术清除真菌球类物获得治愈,变应性真菌性鼻窦炎多合并下气道真菌致敏情况,发现后也应尽早手术清除病变、畅通鼻窦引流。

医生的话



加湿器用自来水,伤肺

张惠兰

冬季,干燥气候和室内供暖的双重夹击会导致鼻腔黏膜干燥、出血等症状,加湿器能提高空气湿度,帮助保护呼吸道,成了不少人的“续命”法宝。很多人不光在里面加水,年轻人还喜欢添加香薰精油,认为不但空气湿润了,还有淡淡的香气,更有安神助眠等效果;中老年人则加入板蓝根和醋,认为通过雾化作用,能起到预防感冒和消毒杀菌的作用。其实,以上这些添加的做法并不科学,还可能引发呼吸系统疾病。

真正用于雾化治疗、能作用于肺部的物质,必须具有一定的水溶性、脂溶性,还有适当的微粒直径,才能与肺泡上皮细胞相结合,从而被毛细血管吸收,最终起效。精油、板蓝根、醋中如果有物质能通过加湿器释放到空气中,对于肺来说也是一种异物。此外,有些人本身就对香料、粉尘等过敏,比如哮喘患者,突然进入一个含有大量香氛的环境,会受到刺激,诱发哮喘急性发作,反复如此就会出现肺气肿,造成呼吸道、肺部等器官损伤,甚至导致过敏性肺炎。

很多人为了省事,就往加湿器里直接加自来水。但是,其中的氯分子和微生物可能随水雾吹入空气中,造成污染。如果自来水硬度较高,加湿器喷出的水雾中含有钙镁离子,会污染室内空气,长期吸入也伤肺。加湿器里应加入纯净水,或者把自来水烧开,等冷却后再加入。

不论是使用加湿器或制氧机,都不会真正生成所谓“新鲜、有效”的氧气,最有效的办法是每隔一段时间通风换气。同理,房间空气不流动,加湿器长期使用,会滋生细菌和霉菌,导致呼吸道疾病。使用加湿器应保证每天通风半小时至1小时;根据室内空气干燥程度调整雾化量,否则湿度太大,容易引发呼吸系统疾病;室内湿度最好控制在30%~50%;每3~5天就对加湿器进行一次清洗和消毒,防止里面的细菌随着水雾扩散到空气中。

健康常识

蒸桑拿有助防老痴

夏普

桑拿起源于芬兰,又称芬兰浴,具有增强血管弹性、预防血管硬化的功效,还能减肥。近日,芬兰国家卫生与福利研究所研究小组发表在《预防医学报告》杂志的一项研究表明,桑拿有助预防老年痴呆症的作用。

研究小组以芬兰流动诊所随访调查中无老年痴呆症的13994位30~69岁男女居民为对象,通过调查问卷方式,进行为期39年的追踪,收集了桑拿情况,对桑拿等温热环境(桑拿的使用频率、逗留时间、温度等)与之后老年痴呆症发病风险之间的关系进行分析研究。结果表明,与每月使用不到4次或未蒸桑拿的人相比,每月蒸9~12次的人老痴发病风险在最初追踪的20年间降低53%,39年间降低19%。说明桑拿对老痴的发病具有抑制作用。

需要提醒的是,桑拿因人而异,既往有高血压、心脏病的人,以及饱餐、饥饿或过度劳累时均不宜。年老体弱者更要注意温度和时间的把握,以防发生虚脱和晕厥。

医学发现